

2003年7月5日

川崎医療福祉大学 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・
ホール投げ

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 35 ホールプールで遊ぼう！！

滑り台も用意します。しっかり遊んでください。

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7月26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のチェック

自由活動 自由遊び

11 05 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 30 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 浮き
- ・ ヒート板キック
- クロール

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
- ・ ホール吹き、ハフリング
- ・ ヒート板持ち一浮き一キック

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8月9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 05 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 クループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ヒート板キョク
- ・ ノーフレクロール
- ・ クロール

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ ハブリンク
- ・ 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

2003年8月30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 05 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・ハラノス・ホールキャッチ・投げ

キョク ①腰掛けキョク

②ロンクヒート板キョク

～トイレ休憩～

11 30 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ヒート板キョク
- ・ ノーフレクロール
- クロール

(ペンキンさん)

- ・ タッチ
- ・ ハフリング、顔付け
- ・ ヒート板持ち—浮き—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

2003年9月6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 05 課題学習 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・ハランス・ホールキャノチ 投げ

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)

- ・ 浮き
- ・ ヒート板キノク
- ・ ノーフレクロール
- クロール
- 背浮き、背浮きキノク

(ペンギンさん)

- ・ タノチ
- ハフリング、顔付け
- 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9月13日

川崎医療福祉大学 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

～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

×終了後アンケートにお答え頂きたいので、剣道場にお越しくたさい。よろしく申し上げます。

2003年10月11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ノヤンブ
- 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

10 50 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・ハラノス・ホールキャッチ・投げ

11 15 ストローク練習 平泳ぎの手

- ① 陸上
- ② 水中

～トイレ休憩～

11 35 グループ練習

(イルカさん)

(ペンギンさん)

- | | |
|--------------|-------------|
| ・ 浮き | タノチ |
| ・ ヒート板キック | ハフリンク、顔付け |
| クロール | ・ ヒート板浮きキック |
| ・ 背浮き、背浮きキック | ・ 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

解散

※ プールでの水中運動教室終了後、自由解散とします。集まっていたくことかある際にはプログラムにてお知らせ致します。

※ 飲み物は剣道場にて用意しておりますのでお飲みください。

2003年11月8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
10 50 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・ホールキャノチ・投げ
11 15 ストローク練習 平泳ぎの手
 ① 陸上
 ② 水中

～トイレ休憩～

- 11 35 グループ練習
 （イルカさん）
 ・ 浮き
 ・ ヒート板キノク
 ・ クロール
 ・ 背浮き、背浮きキノク
 （ペンギンさん）
 ・ タッチ
 ・ ハブリンク、顔付け
 ヒート板浮き一キノク
 ・ 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→自由解散

× 飲み物は剣道場にて用意しておりますのでお飲みください。

2003年11月22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
10 50 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・ハランス・ホールキャン
 チ 投げ
11 15 ストローク練習 平泳ぎの手
 ① 陸上
 ② 水中

～トイレ休憩～

- 11 35 グループ練習
 （イルカさん）
 ・ 浮き
 ヒート板キック
 ・ クロール
 ・ 背浮き、背浮きキック
11 55 水中体操 音楽に合わせてダンス
 HR チェノク

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
・ ハブリンク、顔付け
・ ヒート板浮きキック
・ 背浮き

～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→自由解散

- ※ 飲み物は剣道場にて用意しておりますのでお飲みください。
※ 次回12月6日は第3期最終日です。始めに身長 体重の測定を行います。

2003年12月6日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

※ 教室終了後はアンケート、次回のご案内等のお話かこさいますので、剣道場にお集まりください。

10 15 身長、体重測定、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ンヤンプ
- 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、手足フラフラ
- ⑨深呼吸

10 45 水かけ HRのチェック

10 50 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・ハランス ホールキャッチ・投げ

11 15 ストローク練習 平泳ぎの手

- ① 陸上
- ② 水中

～トイレ休憩～

11 35 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 浮き
- ・ ヒート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
- ・ ハプリング、耳付け、顔付け
- ・ ヒート板浮き、ヒート板キック
- ・ 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

