

## 平成15年度 第3期 水中運動教室 スタッフ評価

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

### 対象者G

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日	
<b>プールサイドに移動</b>						
集 合	ヒート板の上に座る	3	3	3	3	
開始挨拶	挨拶	3	3	3	3	
<b>HRのチェック</b>						
準備体操	①手を上げて背伸び	2	3	1	1	
	②床を交互に叩く	2	3	3	1	
	③シャンプ	3	3	3	1	
	④柔軟Ⅰ股関節	2	2	3	1	
	Ⅱ閉脚	2	2	2	1	
	Ⅲ開脚	前	2	2	1	1
		右	2	2	2	1
		左	2	2	1	1
	⑤指折り	1	3	1	1	
	⑥○		1	2	2	2
		×	1	3	2	3
	⑦首のストレッチ					
		前ー後ろ	3	2	2	2
		横	3	2	2	2
		回す	3	3	2	2
	⑧正中交線					
		肩	2	3	2	2
		膝	2	2	2	2
	⑨片足立ち					
		右	2	2	3	3
左		2	2	3	3	
手足フラフラ		3	1	3	3	
⑩深呼吸	2	2	2	3		
<b>HRのチェック</b>						
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	2	3	3	3	
	ハランス	3	3	3	3	
	ホールキャッチ	1	2	3	3	
	王入れ	3	3	2	3	
平泳ぎ ストローク	①陸上					
	両手を大きく開く	2	2	2	1	
	胸の前で手をあわせる	2	2	1	1	
	両手を伸ばす	3	2	1	1	
	②水中					
	両手を大きく開く	3	1	3		
	胸の前で手をあわせる	3	1	3		
	両手を伸ばす	3	1	3		
	歩きながら手を回す			3		
	<b>イルカさん</b>					
浮き	ダルマ浮き	3	2	3		
	けのび	2	2	3	3	

	ふしうき	1	1	3	3
	イルカとび	2	3		
キック	ヒート板キック	3	3	2	3
	顔つけ (1, 2, 3パー) 腕を体側につけて横呼吸				
クロール ストローク	水中 その場	2	2	2	2
	歩きながら (ヒート板あり なし)	2			
	ヒート板ありクロール				
	ノープレクロール クロール		1		
背浮き	背浮き				
	背浮きキック				
ホールプール					
水中体操	音楽に合わせてダンス	3	1	3	3
HRのチェノク					
整理体操	3回伸び	2	2	2	2
終了挨拶	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3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

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日	
<b>プールサイドに移動</b>						
集 合	ヒート板の上に座る	3			3	
開始挨拶	挨拶	3			3	
<b>HRのチェック</b>						
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	2			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	3			3
左		3			3	
手足ブラブラ		3			3	
⑩深呼吸	3			3		
<b>HRのチェック</b>						
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	
	玉入れ	3			3	
平泳き ストローク	①陸上					
	両手を大きく開く	2			3	
	胸の前で手をあわせる	2			3	
	両手を伸ばす	2			3	
	②水中					
	両手を大きく開く	3			3	
	胸の前で手をあわせる	3			3	
	両手を伸ばす	3			3	
歩きながら手を回す				3		
<b>イルカさん</b>						
浮き	ダルマ浮き					
	けのび				3	

	ふしうき	3			
	イルカとび				
キック	面かぶりキック	3			
	・姿勢か伸びる	3			
	・キックが打てる				
	腕を体側につけて横呼吸	3			
	・顔が横に向く	3			
片手プル	片手プル				2
	・顔が横に向く				2
	・キックか打てる				2
クロール	クロール	3			2
	・手か前で合う				2
	・キックか打てる				2
	・呼吸時に顔が横に向く				2
背浮き	背浮き	2			
	背浮きキック	2			
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			3
終了挨拶	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3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

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日	
<b>プールサイドに移動</b>						
集合	ヒート板の上に座る	3	3	3	3	
開始挨拶	挨拶	3	3	3	3	
<b>HRのチェック</b>						
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シャンプ	3	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	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
	⑩深呼吸	3	3	3	3	
<b>HRのチェック</b>						
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	
	玉入れ	3	3	3	3	
平泳ぎ ストローク	①陸上					
	両手を大きく開く	3	3	3	3	
	胸の前で手をあわせる	3	3	3	3	
	両手を伸ばす	3	3	3	3	
	②水中					
	両手を大きく開く	3	3	3	3	
	胸の前で手をあわせる	3	3	3	3	
	両手を伸ばす	3	3	3	3	
	歩きながら手を回す			3	3	
<b>イルカさん</b>						
浮き	タルマ浮き					
	けのび	3	3	3	3	

