

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

※剣道場に入ってもらう。(トイレ等の説明)

※10:15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。

10:30 プールに誘導

着替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:40 集 合：ビート板の上に座る。Mは後ろで待つ。(休憩の時も同じ)

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② ジャンプ 2~3回

③ 足を伸ばして 閉脚 10回

④ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑤ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑥ 足首を回す

⑦ 肩を回す

⑧ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

10:50 水かけ : 足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び : 自由に水と親しむ(お母さんも一緒に)

11:00 手遊び : アンパンマン×2回、げんこつ山×2回

自動車ポッポ(一列になってトンネルをくぐる)×2周

トイレ休憩

11:05 水かけ : 先生→生徒、生徒→先生、みんなで

腰かけK : お母さんと一緒にキック(MCMC交互に座る)

ブクブク : 呼吸の練習 ブクブクパー(もぐりっこも含む)

ビート板 : 歩く(一方向、回る)※ビート板の上に手を伸ばす。

: 浮く( )※両足を伸ばす。

: キック( )※交互にキックが出来る。

: ビート板キックで自動車ポッポ。

背 浮 き : 上を向いて背浮きをする。

ジャンプ : お母さん達に高くあげてもらう。

整理体操 : 3回伸びをする。屈伸

あいさつ : ありがとうございます。

11:40 終 了 : お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

※剣道場に入ってもらう。(トイレ等の説明)

※10:15 アンパンマンのビデオを時間まで見ってもらう。

10:30 プールに誘導

着替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:40 集 合：ビート板の上に座る。Mは後ろで待つ。(休憩の時も同じ)

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

注 意 事項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら

⑧ 手をグー、パーする

⑨ ○・×をつくる、指折りをして数を数える。

⑩ 座ってあ母さんと両手をとり前後に身体を倒す 10回

⑪ 頭の前・後 旋回

10:50 水かけ :足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ(お母さんも一緒に)

11:00 個別活動 :ビート板を取りに行く。

:先生にタッチをして帰る。

:ビート板で浮いてひばってもらう

手遊び :げんこつ山×2回、アンパンマン×2回、お弁当箱

トイレ休憩

11:05 ブクブク :呼吸の練習 ブクブクパー(もぐりっこも含む)

ビート板:浮く( )※両足を伸ばす。

:キック( )※交互にキックが出来る。

:ビート板キックで汽車ポッポ

ジャンプ:ジャンプもぐりっこ

背 浮 き:上を向いて背浮きをする。

整理体操:3回伸びをする。

あいさつ:ありがとうございました。

11:40 終 了:お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

※剣道場に入ってもらう。(トイレ等の説明)

※10:15 アンパンマンのビデオを時間まで見ってもらう。

10:30 プールに誘導

着替 え:終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で;男子更衣室スタッフが付く)

10:40 集 合:ビート板の上に座る。Mは後ろで待つ。(休憩の時も同じ)

開 始 挨 拶:大きな声で「お願いします。」出席をとる。

注 意 事 項:プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操:① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ, おでこと足をくっつける

⑦ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

⑧ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

10:50 水かけ :足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び:自由に水と親しむ(お母さんも一緒に→1人で)

11:00 個別活動 :先生にタッチをして帰る。ビート板を取りに行く。

:ビート板を取りに行く。

:歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

手遊び :アンパンマン×2回、げんこつ山×2回、お弁当箱

汽車ポッポ(一列になってトンネルをくぐる)×2周

トイレ休憩

11:05 腰かけK :お母さんと一緒にキック(MCMC交互に座る)

ブクブク:呼吸の練習 ブクブクパー(もぐりっこも含む)

ビート板:浮く( )※両足を伸ばす。

:キック( )※交互にキックが出来る。

:ビート板キックで汽車ポッポ

背 浮 き:上を向いて背浮きをする

水中運動 :音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操:3回伸びをする。

あいさつ:ありがとうございました。

11:40 終 了:お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学

水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

※10:15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

10:30 プールに誘導

着替え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:40 集合：ビート板の上に座る。

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

注意事項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準備体操：①手を上げて背伸びをする。2×2回

②しゃがみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ジャンプ 2~3回

④足を伸ばして閉脚 10回

⑤足を伸ばして開脚 右 左 中 各10回

⑥股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑦手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧○・×をつくる、指折りをして数を数える

