

# 2年水えいグループノート



- ねらい
- いきつきありの『れんぞくへんしんうき』ができるようになろう。
  - らかなしせいで、いきつきをしながらすすもう。
  - およぎのコツを見つけて教え合おう。

くみ

グループ

1		2	
3		4	

①プールに入るときのちゅうい

- 1、からだのちょうしのわるいひとは、早めに先生にいう。
- 2、かならずプールのまえにトイレにしておく。
- 3、ぬいだものは、ととのえておこう。
- 4、プールまで上ぐつをはいていく。タオルは、たたんでもつ。
- 5、じぶんのグループがみんないるいか、いつも気をつける。
- 6、すこしでもちょうしがおかしくなったら、すぐにいう。

②たいそうのときのちゅうい

- 1、じゅんびたいそうをおぼえて、グループでできるように。  
 ジャンプ・足まげ・足のぼし・うでまわし・からだをまわす  
 からだをまえうしろにたおす・くびのうんどう・うでたて5かい  
 ストレッチ：アキレスけん・かいきやく・ぜんくつ・からだのそらし
- 2、シャワー

○ぼうしや、ゴーグルははずしておく。

○シャワーは、よごれをおとすことと、水のつめたさからからだをならして  
 おくことが目てきです。しっかり・たっぷりかかっておきましょう。

③プールサイドで

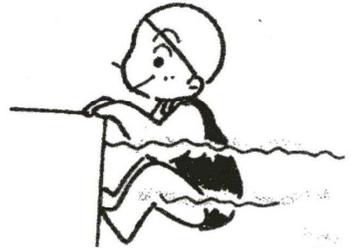
- 1、ペア・グループできめられたところにすわる。
- 2、プールサイドを走ったり、ふざけたりぜったいにいない。

④どんなことができるかな？ できた ○ もうすこし △

なまえ	口つけパツ	はなつけ	かおつけ	そこタッチ	おぼけうき

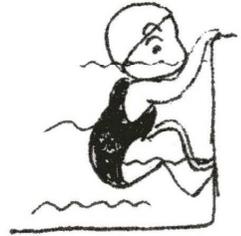
【1】にげろ！（よこあるき）①

- プールのそこに足をつけないで、  
プールのかべに足をつけて、  
右・左に10ぼいじょうあるく。  
プールの角もとおれる



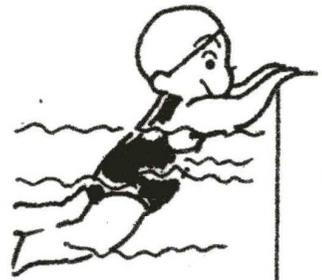
【2】てきがきた①

- 「なにい・なにい」と言いながら  
かた手ずつはなしてうしろをみ  
。
- そのあと、はなまで水につけて  
5かぞえるあいだじっとしている。



【3】やりだ！①

- 「よこあるき」のしせいから、  
りょうほうの足をうしろにのばしたままで  
くちをつけゆっくり3かぞえることができる。  
そのとき、足をそこにつけない。

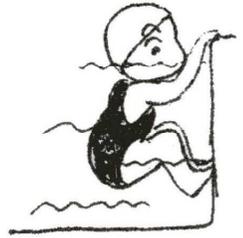


【4】どこまでできたかな？ できた ○ もうすこし △

なまえ	おじぞうさんパツ	よこあるき②	てきがきた②	やりだ②
1.				
2.				
3.				
4.				

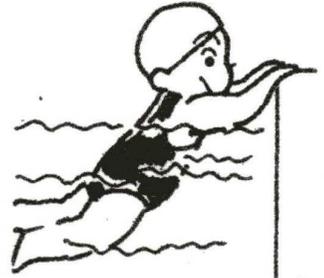
【1】てきがきた②

- 「なにい・なにい」といいながらかたてずつはなしてうしろをみる。
- そのあと、かおをぜんぶみずにつけてゆっくり3かぞえる。



【2】やりだ！1・2・3パツ②

- 「よこあるき」のしせいから、りょうほうのあしをうしろにのぼしたままではなをつけゆっくり3かぞえることができる。そのとき、あしをそこにつけない。



【3】しゅりけん シュツパツ①

- 「やりだ！」のしせいから、3かいかおをみずにつける。かおをつけたあと、「パツ」といきをはくので、リズムは、「シュツ パツ シュツ パツ シュツ パツ」となる



【4】どこまでできたかな？ できた ○ もうすこし △

なまえ	てきがきた②	やりだパツ②	しゅりけん	
1.				
2.				
3.				
4.				