	ふしうき				
	イルカとび				
キック	面かぶりキック	3	3	3	3
	・姿勢が伸びる		3	3	3
	・キックか打てる		3	3	3
	腕を体側につけて横呼吸	3			
	・顔か横に向く		3		
片手プル	片手プル			3	3
	・顔か横に向く				3
	・キックか打てる				3
クロール	クロール	3	3	3	
	・手か前で合う		3	2	2
	・キックか打てる			2	3
	・呼吸時に顔か横に向く		3	3	3
背浮き	背浮き	2	3	3	
	背浮きキック	2	3	3	
ホールプール					
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	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3期 水中運動教室 スタッフ評価

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

### 対象者L

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日
<b>プールサイドに移動</b>					
集 合	ヒート板の上に座る	3	3	3	
開始挨拶	挨拶	3	3	3	
<b>HRのチェノク</b>					
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シャンブ	3	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	
	×	3	3	3	
	⑦首のストレッチ				
	前ー後ろ	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		
手足フラフラ	3	3	3		
⑩深呼吸	3	3	3		
<b>HRのチェノク</b>					
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	3	3	3	
	フラフープ	3	3	3	
	平均台	3	3	3	
	リング拾い	3	3	3	
	ハランス	3	3	3	
	ホールキャッチ	3	3	3	
	王入れ	3	3	3	
平泳ぎ ストローク	①陸上				
	両手を大きく開く	3	3	3	
	胸の前で手をあわせる	3	3	3	
	両手を伸ばす	3	3	3	
	②水中				
	両手を大きく開く	3	3	3	
	胸の前で手をあわせる	3	3	3	
	両手を伸ばす	3	3	3	
歩きながら手を回す		3	3		
<b>イルカさん</b>					
浮き	ダルマ浮き				
	けのび	3	3	3	

	ふしうき				
	イルカとび				
キック	面かぶりキック	3	2	3	
	・姿勢が伸びる		2	2	
	・キックが打てる		2	2	
	腕を体側につけて横呼吸	3			
	・顔が横に向く				
	片手プル			2	
クロール	クロール	3	2	2	
	・手が前で合う		2	2	
	・キックが打てる			2	
	・呼吸時に顔が横に向く		3	3	
背浮き	背浮き	2	3	3	
	背浮きキック	2	3	3	
ホールプール					
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		
終了挨拶	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3期 水中運動教室 スタッフ評価

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

### 対象者Q

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日
<b>プールサイドに移動</b>					
集 合	ヒート板の上に座る	2			
開始挨拶	挨拶	2			
<b>HRのチェック</b>					
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Ⅰ股関節	2			
	Ⅱ閉脚	1			
	Ⅲ開脚 前	2			
	右	3			
	左	2			
	⑤指折り	2			
	⑥○	2			
	×	2			
	⑦首のストレッチ				
	前ー後ろ	2			
	横	2			
	回す	2			
	⑧正中交線				
	肩	2			
	膝	2			
	⑨片足立ち				
	右	2			
左	2				
手足フラフラ	2				
⑩深呼吸	2				
<b>HRのチェック</b>					
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			
	リング拾い	3			
	ハランス	3			
	ホールキャッチ	2			
	玉入れ	2			
平泳ぎ ストローク	①陸上				
	両手を大きく開く	2			
	胸の前で手をあわせる	2			
	両手を伸ばす	2			
	②水中				
	両手を大きく開く	2			
	胸の前で手をあわせる	2			
	両手を伸ばす	2			
歩きながら手を回す					
<b>ペンギンさん</b>					
タノチ	合図でスタート	2			
	スタッフの所まで行く	3			

	保護者の所まで行く	2			
	親に引っ張られて浮く				
呼吸練習	①水吹き				
	②ハブリング	3			
	③顔付け	3			
	④耳付け				
赤台蹴り	赤台を蹴る				
	保護者に行く				
キック	ヒート板浮き	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			
	背浮き	2			
ホールプール					
水中体操	音楽に合わせてダンス	2			
HRのチェック					
整理体操	3回伸び	2			
終了挨拶	挨拶	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3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