平成14年度 第1期評価表

氏名	月	日	担当者
チェックリスト			(気づいたこと)
1 プールサイトで待つ	・ヒート板に座れているか ・プールサイトを走っていないか	_____	
2 準備体操	・身体を指導者側に向いているか ・模倣かできているか ・相互の運動 ・空中の動き	_____	
3 自由遊び	・危険行為 ・対人関係	_____	
4 サーキット	・楽しめているか 指示通りに動いているか	_____	
5 タッチ	・指示通りに動いているか ・対人関係	_____	
6 輪になってまわる	・集団の輪に入れているか ・誰とつなげているか (手・肩など)	_____	
7 顔つけ・ハブリング	・水への恐怖 ・息を吐いているか	_____	
たるま浮き・ふし浮き	・力が抜けているか ・姿勢の維持	_____	
8 腰掛けキノク	左右の交互運動 ・持続性	_____	
9 ロックヒート 浮く・キノク	・ヒート板を最後まで持てているか ・足か伸びているか ・交互運動	浮く _____ キノク _____	
10 ヒート板 浮く・キノク	・ヒート板を最後まで持てているか ・ひざか伸びているか 交互運動 ・どこまでこなしたか (段階)	浮く _____ キノク _____	
11 背浮き 浮き・キノク	・姿勢を保っているか 足か伸びているか ・交互運動	浮く _____ キノク _____	
12 水中ダンス	・モデルをみれているか 楽しめているか	_____	
13 整理体操	・プールサイトから上がれるか ・挨拶までその場所にととまれるか	_____	

【基本的な評価方法】

- 1 全体の声かけてできる
- 2 個別の声かけてできる
- 3 母親の声かけてできる・活動に参加する意思はある
- 4 介助があつて（強引に）できる・活動に参加する意思かない
- 5 てきない・活動に参加する意思はない・嫌がる・拒否・パニック

平成14年度 第2期評価表

氏名 _____ 月 _____ 日 _____ 担当者 _____

プールサイトに移動	自分でできる	・	できる	・	できない		
集合 ヒート板の上に座る	自分でできる	・	できる		できない		
開始挨拶 大きな声で「お願いします。」	自分でできる		できる	・	できない		
準備体操 HRのチェック							
① 手を上げて背伸び	自分でできる	できる	できない/自分でできる	・	できる	できない/自分でできる	できる
② しゃかんで両手で床を交互に叩く	自分でできる	・	できる	・	できない		
③ シャンプ	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
④ 閉脚	自分でできる	・	できる	・	できない		
開脚 前	自分でできる	・	できる	・	できない		
右	自分でできる	・	できる	・	できない		
左	自分でできる	・	できる	・	できない		
足の裏をくっつける	自分でできる	・	できる	・	できない		
⑤ 指折り	自分でできる	・	できる		できない		
⑥ ○・×	○	自分でできる	できる	・	できない		
	×	自分でできる	・	できる	・	できない	
⑦ 首のストレッチ前	自分でできる	・	できる	・	できない		
後ろ	自分でできる	・	できる	・	できない		
回す	自分でできる	・	できる	・	できない		
⑧ 正中交線	肩	自分でできる	・	できる	・	できない	
	膝	自分でできる	・	できる	・	できない	
⑨ 片足立ち	右足	自分でできる	・	できる	・	できない	
	左足	自分でできる	・	できる		できない	
手足フラフラ	右足	自分でできる	・	できる	・	できない	
	左足	自分でできる	・	できる		できない	
⑩ 深呼吸		自分でできる	・	できる	・	できない	
プールサイトに移動							
ヒート板の上で待てる	自分でできる	・	できる	・	できない		
水かけ HRのチェック							
自由活動 自由遊び	自分でできる	・	できる		できない		
課題学習 順番か待てる	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
滑り台	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
フラフープ	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
平均台	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
輪拾い	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
トネル	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
玉入れ	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
プールから上がる	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
ヒート板の上で待てる					/自分でできる	・	できる
キック ① 腰掛けキック							
スタートの合図で開始	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
キック	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
ストップの合図で終わる	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる
	自分でできる	・	できる	・	できない/自分でできる	・	できる

