

平成15年度 第1期 水中運動教室 スタッフ評価
 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

対象者h

		4月26日	5月24日	6月7日	6月28日	
プールサイドに移動						
集 合	ヒート板の上に座る				3	
開始挨拶	大きな声で挨拶				3	
HRのチェック						
準備体操	①手を上げて背伸び				3	
	②床を交互に叩く				3	
	③シャンプ				3	
	④柔軟 1 股関節				3	
	Ⅱ 閉脚				3	
	Ⅲ 開脚	前			2	3
		右			3	3
		左			3	3
	⑤指折り			2	2	
	⑥○			3	3	
	×			3	3	
	⑦首のストレッチ					
	前-後ろ			3	3	
	横			3	3	
	回す			3	3	
	⑧正中交線					
	肩			3	3	
	膝			3	3	
	⑨片足立ち					
	右			3	3	
左			3	3		
手足フラフラ			3	3		
自由活動	自由遊び			3	3	
課題学習	順番か待てる			3	3	
	滑り台			3	3	
	フラフープ			3	3	
	平均台			3	3	
	リング拾い			3	3	
	ハランス			3	3	
	ホールキャッチ			3	3	
	王入れ			3	3	
キック	①腰掛けキック					
	合図で開始			3	3	
	キック動作			3	3	
	合図で終了			3	3	
	②ロングヒート板キック					
	スタート			2	3	
	キック			2	2	
	おりる			2	2	
待てる			3	3		
集団活動	手をつないで歩いて回る					
	大きく・小さくなる					
	シャンプ					
ペンギンさん						
呼吸練習	①ホール吹き			3	3	

	②みず吹き				3
	③耳付け				
	④顔付け				
タノチ	合図でスタート			3	3
	水の中を歩く			3	3
	目的まで行く			3	3
	赤台けり				
	親のところに行く				
	ヒート板押し				3
	ヒート板浮き				3
	ヒート板キノク				3
背浮き	ロングヒート板背浮き				
	ヒート板持ち背浮き				3
	背浮き				
水中体操	音楽に合わせてダンス			2	3
HRのチェック					
整理体操	3回伸び			3	3
終了挨拶	大きな声で挨拶			3	3

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第1期 水中運動教室 スタッフ評価
 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

対象者i

		4月26日	5月24日	6月7日	6月28日
プールサイトに移動					
集 合	ヒート板の上に座る		2		
開始挨拶	大きな声で挨拶		2		
HRのチェック					
準備体操	①手を上げて背伸び		2		
	②床を交互に叩く		2		
	③シャンプ		3		
	④柔軟 1 股関節		3		
	ii 閉脚		2		
	iii 開脚 前		3	2	
	右		2		
	左		3	2	
	⑤指折り		2	2	
	⑥○		3		
	×		3		
	⑦首のストレッチ				
	前-後ろ		2	2	
	横		3	2	
	回す		1	2	
	⑧正中交線				
	肩		3	3	
	膝		3	3	
	⑨片足立ち				
	右		3	3	
左		3	3		
手足フラフラ		3	3		
自由活動	自由遊び		3	3	
課題学習	順番か待てる		3	3	
	借り台		3	2	
	フラフープ		2	2	
	平均台		3	3	
	リング拾い		2	3	
	ハランス		3	3	
	ホールキャノチ		3	3	
	玉入れ		3	3	
キック	①腰掛けキック				
	合図で開始		3	3	
	キック動作		3	3	
	合図で終了		3	3	
	②ロングヒート板キック				
	スタート		3	3	
	キック		3	3	
	おりる		3	3	
待てる		3	3		
集団活動	手をつないで歩いて回る				
	大きく 小さくなる				
	シャンプ				
ペンギンさん					
呼吸練習	①ホール吹き		3	3	

