

スイミングすごろく

スタート
あなたは今日からJSS
茨木中央スイミングス
クールの本科生です。
ダイヤ1級をめざし、楽
しくプールへ通って下さ
い。エンジョイスイム！

泣かずに練習がで
きた
1マスすすむ

水の中で目を開
けたら、お宝を発
見した
よろこぶ

元気よくあいさつ
できてほめられた
1マスすすむ

お顔つけをしすぎ
て夜になってしま
った
1回やすみ

プールが楽しすぎ
てテンションがあ
がった
2マスすすむ

ふし浮きが気持ち
よすぎて寝てしま
った
1マスもどる

黒川コーチと
レーニングをする
腹筋10回

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

せんとくものをた
たむお手伝いをし
た
おてつだいしましよ

ビート板がとなりの
レーンへ飛んで
いった
1回やすみ

ビート板がとなりの
レーンへ飛ん
でいった
2回やすみ

鼻に水が入って痛
かった
3マスもどる

ビート板をきれい
にかたづけにほ
められた
2マスすすむ

ビート板を正しく
持ったら進むよ
うになった
2マスすすむ

ヘルパーのヒモを
結べるよになっ
た
ヒモを結ぶ練習をする

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

バタフライは食
物ではないと知
ってショックを受
けた
1マスもどる

バタフライのスト
ローク練習をし
た
両腕を10回回す

福本コーチのう
ちくを聞きすぎ
て体が冷える
2回やすみ

ついに個人メド
レー100mに挑
戦することにな
った
どきどきする

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

ついに4泳法をマ
スターしまし
た！これから第
2の水泳人生が
始まります！水
泳の楽しさは
永久に不滅で
す！
音読する

バスタオルを忘
れ、自然に乾く
のを待ってカ
ゼをひいた
1回やすみ

水着、キャップ、
ゴーグルをか
ばんに入れ忘
れた
1回やすみ

プールへ来る道
を間違え、学
校へ行ってい
しまった
1回やすみ

練習道具は忘
れなかつたが、
はりきりすぎ
て疲れた
3マスもどる

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

テストの種目を
変えてみたら、
見事合格タイ
ムを突破した
2マスすすむ

プールサイドが
暖かくて寝て
いたら、テスト
が終わっていた
2マスもどる

久しぶりに自
転車に乗たら
空気が抜けて
いた
1回やすみ

Vフィンをゆ
ったり動かし
ず進むことに
気づいた
2マスすすむ

3ヶ月前の認
定書が、かばん
の中でボロボ
ロの状態に出
てきた
チェックしてお

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

グライドキック
とフラインド
ポテトをま
ちがえた
わらう

布団の上でバ
タ足の練習を
する
30秒バタバ

下東コーチが
めがねを新し
くした
ふへん

グライドキック
で台を通り過
ぎてかべまで
泳いだ
1マスもどる

鼻からぶくぶ
くを出して泳
ぐと楽しく泳
げることに
気づいた
2マスすすむ

家のおふろ
をそうじを
手伝った
おてつだいしましよ

プールへ飛び
込んで入った
瞬間、コーチ
と目が合った
1マスもどる

バタフライキックの
練習にそなえ、
イルカを飼
うことにした
イルカのものまねをする

練習場所へ移
動するとき、
西コーチを
抜かしてしま
った
2回やすみ

ストロークと
キックのタイ
ミングが同時
になっ
てしまい、進
まない
1マスもどる

平泳ぎの足が
むずかしい
なやむ

家のトイレ
そうじを手
伝った
おてつだいしましよ

**クイックターンが成
功し、ベストタイ
ムが10秒速くな
った**
3マスすすむ

練習中に合格
タイムを出し
てしまう
テストが楽しみ

0.1秒足りず
不合格だ
った
おいしい

25mを14秒
で泳げるよ
うになった
2マスすすむ

プールへ来た
が休みだ
った
4マスもどる

ゴール

見事ダイヤ1級
へ合格を果
たしました！
これからは
4泳法全てで
ダイヤ1級を
目指すべく、
練習をがんば
ってください！

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

スーパーマリン
でも短期教室
へ申し込める
ことがわか
った
2マスすすむ

岡田コーチに
ほめられて
テンションが
あがる
3マスすすむ

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

平泳ぎとバタ
フライのゴー
ルタッチを片
手でしてしま
った
4マスもどる

練習後にスト
レッチをし
たら体が楽
になった
1マスすすむ

トレーニング