② ロングヒート板キック

スタート	自分でできる	・できる	できない/自分でできる	できる	・できない
キック	自分でできる	できる	・できない/自分でできる	・できる	・できない
後ろからおりる	自分でできる	・できる	・できない/自分でできる	・できる	できない
プールから上がる	自分でできる	できる	・できない/自分でできる	・できる	できない
ヒート板の上で待てる	自分でできる	・できる	・できない/自分でできる	・できる	・できない

～トイレ休憩～

集団活動 ペンギンさん

手をつないで歩いて回る	自分でできる	・できる	・できない
大きく・小さくなる	自分でできる	・できる	・できない
ジャンプ	自分でできる	・できる	・できない
汽車 肩を持てる	自分でできる	できる	・できない
歩く	自分でできる	・できる	・できない
呼吸練習①水吹き (ホール)	自分でできる	・できる	・できない
②耳付け	自分でできる	・できる	・できない
③顔付け	自分でできる	・できる	・できない
ヒート板押し	自分でできる	・できる	できない
ヒート板浮き	自分でできる	・できる	・できない
ヒート板キック	自分でできる	・できる	・できない
ロングヒート板の上に寝転ぶ	自分でできる	・できる	・できない
背浮き	自分でできる	・できる	・できない

集団活動 イルカさん

潜りっこ	自分でできる	・できる	できない/自分でできる	・できる	できない
けのびーふし浮き	自分でできる	・できる	・できない/自分でできる	・できる	・できない
・ヒート板キック					
ノーマル	自分でできる	・できる	できない		
顔つけ (1, 2, 3 パー 前)	自分でできる	・できる	・できない		
・クロールの手					
①陸上で回す	自分でできる	・できる	・できない		
②水中で立ったまま回す	自分でできる	・できる	・できない		
③歩きながら回す	自分でできる	できる	・できない		
④板クロール (キック)	自分でできる	・できる	・できない		
⑤板なしノープレクロール	自分でできる	・できる	・できない		
・背浮き					
背浮き	自分でできる	・できる	・できない		
背浮きキック	自分でできる	・できる	・できない		
水中体操 音楽に合わせてダンス	自分でできる	・できる	・できない		
プールから上がる	自分でできる	・できる	・できない		

～出水～

整理体操 3回伸び

自分でできる	できる	・できない/自分でできる	できる	できない
終了挨拶	大きな声で「ありかとうございました。さようなら。」	自分でできる	・できる	・できない

スタート	3	2	・	1	
キック	3	・	2	・	1
おける	3	・	2	1	
待てる	3	・	2	1	

～トイレ休憩～

集団活動	手をつないで歩いて回る	3	・	2	・	1
	大きく・小さくなる	3	・	2	・	1
	シャンプ	3	・	2	1	

呼吸練習	ペンギンさん						
	①ホール吹き	3		2	・	1	
	②みず吹き	3	・	2	・	1	
	③耳付け	3		2	・	1	
	④顔付け	3	・	2	・	1	
	赤台けり	3	・	2	・	1	
	親のところに行く	3	・	2		1	
	ヒート板押し	3	・	2		1	
	ヒート板付き	3	・	2	・	1	
	ヒート板キック	3		2	・	1	
	背付き	ロングヒート板背付き	3		2	・	1
		ヒート板持ち背付き	3	・	2		1
		背付き	3	・	2	・	1

キック	イルカさん						
	ハプリング	3	・	2	・	1	
	顔付け	3	・	2	・	1	
	潜りっこ	3		2	・	1	
	けのび	3	・	2	・	1	
	ふしうき	3	・	2	・	1	
	イルカとひ	3	・	2		1	
	ヒート板キック	3	・	2	・	1	
	顔つけ (1, 2, 3パー)	3		2	・	1	
	腕を体側につけて横呼吸	3	・	2	・	1	
	クロールの手	水中・その場	3		2	・	1
		歩きながら (ヒート板あり なし)	3	・	2	・	1
		ヒート板ありキックしながら	3	・	2		1
ヒート板なしで		3	・	2	・	1	
ノープレクロール		3	・	2	・	1	
背付き	呼吸付きクロール	3		2	・	1	
	背付き	3	・	2		1	
	背付きキック	3	・	2	・	1	