	②みず吹き			3	
	③耳付け			3	
	④顔付け				
タノチ	合図でスタート		3	2	
	水の中を歩く		3	3	
	目的まで行く		3	3	
	赤台けり				
	親のところに行く				
	ヒート板押し				
	ヒート板浮き				
	ヒート板キック			2	
背浮き	ロングヒート板背浮き				
	ヒート板持ち背浮き				
	背浮き				
水中体操	音楽に合わせてダンス		2	3	
HRのチェック					
整理体操	3回伸び		3	3	
終了挨拶	大きな声で挨拶		2	3	

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
 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
対象者A

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日	
		プールサイドに移動						
集 合	ヒート板の上に座る							
開始挨拶	大きな声で挨拶							
		HRのチェノク						
準備体操	①手を上げて背伸び							
	②床を交互に叩く							
	③シャンプ							
	④柔軟 1 股関節							
	Ⅱ 閉脚							
	Ⅲ 開脚 前							
	右							
	左							
	⑤指折り							
	⑥○							
	×							
	⑦首のストレッチ							
	前-後ろ							
	横							
	回す							
	⑧正中交線							
	肩							
	膝							
	自由活動	⑨片足立ち						
		右						
左								
手足ブラブラ								
自由遊び								
課題学習		順番が待てる						
課題学習	滑り台							
	フラフープ							
	平均台							
	リング拾い							
	ハランス							
	ホールキャッチ							
	玉入れ							
	キック	①腰掛けキック						
キック	合図で開始							
	キック動作							
	合図で終了							
	②ロングヒート板キック							
	スタート							
	キック							
	おける							
	待てる							
集団活動	手をつないで歩いて回る							
	大きく・小さくなる							
	シャンプ							
		ペンギンさん						
呼吸練習	①ボール吹き							
	②みず吹き							
	③ハフリング							
	④顔付け							
タノチ	合図でスタート							
	水の中を歩く							

	目的まで行く						
	引っ張られて浮く						
	ヒート板押し						
	ヒート板浮き						
	ヒート板キノク						
背浮き	ロングヒート板背浮き						
	ヒート板持ち背浮き						
	背浮き						
水中体操	音楽に合わせてダンス						
HRのチェノク							
整理体操	3回伸び						
終了挨拶	大きな声で挨拶						

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
 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
対象者C

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日
		プールサイドに移動					
集 合	ヒート板の上に座る				3		
開始挨拶	大きな声で挨拶				3		
		HRのチェック					
準備体操	①手を上げて背伸び				3		
	②床を交互に叩く				3		
	③シャンプ				3		
	④柔軟Ⅰ股関節	3			3		
	Ⅱ閉脚	3			3		
	Ⅲ開脚 前	3			3		
	右	3			3		
	左	3			3		
	⑤指折り	3			3		
	⑥○	3			3		
	×	3			3		
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ	3			3		
	横	3			3		
	回す	3			3		
	⑧正中交線						
	肩	3			3		
	膝	3			3		
	⑨片足立ち						
	右	2			3		
左	3			2			
手足フラフラ	3			3			
自由活动	自由遊び				3		
課題学習	順番か待てる				3		
	滑り台	3			3		
	フラフープ	3			3		
	平均台	3			3		
	リング拾い	3			3		
	ハランス	3			3		
	ホールキャノチ	3			3		
	王入れ	3			3		
キノク	①腰掛けキノク						
	合図で開始	3			3		
	キノク動作	3			3		
	合図で終了	3			3		
	②ロングヒート板キノク						
	スタート	3			3		
	キノク	3			3		
	おりる	3			3		
待てる	3			3			
集団活動	手をつないで歩いて回る						
	大きく 小さくなる						
	シャンプ						
		イルカさん					
キノク	けのび				3		
	ふしうき				3		
	イルカとび						
	ヒート板キノク				3		
	顔つけ(1, 2, 3パー)				2		
	腕を体側につけて横呼吸						

