

6月19日（金曜日）1年初めのプール



初めてのプールみんなわくわくしています。



準備運動開始です。



準備運動が終わったらシャワーです。みんな「地獄のシャワー」と呼んでいました。



シャワーを浴びたら、バディ（2人組）をつくれます。



まず男子、バタ足をします。後ろ向きでプールに入ってみましょう。



女子と交代するので男子はプールからあがりましょう。



女子もバタ足から入ります。次は真ん中まで歩いて行ってジャンケンをします。



できる人は水中でジャンケンをしてみましょう。



最後は自由時間です。



プールから上がったら、バディで点呼します。そして整理運動を行います。



シャワーを浴びたら、体がタオルでふけているか確認をします。お疲れさまでした。