水中体操	音楽に合わせてダンス	3	・	2		1
	HRのチェック					

整理体操	プールから上がる					
	3回伸び	3	・	2	・	1
終了挨拶	大きな声で挨拶	3	・	2	・	1

平成15年度 第1期 評価表

名前 _____ (評価者 _____)

3-自分でできる (声掛け), 2-できる (親、スタッフの介助有), 1-できない

	プールサイドに移動										
集 合	ヒート板の上に座る	3	・	2	・	1					
開始挨拶	大きな声で挨拶	3	・	2	・	1					
準備体操	HRのチェック										
	①手を上げて背伸び	3	・	2	・	1					
	②床を交互に叩く	3	・	2	・	1					
	③ジャンプ	3		2	・	1					
	④柔軟										
	Ⅰ 股関節	3	・	2	・	1					
	Ⅱ 閉脚	3	・	2	・	1					
	Ⅲ 開脚 前	3		2		1					
	右	3	・	2	・	1					
	左	3	・	2	・	1					
	⑤指折り	3		2	・	1					
	⑥○・×										
	○	3		2	・	1					
	×	3		2	・	1					
	⑦首のストレッチ										
	前-後ろ	3	・	2	・	1					
	横	3	・	2	・	1					
	回す	3		2	・	1					
	⑧正中交線										
	肩	3		2	・	1					
	膝	3	・	2	・	1					
	⑨片足立ち										
	右	3		2	・	1					
	左	3		2	・	1					
	手足フラフラ	3	・	2	・	1					
	⑩深呼吸	3		2	・	1					
	プールサイドに移動										
水かけ	HRのチェック										
自由活動	自由遊び	3	・	2	・	1					
課題学習	順番か待てる	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	滑り台	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	フラフープ	3		2	・	1	3	・	2	・	1
	平均台	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	リング拾い	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	ハランス	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	ホールキャッチ	3	・	2	・	1	3		2	・	1
	ホール入れ	3		2	・	1	3	・	2		1
	プールから上かる	3		2	・	1	3	・	2		1
キック	①腰掛けキック										
	合図で開始	3	・	2	・	1					
	キック動作	3	・	2	・	1					
	合図で終了	3	・	2	・	1					
	②ロングヒート板キック										
	スタート	3	・	2	・	1					
	キック	3	・	2	・	1					
	おりる	3	・	2	・	1					
	待てる	3	・	2	・	1					

～トイレ休憩～

集団活動	手をつないで歩いて回る	3	・	2	・	1
	大きく・小さくなる	3	・	2	・	1
	シャンプ	3	・	2	・	1
ペンギンさん						
呼吸練習	①ホール吹き	3	・	2	・	1
	②みず吹き	3	・	2	・	1
	③ハプリング	3	・	2	・	1
	④耳付け	3		2	・	1
	⑤顔付け	3		2	・	1
タノチ	合図でスタート	3	・	2		1
	水の中を歩く	3	・	2		1
	スタッフの所まで行く	3	・	2	・	1
赤台けり	保護者の所まで行く	3	・	2	・	1
	赤台を蹴る	3	・	2	・	1
	保護者に行く	3		2	・	1
背付き	親に引っ張られて存く	3	・	2		1
	ヒート板押し	3	・	2	・	1
	ヒート板存き	3	・	2	・	1
	ヒート板キノク	3		2	・	1
	ロングヒート板背付き	3	・	2	・	1
	ヒート板持ち背付き	3		2	・	1
	背付き	3		2	・	1
イルカさん						
キノク	ハプリング	3	・	2	・	1
	顔付け	3	・	2	・	1
	潜りっこ	3		2	・	1
	けのひ	3		2	・	1
	ふしうき	3	・	2	・	1
	イルカとひ	3	・	2		1
	ヒート板キノク	3	・	2	・	1
	顔つけ (1, 2, 3パー)	3		2	・	1
	腕を体側につけて横呼吸	3		2	・	1
	水中・その場	3	・	2	・	1
クロールの手	歩きながら (ヒート板あり なし)	3	・	2		1
	ヒート板ありキノクしながら	3	・	2	・	1
	ノーフレクロール	3	・	2	・	1
	呼吸付きクロール	3		2	・	1
	背付き	3		2		1
背付き	背付き	3		2		1
	背付きキノク	3	・	2		1
水中体操	音楽に合わせてダンス	3	・	2	・	1
	HRのチェック					
プールから上がる						
整理体操 終了挨拶	3回伸ひ	3	・	2	・	1
	大きな声で挨拶	3	・	2		1