クロール	水中・その場					
	ヒート板ありキックしながら					
	ノーフレクロール			2		
	呼吸付きクロール					
背泳ぎ	背浮き					
	手の練習					
	背泳ぎ					
水中体操	音楽に合わせてダンス	3		3		
HRのチェック						
整理体操	3回伸び	3		3		
終了挨拶	大きな声で挨拶	3		3		

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
 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
対象者F

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日	
		プールサイドに移動						
集 合	ヒート板の上に座る		3			2		
開始挨拶	大きな声で挨拶		3			3		
		HRのチェック						
準備体操	①手を上げて背伸び		3			3		
	②床を交互に叩く		3			3		
	③シャンプ		3		3	3		
	④柔軟Ⅰ股関節	3	3		3	3		
	Ⅱ閉脚	3	3		3	3		
	Ⅲ開脚	前	3	3		3	3	
		右	3	3		3	3	
		左	3	3		3	3	
	⑤指折り		3		3	3		
	⑥○	3	3		3	3		
	×	3	3		3	3		
	⑦首のストレッチ							
	前-後ろ		3	3		3	3	
		横	3	3		3	3	
		回す	3	3		3	3	
		⑧正中交線						
	肩		3	3		3	3	
		膝	3	3		3	3	
	⑨片足立ち							
	右		3	3		3	3	
左		3	3		3	3		
	手足ブラブラ	3	3		3	3		
自由活動	自由遊び		3		3	3		
課題学習	順番か待てる		2		2	3		
	借り台	2	2		2	2		
	フラフープ	3	3		3	3		
	平均台	3	3		3	3		
	リング拾い	3	2		3	3		
	ハランス	3	3		3	3		
	ホールキャノチ	3	3		3	3		
	王入れ	3	3		3	3		
キノク	①腰掛けキノク							
	合図て開始	3	3		3	3		
	キノク動作	3	3		3	3		
	合図て終了	3	3		3	3		
	②ロンクヒート板キノク							
	スタート	3	3		3	3		
	キノク	1	3		3	3		
	おりる	3	3		3	3		
待てる	3	3		3	3			
集団活動	手をつないで歩いて回る							
	大きく 小さくなる							
	シャンプ							
		ペンギンさん						
呼吸練習	①ボール吹き		3					
	②みず吹き							
	③ハブリング							
	④顔付け				1	3		
タノチ	合図てスタート		3		3	3		
	水の中を歩く		3		3	3		

	目的まで行く		3		3	3	
	引っ張られて浮く				3		
	ヒート板押し		3				
	ヒート板浮き				2	3	
	ヒート板キック		3		2	2	
背浮き	ロングヒート板背浮き						
	ヒート板持ち背浮き				1		
	背浮き						
水中体操	音楽に合わせてダンス	3	3		3	3	
HRのチェック							
整理体操	3回伸び	3	3		3	3	
終了挨拶	大きな声で挨拶	3	2		3	2	

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
 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
対象者G

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日
		プールサイドに移動					
集 合	ヒート板の上に座る	3		3	3		
開始挨拶	大きな声で挨拶	1		2	1		
		HRのチェック					
準備体操	①手を上げて背伸び	1		3	1		
	②床を交互に叩く	1		1	1		
	③ジャンプ	1		3	3		
	④柔軟 1 股関節	1		2	2		
	ii 閉脚	1		2	2		
	iii 開脚 前	1		2	2		
	右	1		2	2		
	左	1		2	2		
	⑤指折り	1		1	3		
	⑥○	1		3	3		
	×	1		3	3		
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ	1		2	3		
	横	1		2	3		
	回す	1		2	3		
	⑧正中交線						
	肩	1	3	3	3		
	膝	1	3	3	3		
	⑨片足立ち						
	右	1	2	2	2		
左	1	2	2	2			
手足フラフラ	1	2	2	2			
自由活動	自由遊び	2	3	3	3		
課題学習	順番が待てる	3	3	3	3		
	滑り台	3	3	3	3		
	フラフープ	3	3	3	3		
	平均台	2	2	3	3		
	リング拾い	3	3	3	3		
	ハランス	3	3	3	3		
	ホールキャッチ	3	3	3	3		
	王入れ	3	3	3	3		
キック	①腰掛けキック						
	合図で開始	1	3	2	2		
	キック動作	1	2	2	2		
	合図で終了	1	3	2	2		
	②ロングヒート板キック						
	スタート	1	3	3	3		
	キック	1	3	3	2		
	おける	2	3	3	3		
待てる	2	3	3	3			
集団活動	手をつないで歩いて回る						
	大きく・小さくなる						
	シャンプ						
		イルカさん					
キック	けのび		2	2	3		
	ふしうき		2	2	3		
	イルカとび						
	ヒート板キック		2	2	3		
	顔つけ (1, 2, 3パー)			2	2		
	腕を体側につけて横呼吸						