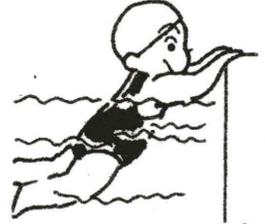
**【1】てきがきた③**

○「かくれろ！」でかおをつけたとき  
いきをしっかりとめていますか？  
⇒ブクブクとあわをはいていないか



**【2】やりだ！ 1・2・3パツ③**

○「やりだ！」で足をのばし、  
「1・2・3」のときにかおをつけてうでのをのばす。  
「パツ」で、一気にまとめていきをはく。  
⇒1・2・3のとき、くびのうしろが見えていますか？



**【3】しゅりけん シュツパツ②**

○「やりだ！」のしせいから、かおを水につける。  
そのままいきこらえをして「パツ」といきをはくので、リズムは、  
「シュツ1・2・3ーん パツ シュツ1・2・3ーん パツ」  
⇒パツのあと、すぐにかおを水につけることができますか？



**【4】にげろ！ 1・2・3ーたち！ ①**

○手でプールのかべをおしてうしろののびる。1・2・3でういて、ゆっくりからだをまげて、「たち！」でたつ。  
⇒手をはなしたとき、せなかがぽっかりうくことができますか？

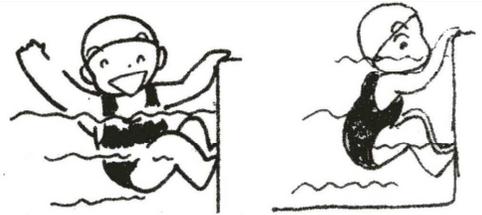


**【4】どこまでできたかな？**      できた ○      もうすこし △

	1	2	3	4
<b>てきがきた③</b> あわが口からブクブクと でていませんか？				
<b>やりだパツ③</b> からだをのばしたとき、 くびのうしろが見えますか？				
<b>しゅりけん②</b> パツで一気にはいたあと すぐにかおをつけていますか？				
<b>にげろ①</b> 手をはなして、せなかが ぽっかりういていますか？				

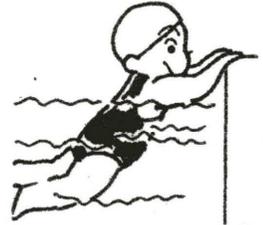
**【1】てきがきた④**

○「かくれろ！」でかおをつけたとき  
いきをしっかりとめていますか？  
⇒ブクブクとあわをはいていないか



**【2】やりだ！ 1・2・3パッ④**

○「やりだ！」で足をのばし、  
「1・2・3」のときにかおをつけてうでのをのばす。  
「パッ」で、一気にまとめていきをはく。  
⇒1・2・3のとき、くびのうしろが見えていますか？



**【3】しゅりけん シュツパッ③**

○「やりだ！」のしせいから、かおを水につける。そのままいきこらえをして「パッ」といきをはくので、リズムは、「シュツ1・2・3ーん パッ シュツ1・2・3ーん パッ」  
⇒パッのあと、すぐにかおを水につけることができますか？



**【4】にげろ！ 1・2・3ーたち！ ②**

○手でプールのかべをおしてうしろののびる。1・2・3でういて、ゆっくりからだをまげて、「たち！」でたつ。  
⇒手をはなしたとき、せなかがぽっかりうくことができますか？



**【4】どこまでできたかな？**

できた ○ もうすこし △

	1	2	3	4
<b>てきがきた③</b> あわが口からブクブクと でていませんか？				
<b>やりだパッ③</b> からだをのばしたとき、 くびのうしろがみえますか？				
<b>しゅりけん②</b> パッで一気にはいたあと すぐにかおをつけていますか？				
<b>にげろ①</b> 手をはなして、せなかが ぽっかりういていますか？				

