

2002年6月15日

川崎医療福祉大学

水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 **HR** のチェック

①手を上げて背伸び

②しゃかんで両手で床を交互に叩く

③前屈 閉脚・開脚 (右・左・中) 足の裏

④指折り

⑤○・×

⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)

⑦正中交線 (肩・膝)

⑧片足立ち

10 45 水かけ 親から入水 **HR** のチェック

自由遊び 子供だけ遊んでみよう

課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い (1つ) トンネル・王入れ

個別活動 ①歩いて先生にタッチ

②歩いて親にタッチ

レク ペンギンさんとイルカさんのグループにわかれます。

(ペンギンさん)

(イルカさん)

輪になって回る

輪になって回る

・ ホールふき

・ フクフク、顔付け

・ 耳付け・顔付け

たるま浮き、ふし浮き

### ～トイレ休憩～

11 35 キノク ①腰掛けキノク

②ロングヒート板キノク

③ヒート板 K キノク

背浮き 背浮き

水中体操 音楽に合わせてダンス

**HR** チェック

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 ありがとうございます。さようなら。

2002年6月29日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェノク

①手を上げて背伸び

②しゃかんで両手で床を交互に叩く

③シャンプ

④前屈 閉脚・開脚（右・左・中）足の裏

⑤指折り

⑥○・×

⑦首のストレッチ（前・後ろ・回す）

⑧正中交線（肩・膝）

⑨片足立ち

10 45 水かけ 親から入水 HRのチェノク

自由遊び 子供だけで遊ぼう

課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い（1つ）・トンネル・玉入れ

個別活動 ①歩いて先生にタッチ

②歩いてお父さん・お母さんにタッチ

レク ペンギンさんとイルカさんのグループにわかれます。

（ペンギンさん）

（イルカさん）

・ 輪になって回る

輪になって回る

・ ホールふき

・ フクフク、顔付け

・ 耳付け 顔付け

・ たるま浮き、ふし浮き

～トイレ休憩～

11 35 キノク ①腰掛けキノク

②ロンクヒート板キノク

③ヒート板キノク

背浮き 背浮き

水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 ありがとうございました。さようなら。

2002年7月6日

川崎医療福祉大学

水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HR のチェノク

①手を上げて背伸び

②しゃかんで両手で床を交互に叩く

③ジャンプ

④前屈 閉脚・開脚 (右・左・中)

⑤指折り

⑥○・×

⑦首のストレッチ (前・後ろ・回す)

⑧正中交線 (肩・膝)

⑨片足立ち、手足ブラフラ

10 45 水かけ 親から入水 HR のチェノク

自由遊び 子供だけで遊ぼう

課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い (1つ)・トンネル 王入れ

個別活動 ①歩いて先生にタッチ

②歩いてお父さん・お母さんにタッチ

レク ペンギンさんとイルカさんのグループにわかれます。

(ペンギンさん)

(イルカさん)

お母さんと手をつないで輪になって回る

・お友達と手をつないで輪になって回る

ホールふき (お母さんと向き合って)

・顔付け (ハフリング・もくりっこ)

・顔付け (ハフリング・耳付け)

たるま浮き、ふし浮き

### ～トイレ休憩～

11 35 キノク ①腰掛けキノク

②ロングヒート板キノク

③ヒート板キノク

背浮き 上を向いて背浮き

水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 ありがとうございます。さようなら。

2002年10月5日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

プール1周探検

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 **HR** のチェノク

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③シャンプ
- ④前屈 閉脚・開脚（右・左・中）
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑧正中交線（肩・膝）
- ⑨片足立ち、手足フラフラ

10 45 水かけ **HR** のチェノク

自由活動 自由遊び

課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・トンネル・王入れ 3回

個別活動 ①歩いて先生にタッチ

②歩いてお父さん・お母さんにタッチ

11 10 キノク ①腰掛けキノク

②ロングヒート板キノク

～トイレ休憩～

11 30 個別練習 スタッフとマンツーマンで

11 45 背浮き 背浮き

水中体操 音楽に合わせてダンス 2回

**HR** チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

2002年11月2日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HR のチェノク

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③シャンプ
- ④前屈 閉脚・開脚 (右・左・中)
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ (前 後ろ・回す)
- ⑧正中交線 (肩・膝)
- ⑨片足立ち、手足フラフラ

10 45 水かけ HR のチェノク

自由活動 自由遊び

課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・トンネル・王入れ

個別活動 ①歩いて先生にタッチ

②歩いてお父さん お母さんにタッチ

11 10 キノク ①腰掛けキノク

②ロングヒート板キノク

～トイレ休憩～

11 30 クループ練習

(イルカさん)