10:50 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。(お母さんも一緒に)

11:00 個別活動：先生にタッチをして帰る。

：ビート板を取りに行く。

：歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

：ジャンプしながらお母さんにタッチ。

手遊び：アンパンマン×1~2回、げんこつ山×1~2回、お弁当箱×1~2回

腰かけK：お母さんと一緒にキック(MCMC交互に座る)

ビート板：キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

：ビート板キックで汽車ポッポ

注：ビート板の上に手を伸ばす。

トイレ休憩

11:15 ブクブク：呼吸の練習・ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

背浮き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

水中運動：音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。

11:40 終了：お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

※10:15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

10:30 プールに誘導

着替え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:40 集合：ビート板の上に座る。

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

注意事項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準備体操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる、指折りをして数を数える

10:50 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。(お母さんも一緒に)

11:00 個別活動：先生にタッチをして帰る。ビート板を取りに行く。

：ビート板を取りに行く。

：歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

：ジャンプしながら先生にタッチ。

手遊び：アンパンマン×1~2回、げんこつ山×1~2回、お弁当箱×1~2回

トイレ休憩

11:15 腰かけK：お母さんと一緒にキック(MCMC交互に座る)

ブクブク：呼吸の練習・ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

ビート板：浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

：キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

：ビート板キックで汽車ポッポ

注：ビート板の上に手を伸ばす。

背浮き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

水中運動：音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。

11:40 終了：お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学

水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

※10:15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:30 プールに誘導

10:40 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

注 意 事項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ, おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

10:50 水かけ : 足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び : 自由に水と親しむ。(子供たちだけ)

課題学習 : 平均台, 玉入れなど水中でのレクリエーションを行う (2回)

11:00 個別活動 : 先生にタッチをして帰る。

: 歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

: お母さんと一緒にジャンプする。

手遊び : げんこつ山×1回、アンパンマン×1回、お弁当箱×2回

トイレ休憩

11:15 水かけ : 先生→生徒、生徒→先生、みんなで

腰かけK : お母さんと一緒にキック (MCMC交互に座る)

ビート板 : 浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

: キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

: ビート板キックで汽車ポッポ

注 : ビート板の上に手を伸ばす。

ブクブク : 呼吸の練習・ブクブクパー (もぐりっこも含む)・耳つけ

背 浮 き : 上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

水中運動 : 音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操 : 3回伸びをする。

あいさつ : ありがとうございました。

11:40 終 了 : お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

※10:15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:30 プールに誘導

10:40 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ, おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

10:50 水かけ :足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び :自由に水と親しむ。(子供たちだけ)

課題学習 :平均台, 玉入れなど水中でのレクリエーションを行う (3回)

11:00 個別活動 :先生にタッチをして帰る。

:歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

:お母さんと一緒にジャンプする。

手遊び :アンパンマン×1回、お弁当箱×1~2回

トイレ休憩

11:15 水かけ :先生→生徒、生徒→先生、みんなで

ビート板 : 浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

: キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

: ビート板キックで汽車ポッポ

注:ビート板の上に手を伸ばす。

背 浮 き :上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

水中運動 :音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操 :3回伸びをする。

あいさつ :ありがとうございました。

11:40 終 了 :お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学

水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

着 替 え：1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く

10：15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

10：30 プールに誘導

10：40 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2～3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ，おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

10：50 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。(子供たちだけ)

課題学習：平均台，玉入れなど水中でのレクリエーションを行う

※目標物を確認させて行う。バランス感覚を身につける。

11：00 個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

：お母さんと一緒にジャンプする。

手遊び：げんこつ山×1回、アンパンマン×1回、お弁当箱×1～2回

トイレ休憩：浮く水着を着る。

11：15 水かけ：先生→生徒、生徒→先生、みんなで

腰かけK：お母さんと一緒にキック(MCMC交互に座る)