①いろいろなうきかた

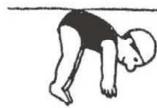
見るポイント

- ブクブクといきがもれていませんか？
- スーパーマンうきい外は、せなかが水から出ましたか？
- くびのうしろがみえましたか？

くらげうき

だるまうき

大の字うき



スーパーマンうき

がっくりうき



ぜんいん

カエルへんしん

くらげうき

だるまうき

大の字うき

①カエルへんしんミズスマシ

カエルさん

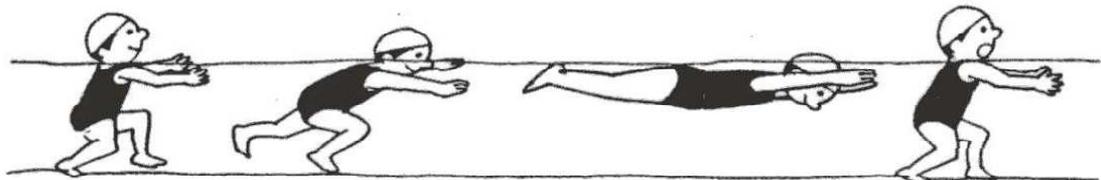
へんしいん

ミズスマシ

いち、に、さん

カエルさん

パツ



見るポイント

- ミズスマシ1・2・3のとき、しずかにういて、せなかが見えましたか？

なまえ

しずかにういている

せなかポツカリ

くびのうしろが見える


①へんしんうき

(あ) 大の字うき→だるまうき→大の字うき



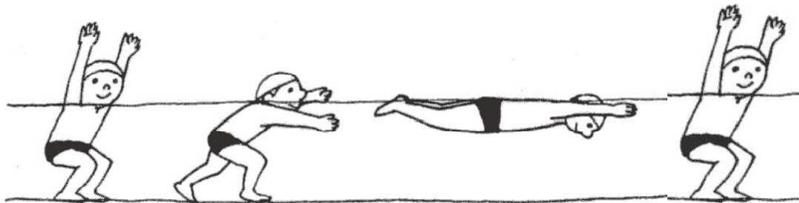
見るポイント

- さいごまでブクブクといきがもれていませんか？
- どれもせなかが水から出ましたか？
- 3つがいきつぎなしでできましたか？

					ぜんいん
ブクブクといき					
せなか見えた					
いきつぎなし					

①しろくまへんしんミズスマシ

しろくまさあん    へんしん    ミズスマシ1・2・3    しろくま    パツ



見るポイント

- ミズスマシ1・2・3のとき、しずかにういて、せなかが見えましたか？

なまえ	しずかにういている	せなかポツカリ	くびのうしろが見える



①へんしん、いきつぎうき  
 ○がっくりうき→大の字うき

へんしんパツ

がっくりうき



↓へんしんタッチ



(スーパーマンうき)

↓

がっくりうき



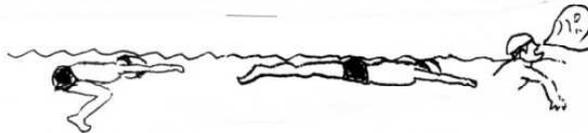
「パツ」のあと、すぐにく  
 びのうしろが見える

「パツ」のあとしずんでも  
 せなかがうくまでまてる

「パツ」→ういて・「パツ」  
 →ういてが2かいできる


②お話水えい (白くまさんのさんぽ2)

①はじめます(はいどうぞ) ②白くまさんがやってきて1・2・3(パツ)



③ 大の字うきになりました1・2・3(パツ)



④ ブクツと とんねるくぐったよ1・2・3(パツ)



