

第4学年 水泳パフォーマンステスト

4年 3組 11番 名前 ()

水泳の学習のせいかをためした結果です。台風の関係で、できなかった項目もありますが、内容①～⑪までは、自分の身を守るための水泳能力です。内容⑫～⑮までは、5年生からの水泳(クロール・平泳ぎ)につながる水泳能力です。自分の今の水泳能力を知っておきましょう。小学校卒業までに、自分の身を守る水泳能力は身につけておきたいですね。

内容		記録
①	だるま浮きが10秒間できる。	10秒
②	クラゲ浮きが10秒間できる。	10秒
③	ふし浮きが10秒間できる。	10秒
④	背浮きが10秒間できる。※泳ぎ回ったり、かべにつかまったりしてはいけない。	10秒
⑤	<small>ふひょう</small> 浮漂(背浮き)が5分間できる。※泳ぎ回ったり、かべにつかまったりしてはいけない。	5分
⑥	ラヌーの浮漂(足のつかないボビング)が10回連続でできる。	10回
⑦	泳ぎの途中で、プールの底にしずんだリングを通ることができる。※足をついたり、リングを持ったりしてはいけない。	-
⑧	足をつかずに、水面に浮かんだブイ(ボール)を回ることができる。※前後10mの泳ぎの中で。	-
⑨	水中をもぐって10m以上進むことができる。	10m
⑩	※自分なりの泳ぎで、25m以上泳ぐことができる。足をつかずに続けて泳ぐこと。泳ぎ方を途中で変えてもよい。最高で、200mまで。	175m
⑪	クリオネ泳ぎ(エレメンタリーバックストローク)で25m泳ぐことができる。	25m
⑫	ドリル泳ぎ(ローリング動作の初歩)で、15m泳ぐことができる。	25m
⑬	犬かき(クロールの初歩)で25m泳ぐことができる。	25m
⑭	呼吸をしながら、踏み足(平泳ぎのキックの初歩)で25m泳ぐことができる。	-
⑮	けのびで5m以上進むことができる。	4m

※「-」は欠席や見学、台風などでできていない内容です。