

**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L**

		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	3	
開始挨拶	大きな声で挨拶	3	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	3	
	②床を交互に叩く	3	3	3	3	3	
	③シャンプ	3	3	3	3	3	
	④柔軟 1 股関節	3	3	3	3	3	
	n 閉脚	3	3	3	3	3	
	m 閉脚 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		
手足フラフラ	3	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	2	
	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	
	ハランス	3	3	3	3	3	
	ホールキャッチ	3	3	3	3	3	
	王入れ	3	3	3	3	3	
キノク	①腰掛けキノク						
	合図で開始	3	3	3	3	3	
	キノク動作	3	3	3	3	3	
	合図で終了	3	3	3	3	3	
	②ロンクヒート板キノク						
	スタート	3	3	3	3	3	
	キノク	3	3	3	3	3	
	おりる	3	3	3	3	3	
待てる	3	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						
		イルカさん					
キノク	けのび		3	3	3	3	
	ふしうき		3	3	3	3	
	イルカとひ						
	ヒート板キノク		3	3	3	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						
	ノープレクロール		3	3	3	3	
	呼吸付きクロール		2	3	2	2	
背泳ぎ	背浮き						
	背浮きキック				3		
	手の練習						
	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M**

		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ンヤンプ	3					
	④柔軟1 股関節	3					
	ii 閉脚	3					
	iii 開脚 前	3		3			
	右	3		3			
	左	3		3			
	⑤指折り	3		3			
	⑥○	1		3			
	×	1		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				
手足ブラブラ	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	2		3			
	王入れ	2		3			
キノク	①腰掛けキノク						
	合図で開始			3			
	キノク動作			3			
	合図で終了			3			
	②ロングヒート板キノク						
	スタート			3			
	キノク			3			
	おりる			3			
待てる			3				
集団活動	手をつないで歩いて回る						
	大きく・小さくなる						
	ンヤンプ						
		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)						
	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がら						
	ノープレクロール			3			
	呼吸付きクロール			2			
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		1			
HRのチェック							
整理体操	3回伸び	3		1			
終了挨拶	大きな声で挨拶	3		1			

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Q**

		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	2	
開始挨拶	大きな声で挨拶				3	2	
		HRのチェック					
準備体操	①手を上げて背伸び	3		3	2	3	
	②床を交互に叩く	3		3	3	3	
	③ジャンプ	3		3	3	3	
	④柔軟Ⅰ股関節	3		2	3	2	
	Ⅱ閉脚	2		2	3	2	
	Ⅲ開脚 前	3		2	3	2	
	右	3		2	3	2	
	左	3		2	3	2	
	⑤指折り	1		2	2	2	
	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	2	3	
	⑧正中交線						
	肩	2		3	3	3	
	膝	2		3	3	3	
	⑨片足立ち						
	右	3		3	2	2	
	左	3		3	2	2	
	手足ブラブラ	2		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	2		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	2	
	リンク拾い	3		3	3	3	
	ハランス	3		3	3	3	
	ボールキャッチ	3		3	3	3	
	玉入れ	3		3	3	3	
キック	①腰掛けキック						
	合図で開始	2		3	2	2	
	キック動作	2		3	2	3	
	合図で終了	3		3	3	3	
	②ロングヒート板キック						
	スタート	2		1	2	2	
	キック	1		1	2	2	
	おりる	3		1	2	2	
待てる	2		3	3	2		
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						
	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	1	2	
	水の中を歩く			3	3	3	

	目的まで行く			3	1	3	
	引っ張られて浮く				2		
	ヒート板押し			3	2		
	ヒート板浮き				2	2	
	ヒート板キック			2	2	2	
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			3			
水中体操	音楽に合わせてダンス	3		2	2	2	
HRのチェック							
整理体操	3回伸び			2	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R**

