

<p>STEP 1</p> <p>●あたままでもぐれる</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>楽しんでできる <input type="checkbox"/>顔がつけられる <input type="checkbox"/>呼吸(ブクブク)ができる 	<p>STEP 2</p> <p>●ふしうき(ほじょなし)3秒</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>5秒もぐれる <input type="checkbox"/>補助付き浮きができる <input type="checkbox"/>ひとりでする 	<p>STEP 3</p> <p>●せうき(うきくつき)3びょう</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>補助付き浮きができる <input type="checkbox"/>ひとりでする 	<p>STEP 4</p> <p>●ポビングいどう5m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>しゃがみ飛び込みができる <input type="checkbox"/>頭まで入ってジャンプできる <input type="checkbox"/>呼吸動作ができる 	<p>STEP 5</p> <p>●けのびキック5m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>キックの形ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>よく進む 
<p>STEP 6</p> <p>●うきくつきバックキック5m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>キックの形ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>よく進む 	<p>STEP 7</p> <p>●ききつけバックキック5m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>キックの形ができる <input type="checkbox"/>よく進む <input type="checkbox"/>姿勢がよい 	<p>STEP 8</p> <p>●サバイバルローリング5m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>立ち飛び込みができる <input type="checkbox"/>バク定からバックキックにローリングができる <input type="checkbox"/>バックキックで呼吸ができる 	<p>STEP 9</p> <p>●めんかぶりクロール10m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>うでの動作ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>推進力がある 	<p>STEP 10</p> <p>●かたうえバックキック10m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>片手あげができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>推進力がある 
<p>STEP 11</p> <p>●せおよぎ15m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>うでの動作ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>推進力がある 	<p>STEP 12</p> <p>●クロール15m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>呼吸動作ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>うでの動作ができる 	<p>STEP 13</p> <p>●背泳ぎ25m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>うでの動作ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>スタート動作ができる 	<p>STEP 14</p> <p>●クロール25m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>うでの動作ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>スタート動作ができる 	<p>STEP 15</p> <p>●面かぶり平泳ぎキック(原形規定なし)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>キックの形ができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい <input type="checkbox"/>推進力がある 
<p>STEP 16</p> <p>●浮島呼吸補助 平泳ぎキック15m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>呼吸動作ができる <input type="checkbox"/>キック動作が安定している <input type="checkbox"/>呼吸とキックのタイミングがよい 	<p>STEP 17</p> <p>●平泳ぎ25m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>うでの動作ができる <input type="checkbox"/>呼吸とキックのタイミングがよい <input type="checkbox"/>姿勢がよい 	<p>STEP 18</p> <p>●背泳ぎ50m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>うでの動作ができる <input type="checkbox"/>スタートターンができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい 	<p>STEP 19</p> <p>●クロール50m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>コンビネーションがよい <input type="checkbox"/>スタートターンができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい 	<p>STEP 20</p> <p>●平泳ぎ50m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>コンビネーションがよい <input type="checkbox"/>スタートターンができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい 
<p>STEP 21</p> <p>●呼吸竹バタフライキック15m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>推進力がある <input type="checkbox"/>キック動作ができる <input type="checkbox"/>呼吸とキックのタイミングがよい 	<p>STEP 22</p> <p>●バタフライ25m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>左右対称の動きができる <input type="checkbox"/>コンビネーションがよい <input type="checkbox"/>推進力がある 	<p>STEP 23</p> <p>●クロール100m</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>コンビネーションがよい <input type="checkbox"/>スタートターンができる <input type="checkbox"/>姿勢がよい 	<p>STEP 24</p> <p>●個人メドレー 100m 3分15秒</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>ターンができる <input type="checkbox"/>正しい泳法で泳げる <input type="checkbox"/>完泳できる 	

! 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。