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6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	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ンヤンプ				
	④柔軟Ⅰ股関節				
	Ⅱ閉脚				
	Ⅲ開脚 前				
	右				
	左				
	⑤指折り	1			
	⑥○	3			
	×	3			
	⑦首のストレッチ				
	前－後ろ	1			
	横	1			
	回す	1			
	⑧正中交線				
	肩	3			
	膝	3			
	⑨片足立ち				
	右	3			
左	3				
手足ブラブラ	3				
⑩深呼吸	2				
HRのチェック					
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			
	リング拾い	3			
	ハランス	2			
	ホールキャッチ	3			
	王入れ	3			
平泳き ストローク	①陸上				
	両手を大きく開く	2			
	胸の前で手をあわせる	3			
	両手を伸ばす	3			
	②水中				
	両手を大きく開く	1			
	胸の前で手をあわせる	1			
	両手を伸ばす	1			
歩きながら手を回す					
ペンギンさん					
タノチ	合図でスタート	3			
	スタッフの所まで行く	3			

	保護者の所まで行く	3			
	親に引っ張られて浮く				
呼吸練習	①水吹き				
	②ハブリング	2			
	③顔付け	1			
	④耳付け				
赤台蹴り	赤台を蹴る				
	保護者に行く				
キック	ビート板浮き	3			
	ビート板キック	2			
背浮き	ロングビート板背浮き				
	ビート板持ち背浮き	2			
	背浮き				
ホールプール					
水中体操	音楽に合わせてダンス	2			
HRのチェック					
整理体操	3回伸び	3			
終了挨拶	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3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

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6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	挨拶			3	3
HRのチェノク					
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	2
	ⅱ 閉脚			3	3
	ⅲ 開脚 前			3	3
	右			3	3
	左			3	3
	⑤指折り			1	1
	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	
⑩深呼吸			3	3	
HRのチェック					
自由活動	自由遊び			3	3
課題学習	順番が待てる			3	3
	滑り台			2	2
	フラフープ			3	3
	平均台			2	3
	リング拾い			3	2
	ハランス			3	3
	ホールキャッチ			2	3
	玉入れ			2	3
平泳ぎ ストローク	①陸上				
	両手を大きく開く			3	3
	胸の前で手をあわせる			3	3
	両手を伸ばす			3	3
	②水中				
	両手を大きく開く			3	3
	胸の前で手をあわせる			3	3
	両手を伸ばす			3	3
歩きながら手を回す			2	3	
ペンギンさん					
ダンス	合図でスタート			3	3
	スタッフの所まで行く			3	3

	保護者の所まで行く			3	3
	親に引っ張られて浮く				
呼吸練習	①水吹き				
	②ハブリング				3
	③顔付け			2	3
	④耳付け			1	3
赤台蹴り	赤台を蹴る				
	保護者に行く				
キック	ヒート板浮き			3	3
	ヒート板キック			3	3
背浮き	ロングヒート板背浮き			3	3
	ヒート板持ち背浮き			2	
	背浮き			1	
ホールブール					
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	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3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

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日
<b>プールサイドに移動</b>					
集 合	ヒート板の上に座る		3	3	3
開始挨拶	挨拶		3	3	3
<b>HRのチェック</b>					
準備体操	①手を上げて背伸び		3	3	3
	②床を交互に叩く		1	1	1
	③シャンプ		2	1	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		1	1	1
	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	
手足ブラブラ		3	3	3	
⑩深呼吸		3	3	3	
<b>HRのチェック</b>					
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		3	3	3
	フラフープ		3	3	3
	平均台		3	3	3
	リング拾い		3	3	3
	ハランス		3	3	3
	ホールキャッチ		3	3	3
	玉入れ		3	3	3
平泳き ストローク	①陸上				
	両手を大きく開く		2	3	3
	胸の前で手をあわせる		2	3	2
	両手を伸ばす		3	2	2
	②水中				
	両手を大きく開く		2	3	2
	胸の前で手をあわせる		2	3	3
	両手を伸ばす		2	3	2
歩きながら手を回す			3	1	
<b>イルカさん</b>					
顔付け	リングあり		3	3	3
	リング無し		3	3	3