--	--	--	--

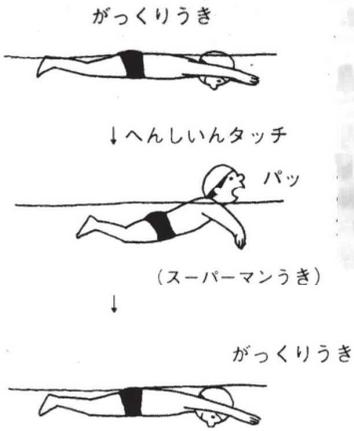
ういて3までじっとしていましたか

「パツ」のあと、大の字うきになれましたか

「とんねる」をくぐることができましたか


①へんしん、いきつぎうき

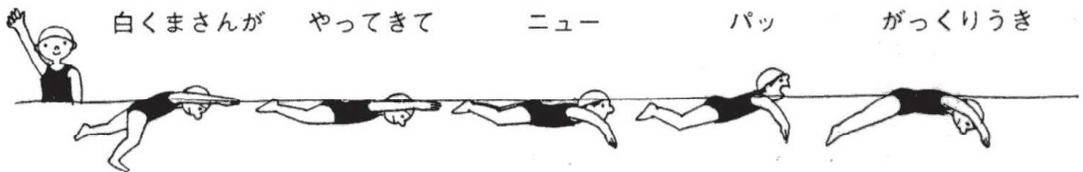
○がっくりうき→へんしんタッチ「パツ」→がっくりうき



「パツ」のあと、すぐにくびのうしろが見える			
「パツ」のあとしずんでもせなかかがうくまでまてる			
「パツ」→ういて・「パツ」→ういてが4かいできる			

②お話水えい (白くまさんのさんぽ3)

はじめます



へんしんタッチ 大の字うき      パツ 白くまロケット ハイ、ゴール

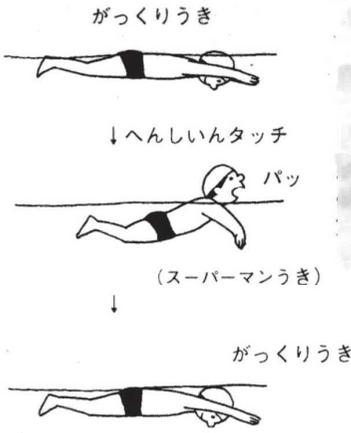


ニューパツのあとがっくりうきができましたか

「大の字うき」のあと「パツ」ができましたか

「白くまロケット」ができましたか

①へんしん、いきつぎうき  
 ○がっくりうき→へんしんタッチ「パツ」→がっくりうき

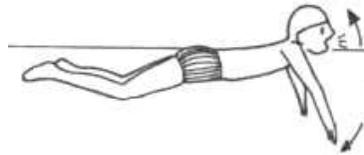
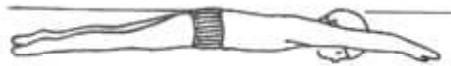


「パツ」のあと、すぐにくびのうしろが見える				
「パツ」のあとしずんでもせなかかがうきまでまてる				
「パツ」→ういて・「パツ」→ういてが何回できたか				

②ドル平およぎ

がっくりさーん

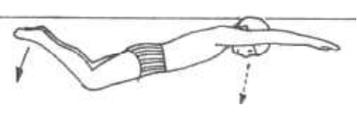
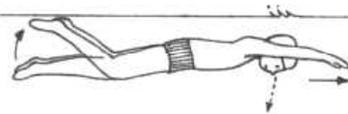
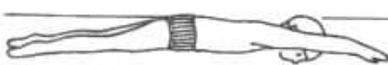
にゆ〜パツ