クロール	水中・その場						
	ヒート板ありキックしなから						
	ノーフレクロール			1	1		
	呼吸付きクロール						
背泳ぎ	背浮き						
	手の練習						
	背泳ぎ						
水中体操	音楽に合わせてダンス	2	2	3	3		
HRのチェック							
整理体操	3回伸び	1		3	2		
終了挨拶	大きな声で挨拶	1		2	2		

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
 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
対象者H

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日
プールサイドに移動							
集 合	ヒート板の上に座る			3	3		
開始挨拶	大きな声で挨拶			3	3		
HRのチェック							
準備体操	①手を上げて背伸び			3	3		
	②床を交互に叩く			3	3		
	③ジャンプ			3	3		
	④柔軟Ⅰ 股関節			3	3	3	
	Ⅱ 閉脚			3	3	3	
	Ⅲ 開脚 前			3	3	3	
	右			3	3	3	
	左			3	3	3	
	⑤指折り			3	3	3	
	⑥○	3		3	3	1	
	×	3		3	3	1	
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ	3		3	3	1	
	横	3		3	3	1	
	回す	3		3	3	1	
	⑧正中交線						
	肩	3		3	3	3	
	膝	3		3	3	3	
	⑨片足立ち						
	右	3		3	3	3	
左	3		3	3	3		
手足フラフラ	3		3	3	3		
自由活動	自由遊び	3		3	3	3	
課題学習	順番か待てる	3		3	3	3	
	滑り台	3		3	3	3	
	フラフープ	3		3	3	3	
	平均台	3		3	3	3	
	リング拾い	3		3	3	3	
	ハランス	3		3	3	3	
	ホールキャッチ	3		3	3	3	
	王入れ	3		3	3	3	
キック	①腰掛けキック						
	合図て開始	3		3	3	3	
	キック動作	3		3	3	3	
	合図て終了	3		3	3	3	
	②ロンクヒート板キック						
	スタート	3		3	3	3	
	キック	3		3	3	3	
	おりる	3		3	3	3	
待てる	3		3	3	3		
集団活動	手をつないで歩いて回る						
	大きく・小さくなる						
	ジャンプ						
イルカさん							
キック	けのひ			3	2	3	
	ふしうき			3	2	3	
	イルカとび						
	ヒート板キック			3	3	3	
	顔つけ(1, 2, 3パー)				3	3	
	腕を体側につけて横呼吸						

クロール	水中・その場			3			
	ヒート板ありキックしなから						
	ノープレクロール			3	3	2	
	呼吸付きクロール			3	3	2	
背泳ぎ	背浮き						
	手の練習						
	背浮きキック				3		
	背泳ぎ						
水中体操	音楽に合わせてダンス	3		3	3	3	
HRのチェック							
整理体操	3回伸び	3		3	3	3	
終了挨拶	大きな声で挨拶	3		3	3	3	

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
 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
対象者!