		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のチェック					
準備体操	①手を上げて背伸び						
	②床を交互に叩く		1				
	③ジャンプ				1		
	④柔軟 Ⅰ 股関節		2	2	2		
	Ⅱ 開脚		2	2	2		
	Ⅲ 開脚 前		2	2	2		
	右		2	2	2		
	左		2	2	2		
	⑤指折り		1	1	1		
	⑥○		2	2	2		
	×		2	2	2		
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ		1	2	2		
	横		1	2	2		
	回す		1	2	2	2	
	⑧正中交線						
	肩		2	2	2	2	
	膝		2	2	2	2	
	⑨片足立ち						
	右		1	2	2	2	
左		1	2	2	2		
手足ブラブラ		2	2	2	2		
自由活動	自由遊び	3	3	3	3	3	
課題学習	順番か待てる	3	3	2	3	3	
	滑り台	2	2	2	3	3	
	フラフープ	2	2	2	3	3	
	平均台	2	2	2	3	3	
	リング拾い	2	2	2	2	2	
	ハランス	1	1	1	3	2	
	ホールキャッチ	2	3	2	3	3	
	王入れ	2	3	2	2	3	
キック	①腰掛けキック						
	合図で開始	2	3	1	2	3	
	キック動作	3	3	3	2	3	
	合図で終了	2	3	2	2	3	
	②ロングヒート板キック						
	スタート		1	1	2	3	
	キック		1	1	1	1	
	おりる		1	3	3	3	
待てる		1	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ボール吹き		1				
	②みず吹き						
	③ハブリング						
	④顔付け				3	2	
タノチ	合図でスタート		3	3	2	3	
	水の中を歩く		3	3	3	3	

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

		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ジャンプ			3			
	④柔軟Ⅰ股関節			3			
	Ⅱ開脚			3			
	Ⅲ開脚 前			3			
	右			3			
	左			3			
	⑤指折り			3			
	⑥○			3			
	×			3			
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ			3			
	横			3			
	回す			3			
	⑧正中交線						
	肩			3			
	膝			3			
	⑨片足立ち						
	右			3			
左			3				
手足フラフラ			3				
自由活動	自由遊び			3			
課題学習	順番か待てる			3			
	滑り台			3			
	フラフープ			3			
	平均台			3			
	リンク拾い			3			
	ハランス			3			
	ホールキャッチ			3			
	王入れ			3			
			HRのチェック				
キック	①腰掛けキック						
	合図て開始			3			
	キック動作			3			
	合図て終了			3			
	②ロングヒート板キック						
	スタート			3			
	キック			3			
	おける			3			
待てる			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			
	ふしうき			3			
	イルカとび						
	ヒート板キック			2			
	顔つけ(1, 2, 3パー)						

	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			3			
	呼吸付きクロール			3			
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			
HRのチェック							
整理体操	3回伸び			3			
終了挨拶	大きな声で挨拶			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T**

		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ンヤンブ	3				3	
	④柔軟1 股関節	3				3	
	u 閉脚	3				3	
	iii 開脚 前	3		3		3	
	右	3		3		3	
	左	3		3		3	
	⑤指折り	3		2		2	
	⑥○	3		3		3	
	×	3		3		3	
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ	3		3		3	
	横	3		3		3	
	回す	3		3		3	
	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		
手足フラブラ	3		3		3		
自由活動	自由遊び	3		3		3	
課題学習	順番か待てる	3		3		3	
	滑り台	2		3		2	
	フラフープ	3		3		3	
	平均台	3		2		2	
	リング拾い	3		2		3	
	ハランス	3		3		3	
	ホールキャッチ	2		3		3	
	王入れ	2		3		3	
キック	①腰掛けキック						
	合図で開始	3		3		2	
	キック動作	3		3		3	
	合図で終了	3		3		3	
	②ロングヒート板キック						
	スタート	3		3		3	
	キック	2		3		3	
	おりる	3		3		3	
待てる	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						
	シャンブ						
		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						
タッチ	合図でスタート						
	水の中を歩く			3		3	

