

STEP
1

●プールに入る

後ろ向きになって
プールに入るSTEP
2

●顔あらい

ひとりで
顔を洗うSTEP
3

●だっこ回り（下向き）

楽しくできる

STEP
4

●だっこ回り（上向き）

楽しくできる

STEP
5

●水中歩行

ひとりで歩く

STEP
6

●壁つたい歩き

ひとりでできる

STEP
7

●顔つけ、呼吸法

顔をつけ、「ソーバツ」ができる

STEP
8

●頭までもぐれる

ひとりでもぐる

STEP
9

●ポビングして移動

もぐってジャンプを
繰り返しながら
前進するSTEP
10●しゃがみ飛び込みで
頭までもぐれる元氣よく
飛び込むSTEP
11●ひとりで背浮き
アームヘルパー付き

手足の力が抜けリラックスしている

STEP
12●ひとりで伏し浮き
アームヘルパー付き

手足の力が抜けリラックスしている

STEP
13

●ひとりで背浮き

ひとりで立つ

STEP
14

●ひとりで伏し浮き

ひとりで立つ

STEP
15

●浮具付背浮き移動

ひとりで進む

STEP
16

●浮具付伏し浮き移動

ひとりで進む

STEP
17

●背浮き移動

バタ足で5秒できる

STEP
18

●伏し浮き移動

バタ足で3秒できる

STEP
19●立ち飛び込みから
頭までもぐれる

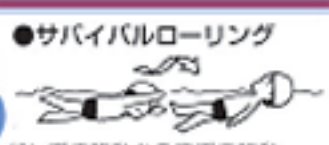
ひとりで前方に飛び込む

STEP
20

●フロントダイブ

前向きにスーパーマン
ジャンプで飛び込むSTEP
21

●サバイバルローリング

伏し浮き移動から背浮き移動
（下向きから上向き）を2回繰り返すSTEP
22

●深くもぐる

ひとりで壁をけり、
深くもぐる
水を飲まないで自力で浮上するSTEP
23●サイドダイブ&
サバイバル
ローリング横向きから落ちて
サバイバルローリングSTEP
24●フロントダイブ&
サバイバルスイム（ターン、リターン）
前向き飛び込みから
呼吸付き伏し浮き移動で
ターン、リターンで戻るSTEP
25●ダイブ&サバイバル移動
10m以上飛び込みから
サバイバルスイムまたは
サバイバルローリングで
10m以上泳ぐ

SURVIVAL SWIMMING

サンフィッシュでは、イザというときのために命を守る
サバイバルスイムをカリキュラムに取り入れています。