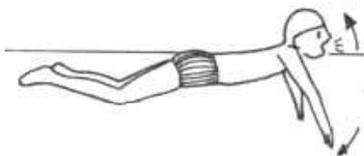
がっくりさーん

トーン

トーン



にゆ〜パツ



にゆ〜パツのあとせなかかがういてきましたか

「トーン」「トーン」のときくびが見えましたか

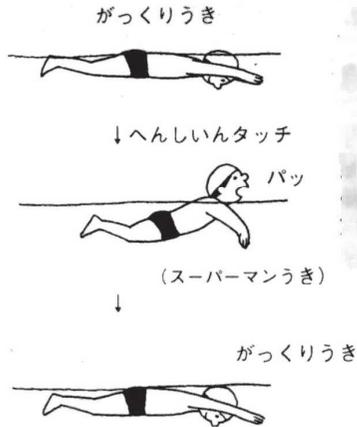
「にゆ〜パツ」でいきがはいて、すえましたか


--	--	--	--


# 2年水えいカード ドルひらおよぎ②

グループ

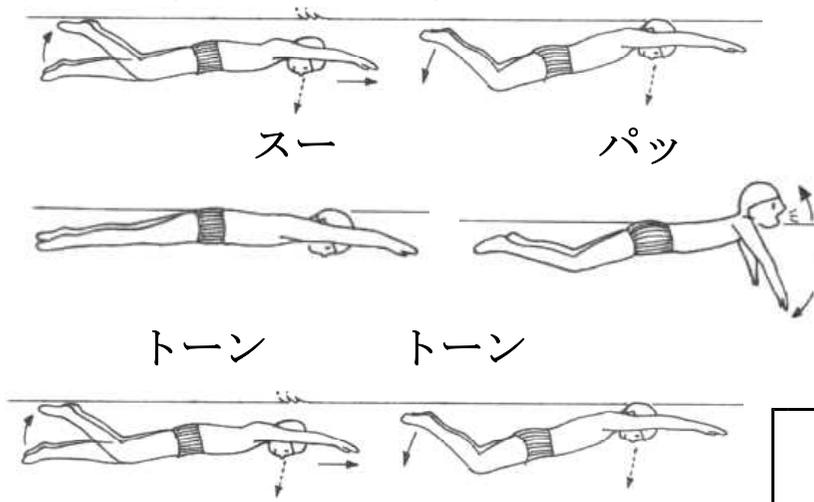
- ①へんしん、いきつきうき  
 ○がっくりうき→へんしんタッチ「パッ」→がっくりうき



「パッ」のあと、すぐにくびのうしろが見える				
「パッ」のあとしずんでもせなかかがうくまでまてる				
「パッ」→ういて・「パッ」→ういてが何回できたか				

- ①いきつきれんしゅう (プールサイド)  
 ○プールサイドで「トーン、トーン、スー、パッ」のいきつきれんしゅう

- ②ドル平およぎ (リズム：トーントーンスーパッ)  
 トーン トーン

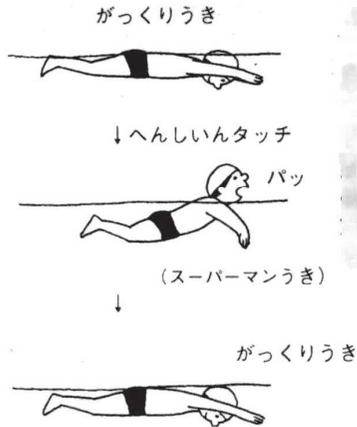


「トーン」「トーン」とりょう足をそろえてかるくうてましたか				
「スー」でせなかかがういて、くびが見えましたか				
「スー、パッ」でいきをはいてすうのが、何回できましたか				

# 2年水えいカード ドルひらおよぎ③

グループ

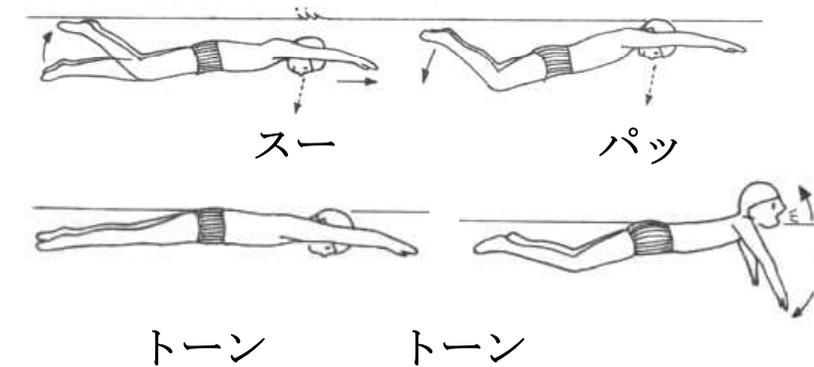
- ①へんしん、いきつきうき  
 ○がっくりうき→へんしんタッチ「パッ」→がっくりうき



「パッ」のあと、すぐにくびのうしろが見える				
「パッ」のあとしずんでもせなかかがうきまでまてる				
「パッ」→ういて・「パッ」→ういてが何回できたか				

- ②いきつきれんしゅう (プールサイド)  
 ○プールサイドで「トーン、トーン、スー、パッ」のいきつきれんしゅう

- ③ドル平およぎ (リズム：トーントーンスーパッ)  
 トーン トーン



--	--	--	--	--

「トーン」「トーン」とりょう足をそろえてかるくうてましたか				
「スー」でせなかがかういて、くびが見えましたか				
「スー、パッ」でいきをはいてすうのが、何回できましたか				