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日
		プールサイドに移動					
集 合	ヒート板の上に座る	3		3	3	3	
開始挨拶	大きな声で挨拶	3		3	3	3	
		HRのチェック					
準備体操	①手を上げて背伸び	3		3	3	3	
	②床を交互に叩く	3		3	3	3	
	③ノャンプ	3		3	3	3	
	④柔軟 1 股関節	2	3	3	2	3	
	Ⅱ 閉脚	3	3	3	3	3	
	Ⅲ 開脚 前	3	3	3	3	3	
	右	3	3	3	3	3	
	左	3	3	3	3	3	
	⑤指折り	3	3	3	3	3	
	⑥○	3	3	3	3	3	
	×	3	3	3	3	3	
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ	3	3	3	3	3	
	横	3	3	3	3	3	
	回す	3	3	3	3	3	
	⑧正中交線						
	肩	3	3	3	3	3	
	膝	3	3	3	3	3	
	⑨片足立ち						
	右	3	3	3	3	3	
左	3	3	3	3	3		
手足ブラブラ	3	3	3	3	3		
自由活動	自由遊び	3	3	3	3	3	
課題学習	順番が待てる	3	3	3	3	3	
	滑り台	3	3	3	3	3	
	フラフープ	3	3	3	3	3	
	平均台	3	3	3	3	3	
	リング拾い	3	3	3	3	3	
	バランス	3	3	3	3	3	
	ホールキャッチ	3	3	3	3	3	
	玉入れ	3	3	3	3	3	
キック	①腰掛けキック						
	合図で開始	3	3	3	3	3	
	キック動作	3	3	3	3	3	
	合図で終了	3	3	3	3	3	
	②ロングヒート板キック						
	スタート	3		3	3	3	
	キック	3		3	3	3	
	おりる	3		3	3	3	
待てる	3		3	3	3		
集団活動	手をつないで歩いて回る						
	大きく・小さくなる						
	ジャンプ						
		イルカさん					
キック	けのび		3	3	3	3	
	ふしうき		3	3	3	3	
	イルカとび						
	ヒート板キック		3	2	3	3	
	顔つけ (1, 2, 3パー)				3	3	
	腕を体側につけて横呼吸						

クロール	水中・その場						
	ヒート板ありキックしなから						
	ノープレクロール		2	3	3	3	
	呼吸付きクロール		2	3	3	3	
背泳ぎ	背浮き						
	手の練習						
	背浮きキック				3		
	背泳ぎ						
水中体操	音楽に合わせてダンス	3	3	3	3	3	
	HRのチェック						
整理体操	3回伸び	3	3	3	3	3	
終了挨拶	大きな声で挨拶	3	3	3	3	3	

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
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
対象者J

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日
		プールサイドに移動					
集 合	ヒート板の上に座る		3		3	3	
開始挨拶	大きな声で挨拶		3		3	2	
		HRのチェノク					
準備体操	①手を上げて背伸び		3		3	3	
	②床を交互に叩く		3		3	3	
	③ジャンプ		3		3	3	
	④柔軟Ⅰ股関節		3		2	3	
	Ⅱ開脚		2		3	3	
	Ⅲ開脚 前		3		3	3	
	右		3		3	3	
	左		3		3	3	
	⑤指折り		1		2	3	
	⑥○		2		3	3	
	×		3		3	3	
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ		2		3	2	
	横		2		3	2	
	回す		2		3	2	
	⑧正中交線						
	肩		3		3	3	
	膝		3		3	3	
	⑨片足立ち						
	右		3		3	3	
左		3		3	3		
手足ブラブラ		3		3	3		
自由活動	自由遊び	3	3		3	3	
課題学習	順番か待てる	3	3		3	3	
	滑り台	3	3		2	2	
	フラフープ	3	3		3	3	
	平均台	2	2		2	2	
	リング拾い	3	2		2	2	
	ハランス	3	3		3	3	
	ホールキャノチ	3	2		3	3	
	王入れ	3	3		3	3	
キノク	①腰掛けキノク						
	合図で開始	3			3	2	
	キノク動作	3			3	3	
	合図で終了	3			3	2	
	②ロングヒート板キノク						
	スタート	3	3		3	3	
	キノク	3	3		3	3	
	おりる	3	3		3	3	
待てる	3	3		3	3		
集団活動	手をつないで歩いて回る						
	大きく・小さくなる						
	ジャンプ						
		ペンギンさん					
呼吸練習	①ホール吹き		3				
	②みず吹き		3		3		
	③ハフリノグ						
	④顔付け				1	1	
タノチ	合図でスタート		2		3	3	
	水の中を歩く		2		3	3	