	目的まで行く			3		3	
	引っ張られて浮く						
	ヒート板押し			3			
	ヒート板浮き			3		2	
	ヒート板キック			2		3	
背浮き	ロングヒート板背浮き						
	ヒート板持ち背浮き			2		1	
	背浮き						
水中体操	音楽に合わせてダンス	3		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	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U**

		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	2	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	3	
	②床を交互に叩く	1	1	1	1	1	
	③シャンプ	1	1		1	1	
	④柔軟 1 股関節	1	2		1		
	u 閉脚	1	3		3		
	m 閉脚 前	1	3		3	3	
	右	1	3		3	3	
	左	1	3		3	3	
	⑤指折り	1	1	1	1	1	
	⑥○	3	3	3	1	1	
	×	3	3	3	1	1	
	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	1	
	⑧正中交線						
	肩	3	3	3	3	3	
	膝	2	2	3	2	2	
	⑨片足立ち						
	右	3	3	2	3	3	
左	3	3	2	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	順番か待てる	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	2	3	3	3	3	
	ハランス	3	3	3	3	3	
	ホールキャッチ	3	3	3	3	3	
	王入れ	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	2	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	3	
	キック	2	2	3	2	2	
	おける	1	3	3	3	3	
待てる	3	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						
		イルカさん					
	顔付け (リング拾い)				3	3	
	けのび		1		2	3	
	ふしうき		1				
	イルカとひ						
キック	ヒート板キック		2	3	1	2	
	顔つけ (1, 2, 3パー)						

	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						
	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	1	1	1	1	1	
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のチェック					
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Ⅰ股関節						
	Ⅱ閉脚						
	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			3	3		
左			3	3			
手足ブラブラ			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			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						
		イルカさん					
キック	けのび			3	3		
	ふしうき			3	3		
	イルカとび						
	ヒート板キック			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						
	ノーフレクロール			3	3		
	呼吸付きクロール				2		
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b**

		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		3	
		HRのチェック					
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ンヤンプ	3		3		3	
	④柔軟Ⅰ股関節	3		3		3	
	Ⅱ開脚	3		3		3	
	Ⅲ開脚 前	3		3		3	
	右	3		3		3	
	左	3		3		3	
	⑤指折り	2		2		2	
	⑥○	3		3		3	
	×	3		1		3	
	⑦首のストレッチ						
	前-後ろ	3		3		3	
	横	3		3		3	
	回す	3		3		3	
	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	
課題学習	順番が待てる			3	3	3	
	滑り台	2		2	2	3	
	フラフープ	2		3	3	3	
	平均台	3		3	3	3	
	リング拾い	3		3	3	2	
	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	3		3	3	3	
	キック動作	3		3	3	3	
	合図で終了	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	2		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						
	ンヤンプ						
		ペンギンさん					
呼吸練習	①ボール吹き						
	②みず吹き						
	③ハブリング						
	④顔付け				3	1	
タノチ	合図でスタート			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			3		3	
	ヒート板キック			3	3	3	
背浮き	ロングヒート板背浮き						
	ヒート板持ち背浮き			1	1	2	
	背浮き						
水中体操	音楽に合わせてダンス			3	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			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						
開始挨拶	大きな声で挨拶						
		HRのチェック					
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Ⅰ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							
⑨片足立ち							
右							
左							
	手足ブラブラ						
自由活動	自由遊び	3					
課題学習	順番が待てる	3					
	滑り台	3					
	フラフープ	3					
	平均台	2					
	リング拾い	3					
	ハランス	3					
	ホールキャッチ	3					
	王入れ	3					
キック	①腰掛けキック						
	合図で開始	3					
	キック動作	3					
	合図で終了	3					
	②ロングヒート板キック						
	スタート	3					
	キック	2					
	おける	3					
待てる	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						
	②みず吹き						
	③ハプリング						
	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						
	ヒート板キック						
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	1					
	HRのチェック						
整理体操	3回伸び	3					
終了挨拶	大きな声で挨拶	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