けのび	フープくぐり	3	3	3	3
背浮き	ヒート板あり	3		3	
キック	ヒート板浮き	3		3	3
	ヒート板キック	3	3	3	3
コーグル	コーグルをつける	3	3	3	3
	顔付け	3	3	3	3
	もくる		3	3	3
ホールプール					
水中体操	音楽に合わせてダンス	2	2	2	3
HRのチェック					
整理体操	3回伸び	2	3	3	3
終了挨拶	挨拶	2	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3期 水中運動教室 スタッフ評価

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

### 対象者b

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日
<b>プールサイドに移動</b>					
集 合	ヒート板の上に座る	3		3	3
開始挨拶	挨拶	3		2	2
<b>HRのチェック</b>					
準備体操	①手を上げて背伸び	3		2	2
	②床を交互に叩く	3		3	2
	③ジャンプ	3		3	3
	④柔軟Ⅰ股関節			3	2
	Ⅱ閉脚			3	2
	Ⅲ開脚 前			3	2
	右			2	2
	左			2	3
	⑤指折り	3		3	3
	⑥○	3		1	3
	×	3		2	2
	⑦首のストレッチ				
	前ー後ろ	3		3	3
	横	3		3	3
	回す	3		3	3
	⑧正中交線				
	肩	2		3	2
	膝	2		3	2
	⑨片足立ち				
	右	3		3	2
左	3		3	2	
手足フラフラ	3		3	2	
⑩深呼吸	3		2	2	
<b>HRのチェック</b>					
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	3
	フラフープ	3		3	2
	平均台	2		3	3
	リング拾い	3		1	3
	ハランス	3		3	3
	ホールキャッチ	3		2	2
	王入れ	3		2	2
平泳ぎ ストローク	①陸上				
	両手を大きく開く	3		2	1
	胸の前で手をあわせる	2		2	1
	両手を伸ばす	3		2	1
	②水中				
	両手を大きく開く	2		2	1
	胸の前で手をあわせる	3		2	1
	両手を伸ばす	3		2	1
歩きながら手を回す					
<b>ペンギンさん</b>					
タノチ	合図でスタート	1		3	3
	スタッフの所まで行く	2		3	3

	保護者の所まで行く	2		3	3
	親に引っ張られて浮く				
呼吸練習	①水吹き				
	②ハプリング	2			
	③顔付け	1		2	2
	④耳付け				1
赤台蹴り	赤台を蹴る				
	保護者に行く				
キノク	ヒート板浮き	2		3	2
	ヒート板キノク	2		2	2
背浮き	ロングヒート板背浮き			2	2
	ヒート板持ち背浮き	2		2	
	背浮き				
ホールプール					
水中体操	音楽に合わせてダンス	3		2	2
HRのチェック					
整理体操	3回伸び	3		3	2
終了挨拶	挨拶	3		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3期 水中運動教室 スタッフ評価

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

### 対象者d

		10月11日	11月8日	11月22日	12月6日	
<b>プールサイドに移動</b>						
集 合	ヒート板の上に座る		3		3	
開始挨拶	挨拶		3		3	
<b>HRのチェック</b>						
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	
	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					
		前ー後ろ		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	
⑩深呼吸		3		3		
<b>HRのチェノク</b>						
自由活動	自由遊び		3		3	
課題学習	順番が待てる		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	
	玉入れ		3		3	
平泳き ストローク	①陸上					
	両手を大きく開く		3		3	
	胸の前で手をあわせる		3		3	
	両手を伸ばす		3		3	
	②水中					
	両手を大きく開く		3		3	
	胸の前で手をあわせる		3		3	
	両手を伸ばす		3		3	
歩きながら手を回す					3	
<b>イルカさん</b>						
浮き	ダルマ浮き		3			
	けのび		3		3	

	ふしうき		3		3
	イルカとび		3		3
キノク	ヒート板キノク		3		3
	顔つけ (1, 2, 3パー)				
	腕を体側につけて横呼吸				
クロール ストローク	水中・その場		2		3
	歩きながら (ヒート板あり なし)				
	ヒート板ありクロール				
	ノープレクロール		1		2
	クロール				
背浮き	背浮き				
	背浮きキノク				
ホールプール					
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	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