のしすぎて
体を痛める
1マスもどる

タイムを伸ば
したい一心
でトレーニング
に励む
腕立て10回、腹筋10回

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

背泳ぎのキック
でゴールする
とき、カベ
にヘッドイン
した
痛い

下田コーチが
作ったスコ
ーンを食べ
て元気がで
る
2マスすすむ

クロールがよ
く進むよ
うになっ
てきた
2マスすすむ

台風で警報が
出た
1回やすみ

クロールの横
向き呼吸が
むずかしい
その場でやってみよう

この夏の飛躍
を誓い、短
期教室に
申し込んだ
5マスすすむ

全員STOP!
1~4 合格！
5・6 不合格(1マスもどる)

雨の日に長く
つをはい
のままプ
ールに入
ってしま
った
1マスもどる

背泳ぎがよ
く進むよ
うになっ
た
2マスすすむ

プールの遠
足に申し
込んでら
い、テン
ションが
あがる
1マスすすむ

背泳ぎでバ
タ足を大
切なことに
気づいた
1マスすすむ

更衣室でこ
っそりお
かしかを
食べてい
るのがバ
レした
もってこないでね

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

新しいゴー
グルを買
ってら
ってテ
ンション
があ
がる
3マスすすむ

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

平泳ぎとバ
タフライの
ゴールタ
ッチを片
手でして
しま
った
4マスもどる

練習後にスト
レッチをし
たら体が楽
になっ
た
1マスすすむ

トレーニング
のしすぎ
て体を痛
める
1マスもどる

タイムを伸ば
したい一
心でトレ
ニングに
励む
腕立て10回、腹筋10回

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

スーパーマ
リンでも
短期教室
へ申し込
めること
がわか
った
2マスすすむ

岡田コーチ
にほめら
れてテン
ションが
あがる
3マスすすむ

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

グライドキ
ックとフ
ラインド
ポテトを
まちが
えた
わらう

布団の上で
バタ足の
練習を
する
30秒バタバ

下東コーチ
がめがね
を新し
くした
ふへん

グライドキ
ックで台
を通り過
ぎてかべ
まで泳
いだ
1マスもどる

鼻からぶく
ぶくを出
して泳ぐ
と楽しく
泳げるこ
とに気づ
いた
2マスすすむ

家のおふろ
をそうじ
を手伝
った
おてつだいしましよ

プールへ飛
び込んで
入った瞬
間、コー
チと目が
合った
1マスもどる

イベントマスから
すすんだり、も
どったりしたら、
すすんだり、も
どったりした
マスで止ま
ってね止ま
ったところ
からサイコロ
をふる

雨の日に長く
つをはい
のままプ
ールに入
ってしま
った
1マスもどる

背泳ぎがよ
く進むよ
うになっ
た
2マスすすむ

プールの遠
足に申し
込んでら
い、テン
ションが
あがる
1マスすすむ

背泳ぎでバ
タ足を大
切なことに
気づいた
1マスすすむ

更衣室でこ
っそりお
かしかを
食べてい
るのがバ
レした
もってこないでね

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

新しいゴー
グルを買
ってら
ってテ
ンション
があ
がる
3マスすすむ

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

平泳ぎとバ
タフライの
ゴールタ
ッチを片
手でして
しま
った
4マスもどる

練習後にスト
レッチをし
たら体が楽
になっ
た
1マスすすむ

トレーニング
のしすぎ
て体を痛
める
1マスもどる

タイムを伸ば
したい一
心でトレ
ニングに
励む
腕立て10回、腹筋10回

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

スーパーマ
リンでも
短期教室
へ申し込
めること
がわか
った
2マスすすむ

岡田コーチ
にほめら
れてテン
ションが
あがる
3マスすすむ

全員STOP!
1~3 合格！
4~6 不合格(1マスもどる)

グライドキ
ックとフ
ラインド
ポテトを
まちが
えた
わらう

布団の上で
バタ足の
練習を
する
30秒バタバ

下東コーチ
がめがね
を新し
くした
ふへん

グライドキ
ックで台
を通り過
ぎてかべ
まで泳
いだ
1マスもどる

鼻からぶく
ぶくを出
して泳ぐ
と楽しく
泳げるこ
とに気づ
いた
2マスすすむ

家のおふろ
をそうじ
を手伝
った
おてつだいしましよ

プールへ飛
び込んで
入った瞬
間、コー
チと目が
合った
1マスもどる