ビート板：浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

お母さんの所まで一人でキック

※ビート板の上に手を伸ばす。

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

背面キック：背泳ぎのキック。※交互にキックが出来る

ブクブク：呼吸の練習・ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

水中運動：音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。さようなら。

11：40 終 了：お母さんと一緒に着替え



川崎医療福祉大学

水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

着 替 え：1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く

10：15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

10：35 プールに誘導

10：45 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2～3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ, おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

10：55 水かけ :足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。(子供たちだけ)

課題学習：平均台, 玉入れなど水中でのレクリエーションを行う

※目標物を確認させて行う。バランス感覚を身につける。

11：05 個別活動：先生にタッチをして帰る。

: 歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

: お母さんと一緒にジャンプをする。(もぐってみる)

手遊び：げんこつ山×1回、アンパンマン×1回、お弁当箱×1~2回

トイレ休憩：浮く水着を着る

11：20 水かけ :先生→生徒、生徒→先生、みんなで

腰かけK :お母さんと一緒にキック (MCMC交互に座る)

ビート板 : 浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

: キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

お母さんの所まで一人でキック ※ビート板の上に手を伸ばす。

ブクブク :呼吸の練習・ブクブクパー (もぐりっこも含む)・耳つけ

顔付け・5秒間顔をつける。

背 浮 き :上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

伏し浮き :リラックスして5秒間浮く。

水中運動 :音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操 :3回伸びをする。

あいさつ :ありがとうございました。さようなら。

11：45 終 了 :お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学

水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

着 替 え：1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く

10：15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

10：35 プールに誘導

10：45 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2～3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ，おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

10：55 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。(子供たちだけ)

課題学習：平均台，玉入れなど水中でのレクリエーションを行う

※目標物を確認させて行う。バランス感覚を身につける。

11：05 個別活動：先生にタッチをして帰る。

：お母さんと一緒にジャンプをする。(もぐってみる)

手遊び：げんこつ山×1回、アンパンマン×1～2回、お弁当箱×1～2回

トイレ休憩：浮く水着を着る

11：20 水かけ：先生→生徒、生徒→先生、みんなで、胸の前で○・×

腰かけK：お母さんと一緒にキック(MCMC交互に座る)

ビート板：浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

：キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

お母さんの所まで一人でキック ※ビート板の上に手を伸ばす。

呼吸の練習：ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

顔付け・5秒間顔をつける。

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

伏し浮き：リラックスして5秒間浮く。

水中運動：音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。さようなら。

11：45 終 了：お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶の確認。

着 替 え：1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く

10：15 アンパンマンのビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

10：35 プールに誘導

10：45 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2～3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ，おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

10：55 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。(子供たちだけ)

課題学習：平均台，玉入れなど水中でのレクリエーションを行う

※目標物を確認させて行う。バランス感覚を身につける。

11：05 個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

：お母さんと一緒にジャンプをする。(もぐってみる)

手遊び：アンパンマン、げんこつ山、お弁当箱、ドラえもん

トイレ休憩：浮く水着を着る

11：20 水かけ：先生→生徒、生徒→先生、みんなで

腰かけK：キック(MCMC交互に座る)

ビート板：浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

お母さんの所まで一人でキック ※ビート板の上に手を伸ばす。

呼吸の練習：ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

※顔付け・5秒間顔をつける。

伏し浮き：リラックスして5秒間浮く。

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

背面キック：背泳ぎのキック。※交互にキックが出来る

水中運動：音楽に合わせて、踊る。(指導者の模倣をする)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。さようなら。

11：45 終 了：お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学

水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶

※10:15 ビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:30 プールに誘導

10:40 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」

出席をとる。心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる、指折りをして数を数える

10:50 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。心拍数のチェック

課題学習：平均台、玉入れなど水中でのレクリエーションを行う(2回)

11:00 個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

手遊び：アンパンマン×1回、げんこつ山×1回、お弁当箱×1回

トイレ休憩 浮く水着を着用

11:15 水かけ：先生→生徒、生徒→先生、みんなで

ビート板：浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

お母さんの所まで一人でキック ※ビート板の上に手を伸ばす。

腰かけK：リズムよくキックする。

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

背面キック：背泳ぎのキック。※交互にキックが出来る

水中運動：音楽に合わせて踊る。(終了後心拍数のチェック)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。