# 2年水えいカード 着衣泳 & ドル平

グループ

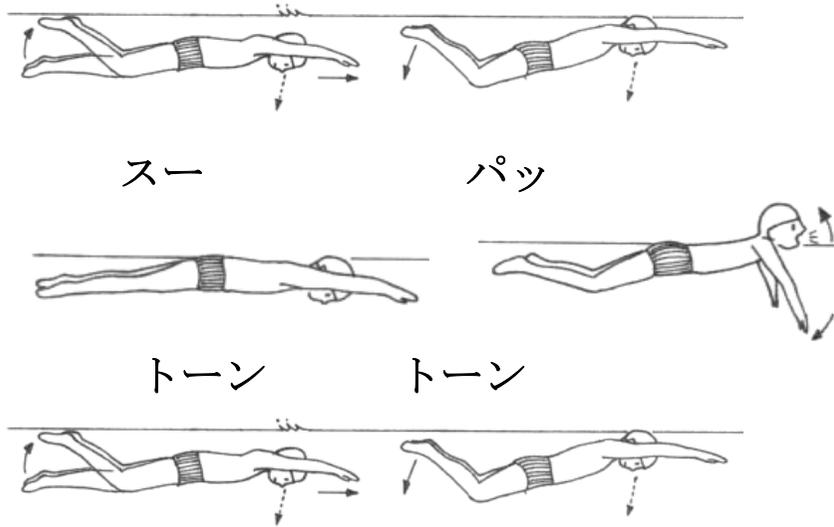
- ① ふくをきておよいでみよう  
 ○ ふくをきて、いつもの水なれをしてみる  
 おしりはんこ・おへそはんこ  
 またくぐり・まえまわり

- せうきをしてみよう  
 ふくに空気をためて

ペットボトルをおなかにかかえて

ペットボトルをまくらのようにして

- ② ドル平およぎ (リズム: トーン トーン スー パッ)  
 トーン トーン

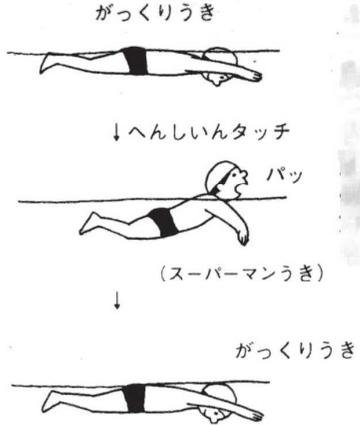


なまえ				
いきつぎ 何回		回	回	回
ドル平 何m		m	m	m
せなかは ういてるか				

# 2年水えいカード ドル平⑤

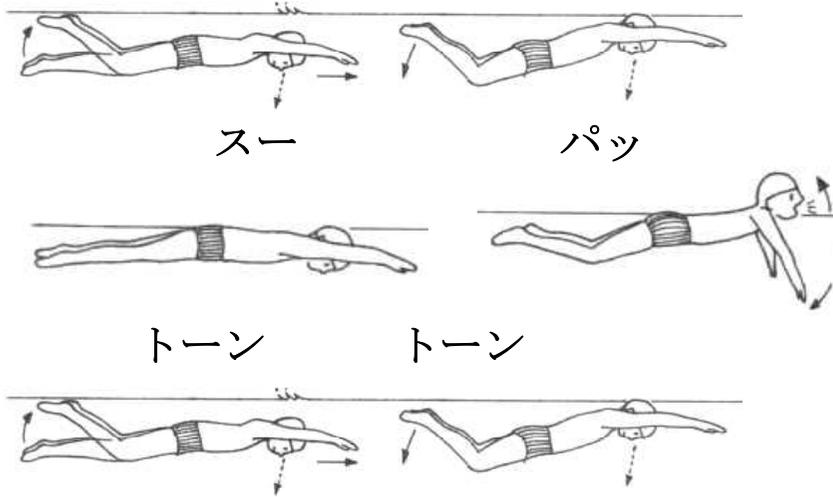
グループ

①①へんしん、いきつきうき  
 ○がっくりうき→へんしんタッチ「パッ」→がっくりうき



	1回目	2回目

②ドル平およぎ (リズム：トーン トーン スー パッ)  
 トーン トーン



なまえ				
いきつき 何回	回	回	回	回
ドル平 何m	m	m	m	m
せなかは ういてるか				