- ・ 顔付け (ハフリンク・もくりっこ)
- ・ たるま浮き、ふし浮き
- スタート練習
- ・ ヒート板キノク
- ・ クロール手の練習
- ・ 背浮き

(ペンキンさん)

- ボールふき (お母さんと向き合って)
- 顔付け (ハフリンク・耳付け)
- ・ ヒート板押し
- ・ ヒート板浮き
- 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

2002年11月9日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HR のチェノク

①手を上げて背伸び

②しゃがんで両手で床を交互に叩く

③シャンプ

④前屈 閉脚・開脚 (右・左・中)

⑤指折り

⑥○・×

⑦首のストレッチ (前・後ろ・回す)

⑧正中交線 (肩・膝)

⑨片足立ち、手足フラフラ

10 45 水かけ HR のチェノク

自由活動 自由遊び

課題学習 滑り台 フラフープ・平均台・輪拾い・トンネル・王入れ

11 15 キノク ①腰掛けキノク

②ロングヒート板キノク

～トイレ休憩～

11 30 グループ練習

(イルカさん)

・ 顔付け、たるま浮き、ふし浮き

・ ヒート板キノク

・ クロール手の練習

・ 背浮き

(ペンキンさん)

顔付け (ハプリング・耳付け)

・ ヒート板押し

・ ヒート板浮き

・ 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

2002年11月16日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 **HR** のチェノク

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④前屈 閉脚 開脚 (右 左・中)
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ (前・後ろ・回す)
- ⑧正中交線 (肩・膝)
- ⑨片足立ち、手足フラフラ

10 45 水かけ **HR** のチェノク

自由活動 自由遊び

課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・トンネル・王入れ

11 10 キノク ①腰掛けキノク

②ロングヒート板キノク

### ～トイレ休憩～

11 30 グループ練習

(イルカさん)

顔付け、たるま浮き、ふし浮き

ヒート板キノク

・ クロール手の練習

・ 板クロール

背浮き

(ペンキンさん)

顔付け (ハブリノク・耳付け)

・ ヒート板押し

・ ヒート板浮き

・ ヒート板キノク

・ 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

**HR** チェノク

### ～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

2002年11月30日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 更衣

10 35 プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④前屈 閉脚・開脚（右・左 中）
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑧正中交線（肩・膝）
- ⑨片足立ち、手足フラフラ
- ⑩深呼吸

10 45 水かけ HRのチェック

自由活動 自由遊び

課題学習 滑り台・フラフープ・平均台 輪拾い・トンネル・王入れ—3回

11 10 キック ①腰掛けキック

②ロングヒート板キック

### ～トイレ休憩～

11 30 集団活動 ①手をつないで回る（歩く・浮く・跳ぶ）

②電車こっこ（トンネルをくぐる）

グループ活動

（イルカさん）

- ・ 潜りっこ・けのび
- ・ ヒート板キック
- ・ 板クロール
- ・ クロール
- ・ 背浮き
- ・ 背浮きキック

（ペンギンさん）

- ・ ホールふき（お母さんと向き合って）
- ・ 顔付け（ハブリング・耳付け）
- ・ ヒート板浮き
- ヒート板キック

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HRチェック

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」



2002年12月7日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 着替え

10 35 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェノク

①手を上げて背伸び

②しゃかんで両手で床を交互に叩く

③シャンプ

④前屈 閉脚・開脚 (右・左・中)

⑤指折り

⑥○・×

⑦首のストレッチ (前・後ろ・回す)

⑧正中交線 (肩・膝)

⑨片足立ち、手足フラフラ

⑩深呼吸

10 45 水かけ HRのチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台 輪拾い・トンネル 玉入れ

キノク ①腰掛けキノク

②ロングヒート板キノク

### ～トイレ休憩～

11 30 集団活動 手をつないで回る (歩く・浮く 跳ぶ)

グループ練習

(イルカさん)

・ 顔付け、ふし浮き

・ ヒート板キノク

クロール手の練習

・ 板クロール

・ クロール

背浮き

背浮きキノク

(ペンギンさん)

・ 汽車こっこ

・ ボールふき (お母さんと向き合って)

・ 顔付け (ハフリノク・耳付け)

・ ヒート板浮き

・ ヒート板キノク

・ 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HRチェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

2003年2月1日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

身長・体重を測る

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 着替え

10 35 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③ノヤンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚（右・左 中）
- ⑤指折り、○ ×
- ⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェック

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台（方向転換）・輪拾い・トンネル 玉入れ

キック ①腰掛けキック

②ロングヒート板キック

### ～トイレ休憩～

11 30 集団活動 みんなで手をつないで回る（歩く・浮く・ノヤンプ）

11 35 グループ練習

（イルカさん）

- ・ けのひーふし浮き
- ・ ヒート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き

（ペンキノさん）

- ・ ホール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ヒート板持ち
- ・ 浮きーキック

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HRチェック

### ～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年2月8日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

- 10 15 剣道場 (ビデオを見る)
- 10 25 着替え
- 10 35 シャワーを浴びる→プールサイトに移動
- 集 合 ヒート板の上に座る
- 開始挨拶 大きな声で「お願いします。」
- 準備体操 HR のチェック
- ①手を上げて背伸び
  - ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
  - ③シャンプ
  - ④柔軟 股関節・閉脚・開脚 (右・左・中)
  - ⑤指折り、○・×
  - ⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)
  - ⑦王中交線 (肩 膝)
  - ⑧片足立ち、手足フラフラ
  - ⑨深呼吸
- 10 45 水かけ HR のチェック
- 自由活動 自由遊び
- 11 00 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・トンネル 玉入れ
- キック ①腰掛けキック
- ②ロングヒート板キック

～トイレ休憩～

- 11 30 グループ練習
- |           |             |
|-----------|-------------|
| (イルカさん)   | (ペンキンさん)    |
| けのび一ふし浮き  | ・ホール吹き・顔付け  |
| ・ イルカとび   | ・ 赤台けり      |
| ・ ヒート板キック | ・ ヒート板持ち一浮き |
| ・ クロール    | ・ キック       |
| ・ 背浮き     | ・ 背浮き       |
- 11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス
- HR チェック

～出水～

- 12 00 整理体操 3回伸び
- 終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」
- シャワーを浴びる→着替え
- 剣道場に移動

2003年2月15日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 着替え

10 35 ンヤワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェノク

①手を上げて背伸び

②しゃかんで両手で床を交互に叩く

③シヤンプ

④柔軟 股関節・閉脚 開脚（右・左・中）

⑤指折り、○・×

⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）

⑦正中交線（肩・膝）

⑧片足立ち、手足フラフラ

⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台（方向転換）・輪拾い・トンネル・玉入れ

キノク ①腰掛け両足キノク

②腰掛けキノク

③ロングヒート板キノク

～トイレ休憩～

11 30 集団活動 みんなで手をつないで回る（歩く・顔つけ・浮く）

11 35 グループ練習

（イルカさん）

・ けのひーふし浮き

・ イルカとび

ヒート板キノク

クロール

・ 背浮き

（ペンキンさん）

・ ホール吹き

・ 赤台けり

・ ヒート板持ち一浮き一キノク

・ ロングヒート板での背浮き

背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年2月22日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 着替え

10 35 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェノク

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚(右・左・中)
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ(前・後ろ・回す)
- ⑦正中交線(肩・膝)
- ⑧片足立ち、手足フラフラ
- ⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台 フラフープ・平均台(方向転換)・輪拾い・トンネル  
ホールキャッチ-ホール入れ

- キノク
- ①腰掛け両足キノク
  - ②腰掛けキノク
  - ③ロンクヒート板キノク

### ～トイレ休憩～

11 30 クループ 個別練習

(イルカさん)

- ・ けのびーふし浮き
- ・ イルカとひ
- ヒート板キノク
- クロール
- ・ 背浮き

(ペンギンさん)

- ・ 手をつないで回る
- ・ ホール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ヒート板持ちー浮きーキノク
- ・ 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年3月1日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 着替え

10 35 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HR のチェノク

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③シャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚（右・左・中）
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ（前 後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足フラフラ
- ⑨深呼吸

10 45 水かけ HR のチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台（方向転換）・輪拾い・トンネル・  
ホールキャノチ・ホール入れ

- キノク
- ①腰掛け両足キノク
  - ②腰掛けキノク
  - ③ロンクヒート板キノク

### ～トイレ休憩～

11 30 クループ練習

（イルカさん）

- ・ けのひーふし浮き  
イルカとひ
- ・ ヒート板キノク
- ・ クロール
- ・ 背浮き

（ペンギンさん）

- ・ 手をつないで回る  
ホール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ヒート板持ちー浮きーキノク
- ・ 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

### ～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年3月8日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 着替え

10 35 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 **HR** のチェノク

①手を上げて背伸び

②しゃかんで両手で床を交互に叩く

③ジャンプ

④柔軟 閉脚・開脚 (右・左 中)