11:40 終 了：お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶

※10:15 ビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:30 プールに誘導

10:40 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」

出席をとる。心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる、指折りをして数を数える

10:50 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。心拍数のチェック

課題学習：平均台、玉入れなど水中でのレクリエーションを行う(2回)

11:00 個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

(帰りはお母さんと一緒にジャンプで帰る；潜ってもOK)

手遊び：アンパンマン×1回・ドラえもん×1回・お弁当箱×1回

トイレ休憩 浮く水着を着用

11:15 腰かけK：リズムよくキックする。

ビート板：浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

お母さんの所まで一人でキック ※ビート板の上に手を伸ばす。

ブクブク：呼吸の練習・ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

伏し浮き：顔を付けて浮く。

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

背面キック：背泳ぎのキック。※交互にキックが出来る

水中運動：音楽に合わせて踊る。(終了後心拍数のチェック)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。

11:40 終 了：お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学

水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶

※10:15 ビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:30 プールに誘導

10:40 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」

出席をとる。心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる、指折りをして数を数える

10:50 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。心拍数のチェック

課題学習：平均台、玉入れなど水中でのレクリエーションを行う(2回)

11:00 個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

(帰りはお母さんと一緒にジャンプで帰る；潜ってもOK)

手遊び：アンパンマン×1回・ドラえもん×1回・お弁当箱×1回

トイレ休憩 浮く水着を着用

11:15 腰かけK：リズムよくキックする。

ビート板：浮く(一方向) ※両足を伸ばす。

キック(一方向・回る) ※交互にキックが出来る。

注：ビート板の上に手を伸ばす。

ブクブク：呼吸の練習・ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

伏し浮き：顔を付けて浮く。(グライドキックも挑戦!!)

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

背面キック：背泳ぎのキック。※交互にキックが出来る

水中運動：音楽に合わせて踊る。(終了後心拍数のチェック)

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。

11:40 終 了：お母さんと一緒に着替え

川崎医療福祉大学 水泳・水中運動教室

※出席のシールを貼ってもらう。「おはよう！」の挨拶

※10:15 ビデオを時間まで見てもらう。(剣道場)

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合してもらう。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

10:30 プールに誘導

10:40 集 合：ビート板の上に座る。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」

出席をとる。心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操： ① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② しゃがみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける

⑦ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

⑧ ○・×をつくる,指折りをして数を数える

10:50 水かけ :足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ。心拍数のチェック

課題学習：平均台、玉入れなど水中でのレクリエーションを行う(2回)

11:00 個別活動 :先生にタッチをして帰る。

:歩いてお母さんにタッチする。(友達と手をつないで一列に)

(帰りはお母さんと一緒にジャンプで帰る；潜ってもOK)

手遊び :お弁当箱×1回

トイレ休憩 浮く水着を着用

11:15 水かけ :先生→生徒、生徒→先生、みんなで

腰かけK :リズムよくキックする。

ビート板 :キック(一方向) ※交互にキックが出来る。

注:ビート板の上に手を伸ばす。

ブクブク :呼吸の練習・ブクブクパー(もぐりっこも含む)・耳つけ

伏し浮き :顔を付けて浮く。(グライドキックも挑戦!!)

背 浮 き :上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

背面キック :背泳ぎのキック。 ※交互にキックが出来る

水中運動 :音楽に合わせて踊る。(終了後心拍数のチェック)

整理体操 :3回伸びをする。

あいさつ :ありがとうございました。

11:40 終 了 :お母さんと一緒に着替え

水泳・水中運動教室

※出席カードにシールを貼る。

※剣道場で時間までビデオを見る。

10:30 プールへ移動

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

場所の説明：プール、更衣室、トイレ等の説明、確認。

(スタッフが付いて場所の説明をします。)

集 合：ビート板の上に座る。保護者は後ろで待つ。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。出席をとる。

心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2～3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける。

⑦ ○・×をつくる、指折りをして数を数える。

⑧ 片脚立ち (3秒)

⑨ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

11:00 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ 心拍数のチェック

(お母さんと一緒に入ってもらおう。)