平成15年度 第2期 評価表 (ボールプール)

名前

(評価者

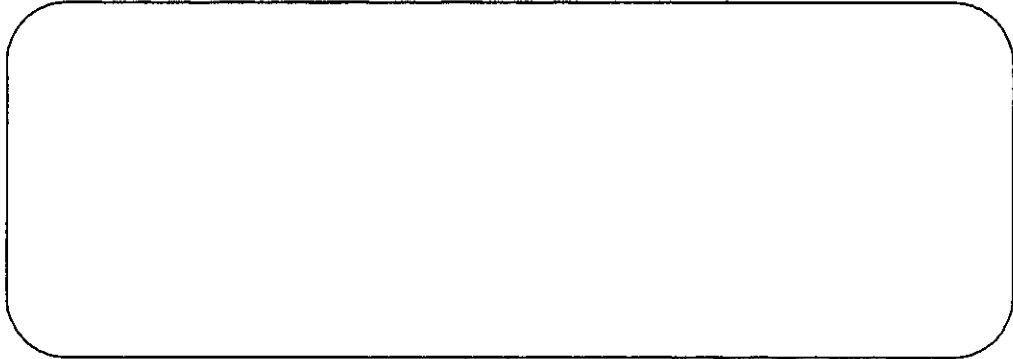
)

3-自分でできる(声掛け), 2-できる(親、スタッフの介助有), 1-できない

	プールサイドに移動										
集 合	ヒート板の上に座る	3	・	2	・	1					
開始挨拶	大きな声で挨拶	3		2	・	1					
準備体操	HRのチェック										
	①手を上げて背伸び	3		2	・	1					
	②床を交互に叩く	3	・	2	・	1					
	③シャンプ	3	・	2	・	1					
	④柔軟										
	Ⅰ 股関節	3		2	・	1					
	Ⅱ 開脚	3	・	2	・	1					
	Ⅲ 開脚 前	3	・	2	・	1					
	右	3	・	2	・	1					
	左	3	・	2		1					
	⑤指折り	3		2	・	1					
	⑥○・×										
	○	3	・	2	・	1					
	×	3	・	2	・	1					
	⑦首のストレッチ										
	前-後ろ	3		2	・	1					
	横	3	・	2	・	1					
	回す	3	・	2	・	1					
	⑧正中交線										
	肩	3	・	2		1					
	膝	3	・	2	・	1					
	⑨片足立ち										
	右	3	・	2		1					
	左	3	・	2	・	1					
	手足フラフラ	3	・	2	・	1					
	⑩深呼吸	3	・	2		1					
	プールサイドに移動										
水かけ	HRのチェック										
自由活動	自由遊び	3	・	2		1					
課題学習	順番か待てる	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	滑り台	3		2	・	1	3	・	2	・	1
	フラフープ	3		2	・	1	3	・	2	・	1
	平均台	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	リング拾い	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	ハランス	3		2	・	1	3	・	2	・	1
	ホールキャッチ	3	・	2		1	3	・	2		1
	ホール入れ	3	・	2	・	1	3	・	2	・	1
	プールから上がる	3	・	2	・	1	3	・	2		1
キノク	①腰掛けキノク										
	合図で開始	3		2	・	1					
	キノク動作	3	・	2	・	1					
	合図で終了	3	・	2	・	1					
	②ロングヒート板キノク										
	スタート	3	・	2	・	1					
	キノク	3	・	2	・	1					
	おりる	3	・	2	・	1					
	待てる	3		2	・	1					

～トイレ休憩～

ホールプール 子どもの様子を下に記入 (誰と、何を使って遊んでいるかなど)



水中体操 音楽に合わせてダンス 3 ・ 2 1
HRのチェック

プールから上がる
整理体操 3回伸び 3 ・ 2 ・ 1
終了挨拶 大きな声で挨拶 3 ・ 2 ・ 1