	目的まで行く		3		3	3	
	引っ張られて浮く				3		
	ヒート板押し		2		3		
	ヒート板浮き		2		3		
	ヒート板キック		2		3	3	
背浮き	ロングヒート板背浮き						
	ヒート板持ち背浮き				3	2	
	背浮き						
水中体操	音楽に合わせてダンス	2	2		3	3	
HRのチェック							
整理体操	3回伸び		3		3	3	
終了挨拶	大きな声で挨拶		2		3	3	

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子

平成15年度 第2期 水中運動教室 スタッフ評価
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
対象者K

		7月5日	7月26日	8月9日	8月30日	9月6日	9月13日
		プールサイドに移動					
集 合	ヒート板の上に座る		3		3	3	
開始挨拶	大きな声で挨拶				3	3	
		HRのチェック					
準備体操	①手を上げて背伸び		2		3	3	
	②床を交互に叩く	2	2		3	3	
	③シャンプ		3		3	3	
	④柔軟Ⅰ股関節	2	2		3	2	
	Ⅱ開脚	2	2		3	2	
	Ⅲ開脚 前	2	2		2	2	
	右	2	2		2	2	
	左	2	2		2	2	
	⑤指折り	2	2		2	2	
	⑥○		2		2	2	
	×		2		3	3	
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ		2		2	3	
	横		2		2	3	
	回す		2		2	3	
	⑧正中交線						
	肩	1	2		2	2	
	膝	1	2		2	2	
	⑨片足立ち						
	右		2		2	2	
左		2		2	2		
手足ブラブラ		2		2	2		
自由活動	自由遊び	3	3		3	3	
課題学習	順番か待てる		3		3	3	
	滑り台	3	3		3	3	
	フラフープ	3	3		3	3	
	平均台	2	3		3	2	
	リング拾い	3	3		3	3	
	ハランス	3	3		3	3	
	ホールキャノチ	2	3		3	3	
	王入れ	2	3		3	3	
キノク	①腰掛けキノク						
	合図で開始	2	2		3	3	
	キノク動作	3	2		3	2	
	合図で終了	2	2		2	3	
	②ロンクヒート板キノク						
	スタート	3	3		3	3	
	キノク	1	2		3	3	
	おりる	3	3		3	3	
待てる	3	3		3	3		
集団活動	手をつないで歩いて回る						
	大きく・小さくなる						
	シャンプ						
		ペンギンさん					
呼吸練習	①ホール吹き		3				
	②みず吹き						
	③ハブリング						
	④顔付け				3	3	
タノチ	合図でスタート		3		2	3	
	水の中を歩く		3		2	3	

	目的まで行く		3		3	3	
	引っ張られて浮く				3		
	ヒート板押し		3				
	ヒート板浮き		3		2	3	
	ヒート板キック		3		2	3	
背浮き	ロングヒート板背浮き						
	ヒート板持ち背浮き				3	3	
	背浮き						
水中体操	音楽に合わせてダンス	3	2		3	3	
HRのチェック							
整理体操	3回伸び	3	3		3	3	
終了挨拶	大きな声で挨拶	3	3		3	3	

コメント (2003年 月 日)

川崎医療福祉大学
小野寺 昇
小坂 多恵子