課題学習：平均台、玉入れなど水中でのレクリエーションを行う。

個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。

(帰りはお母さんと一緒にジャンプで帰る；潜ってもOK)

水中運動：音楽に合わせて踊る。終了後心拍数のチェック

整理体操：お母さんに手を持ってもらい上に伸ばす。

あいさつ：ありがとうございました。

11:40 終 了：お母さんと一緒に着替え



水泳・水中運動教室

※出席カードにシールを貼る。

※剣道場で時間までビデオを見る。

10:30 プールへ移動

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

集 合：ビート板の上に座る。保護者は後ろで待つ。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② しゃがみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ，おでこと足をくっつける。

⑦ ○・×をつくる，指折りをして数を数える。

⑧ 片脚立ち (3秒)

⑨ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

10:55 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ 心拍数のチェック (保護者と一緒に)

課題学習：平均台，玉入れなど水中でのレクリエーションを行う。

個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。

(帰りはお母さんと一緒にジャンプで帰る；潜ってもOK)

トイレ休憩：浮く水着を着る

11:20 腰かけK：キック ※交互にキック、ビート板流し

ビート板：浮く ※両手、両足を伸ばす。※壁を蹴ってスタート

キック ※交互にキックが出来る。

呼吸の練習：ブクブクパー (もぐりっこも含む)・耳つけ

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

水中運動：音楽に合わせて踊る。終了後心拍数のチェック

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。さようなら。

11:45 終 了：お母さんと一緒に着替え

水泳・水中運動教室

※出席カードにシールを貼る。

※剣道場で時間までビデオを見る。

10:30 プールへ移動

着替 え：終わった人からプールサイドに集合。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

集 合：ビート板の上に座る。保護者は後ろで待つ。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

準 備 体 操：① 手を上げて背伸びをする。2×2回

② シャガみ両手で床をトントンと叩く 10回

③ ジャンプ 2~3回

④ 足を伸ばして 閉脚 10回

⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回

⑥ 股関節のストレッチ，おでこと足をくっつける。

⑦ ○・×をつくる，指折りをして数を数える。

⑧ 片脚立ち (3秒)

⑨ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

10:55 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ 心拍数のチェック (保護者と一緒に)

課題学習：平均台，玉入れなど水中でのレクリエーションを行う。

個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。

(帰りはお母さんと一緒にジャンプで帰る；潜ってもOK)

トイレ休憩：浮く水着を着る

11:20 腰かけK：キック ※交互にキック、ビート板流し

ビート板：浮く ※両手、両足を伸ばす。※壁を蹴ってスタート

キック ※交互にキックが出来る。

呼吸の練習：ブクブクパー (もぐりっこも含む)・耳つけ

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。(ビート板を利用しても良い)

水中運動：音楽に合わせて踊る。終了後心拍数のチェック

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。さようなら。

11:45 終 了：お母さんと一緒に着替え

水泳・水中運動教室

※出席カードにシールを貼る。

※剣道場で時間までビデオを見る。

10:30 プールへ移動

着 替 え：終わった人からプールサイドに集合。

(1人で出来る子供は1人で；男子更衣室スタッフが付く)

集 合：ビート板の上に座る。保護者は後ろで待つ。

開 始 挨拶：大きな声で「お願いします。」出席をとる。

心拍数のチェック

注 意 事 項：プールサイドは絶対走らない。飛び込まない。

- 準 備 体 操：
- ① 手を上げて背伸びをする。2×2回
  - ② シャガム両手で床をトントンと叩く 10回
  - ③ ジャンプ 2~3回
  - ④ 足を伸ばして 閉脚 10回
  - ⑤ 足を伸ばして 開脚 右 左 中 各10回
  - ⑥ 股関節のストレッチ、おでこと足をくっつける。
  - ⑦ ○・×をつくる、指折りをして数を数える。
  - ⑧ 片脚立ち (3秒)
  - ⑨ 手・足ぶらぶら 頭の前・後 旋回

10:55 水かけ：足・ひざ・お腹・肩・頭とかける。

自由遊び：自由に水と親しむ 心拍数のチェック (保護者と一緒に)