⑤指折り、○・×

⑥首のストレッチ (前・後ろ 回す)

⑦正中交線 (肩・膝)

⑧片足立ち、手足フラフラ

⑨深呼吸

10 45 水かけ **HR** のチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台 フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い トンネル・  
ホールキャッチ

キック ①腰掛けキック

②ロンクヒート板キック

### ～トイレ休憩～

11 30 手をつないで回る・ジャンプ・浮く

グループ練習

(イルカさん)

けのびーふし浮き

・ イルカとび

・ ヒート板キック

・ クロール

・ 背浮き

背浮きキック・背泳ぎ

(ペンギンさん)

・ ホール吹き・顔付け

・ 赤台けり

・ ヒート板浮きキック (両足・片足)

・ ロンクヒート板での背浮き

・ ヒート板持ち背浮き

・ 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

**HR** チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年3月15日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10 15 身長・体重を測る→剣道場（ビデオを見る）

10 25 着替え

10 35 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェノク

①手を上げて背伸び

②しゃかんで両手で床を交互に叩く

③ジャンプ

④柔軟 閉脚・開脚（右・左・中）

⑤指折り、○・×

⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）

⑦正中交線（肩・膝）

⑧片足立ち、手足フラフラ

⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台（方向転換）・輪拾い・トンネル・  
ホールキャッチ・ホール投げ

キョク ①腰掛けキョク

②ロングヒート板キョク

～トイレ休憩～

11 30 ホールプールで遊ぼう！！

この時間を長く取ります。しっかり遊んでください。

11 50 水中体操 音楽に合わせてダンス（2回）

HRチェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動



2003年4月26日

川崎医療福祉大学 水中運動教室プログラム

身長 体重を測る

10 15 剣道場 (ビデオを見る)

10 25 着替え

10 30 シャワーを浴びる→プールサイトに移動→プールを探検する

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚 (右 左・中)
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ (前・後ろ 回す)
- ⑦正中交線 (肩・膝)
- ⑧片足立ち、手足フラフラ
- ⑨深呼吸

10 50 水かけ HR のチェック

自由活動 自由遊び

11 10 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台 輪拾い・ハランス・ホールキャッチ・投げ

キック ①腰掛けキック

②ロングヒート板キック

### ～トイレ休憩～

11 45 クループ練習

(イルカさん)

(ペンギンさん)

・ ヒート板キック

・ 手をつないで回る

・ クロール

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年5月24日

川崎医療福祉大学 水中運動教室プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 着替え

10 30 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③シャンプ
- ④柔軟 閉脚 開脚（右 左・中）
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足フラフラ
- ⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェック

自由活動 自由遊び

11 10 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・ハランス・ホールキャッチ・投げ

キック ①腰掛けキック

②ロングヒート板キック

### ～トイレ休憩～

11 40 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 顔付け、潜りっこ
- ・ けのびーふし浮きーイルカとび

（ペンギンさん）

- ・ 手をつないで回る
- ・ ホール吹き・顔付け
- ・ タッチ

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HRチェック

### ～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年6月7日

川崎医療福祉大学 水中運動教室プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 着替え

10 30 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェノク

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③シャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚（右 左・中）
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足フラフラ
- ⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台 フラフープ・平均台・輪拾い ハランス ホールキャッチ・投げ

キック ①腰掛けキック

②ロンクヒート板キック

### ～トイレ休憩～

11 30 グループ練習

（イルカさん）

けのひーふし浮き

- ・ ヒート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き

（ペンキンさん）

- ・ タッチ
- ・ ホール吹き、ハブリンク
- ・ ヒート板持ちー浮きーキック
- 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

### ～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年6月28日

川崎医療福祉大学 水中運動教室プログラム

10 15 剣道場（ビデオを見る）

10 25 着替え

10 30 シャワーを浴びる→プールサイトに移動

集 合 ヒート板の上に座る

開始挨拶 大きな声で「お願いします。」

準備体操 HRのチェノク

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃかんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚（右・左 中）
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェノク

自由活動 自由遊び

11 00 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・ハランス・ホールキャッチ・投げ

キョク ①腰掛けキョク

②ロングヒート板キョク

### ～トイレ休憩～

11 30 グループ練習

（イルカさん）

- ・ けのびーふし浮き
- ・ ヒート板キョク
- ・ クロール
- ・ 背浮き

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
- ・ ホール吹き、ハフリング
- ・ ヒート板持ちー浮きーキョク
- ・ 背浮き

11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス

HR チェノク

～出水～

12 00 整理体操 3回伸び

終了挨拶 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動