

地区保健体育科授業カスステップアップセミナー（水泳） 活動計画

時 間	内 容	担 当	準備物等
9:30 ~ 9:40	開講式	指導センター	レジュメ資料、名簿等
/	実技「水泳」		
13:20 ~	バディ→ストレッチ→水慣れ（水の特徴を知る） ストリームライン クロール 平泳ぎ		<ul style="list-style-type: none"> ・ビート板 ・メジャー ・バランスボール ・笛 ・掲示資料
~ 14:10			
14:10 ~ 14:20	休 息		
14:20 ~	背泳ぎ バタフライ ターン		<ul style="list-style-type: none"> ・ビート板 ・バランスボール ・笛 ・掲示資料
~ 15:10	リレー		
15:10 ~ 15:20	まとめ		

※南部地区は10分ほどの更衣時間を考慮しています。

○センターが準備するもの

- ・バランスボール
- ・ビート板

○講師が準備するもの

- ・説明資料
- ・掲示資料
- ・メジャー