課題学習：平均台、玉入れなど水中でのレクリエーションを行う。

個別活動：先生にタッチをして帰る。

：歩いてお母さんにタッチする。

(帰りはお母さんと一緒にジャンプで帰る；潜ってもOK)

トイレ休憩：浮く水着を着る

11:20 腰かけK：キック ※交互にキック

ビート板：浮く ※両手、両足を伸ばす。※壁を蹴ってスタート  
キック ※交互にキックが出来る。

呼吸の練習：ブクブクパー (もぐりっこも含む)・耳つけ

背 浮 き：上を向いて背浮きをする。※壁を蹴ってスタート

背面キック：上を向いてキックをする。

水中運動：音楽に合わせて踊る。終了後心拍数のチェック

整理体操：3回伸びをする。

あいさつ：ありがとうございました。さようなら。

11:50 終 了：お母さんと一緒に着替え

厚生科学研究費補助金（障害保健福祉総合研究事業）  
（分担）研究報告書

「障害児者の自律神経系活動の評価法」

（分担）研究者 宮地元彦 川崎医療福祉大学 健康体育学科 助教授

研究要旨

運動負荷を要しない簡便な障害児者の心臓血管形態の非侵襲的な観察に基づく呼吸循環機能評価法について平成11年度に報告した。今年度は呼吸循環系の調節に最も重要な役割を果たす自律神経活動の評価法を確立し、障害児の体力評価や身体活動の指標として用いることが可能か検討した。本成果により、障害児等に対する水中運動を活用したりハビリテーション・プログラムの評価がより客観的に行うことができると考えられる。

A. 研究目的

水の浮力を利用した水中運動は、高齢者や心身の障害を有する者に対する機能訓練の手段として広く行われるようになってきたが、その効果については、科学的根拠に基づく評価が十分なされていないのが現状である。平成12年度厚生科学研究費補助金「障害児等に対する水中運動を活用したりハビリテーション・プログラムの開発及び評価に関する実践的研究」は、心身障害児施設等と大学が共同して障害児者に対し水中運動によるリハビリテーション・プログラムを提供して、その効果を適切に評価し、より効果的なプログラムについて検討を行うものである。

上記研究の分担者である宮地元彦は上記研究において「障害児者への呼吸循環機能に及ぼす水中運動の効果」の検討を分担している。健常者の場合、呼吸循環機能に及ぼす運動プログラムの効果を評価する際には最大運動負荷テスト等を用いることができるが、対象が障害児者の場合、それらを安全かつ適切に実施させるのは極めて困難である。したがって、「障害児者への呼吸循環機能に及ぼす水中運動の効果」を検討するために、運動負荷を要しない簡便な障害児者の呼吸循環機能評価法を開発することを本分担研究の目的としている。

平成11年度は「障害児者への呼吸循環機能に及ぼす水中運動の効果」を検討する第一段

階として、心臓血管形態の非侵襲的な観察に基づく、運動負荷を要しない、非侵襲的な障害児者の呼吸循環機能評価法を検討した。今年度は呼吸循環器系のみならず全身の様々な生理機能を調節している自律神経系の活動を評価するための方法を確立し、障害児者の体力評価や身体活動の指標さらには防衛体力の指標として用いることが可能か否か検討することを目的とした。

B. 方法

＜心拍変動スペクトル解析を用いた自律神経系活動の妥当な評価法＞

心拍数（HR）は洞房結節に対する心臓副交感神経活動と心臓交感神経活動とのバランスによってコントロールされている。心拍動を一拍一拍で見るとHRは一定ではない。むしろ、周期的にゆらいでおり、それは心臓自律神経系のこれら成分のそれぞれの相対的な貢献度を示している（Saul et al. 1990）。心拍変動スペクトル解析は洞房結節に対する心臓自律神経活動を唯一非侵襲的に測定できる方法である（Fallen et al. 1988、Pagani et al. 1986）。インターバルタコグラムのような時間領域の変動を周波数成分に変換することによって、神経心臓コントロールの生理学的リズムによる特異的な周期によって特徴付けられるパワースペクトルが得られる（Akselrod et al. 1981）。遠心性の心臓副交感神経活動はスペクトルの高