

ドル平泳法からバタフライへ

目 次

- 1、子どもたちの実態は？（2 ページ）
- 2、ドル平泳法とは？（2 ページ）
- 3、ドル平の特徴（3 ページ）
- 4、ドル平の科学性（3 ページ）
- 5、お話し水泳、ドル平までの道（4 ページ）
 - <低学年>
 - 浮けるようになる前の学習（4 ページ）
 - 浮けるようになるための学習（5 ページ）
 - 浮けるようになってからの学習（6 ページ）
 - <中学年>
 - ドル平泳法（7 ページ）
 - 浮きの学習 息つぎの学習 ふし浮き呼吸 ドル平
 - ドル平までの道（8 ページ）
- 6、ドル平から近代泳法までの道（9 ページ）
 - ドル平のバリエーション（9 ページ）
 - <ワンキックドル平>
 - <うねりのあるドル平>
 - <コロン泳ぎ> <忍者泳ぎ>
 - <高学年>近代泳法
 - ドル平からバタフライへ（10 ページ）
 - ドル平から平泳ぎへ（12 ページ）
 - ドル平からクロールへ（13 ページ）
 - ドル平から背泳ぎへ（15 ページ）
- 7、「泳げる」だけが水泳じゃない（16 ページ）
- 8、異質協同の学習（グループ学習）（16 ページ）

1、子どもたちの実態は？

- ・顔つけができない（顔つけがこわい）
- ・うけない（浮くことがこわい）

- ・バタ足はできる
- ・面かぶりバタ足はできる
- ・クロールができない（息つぎができない！）
となると息がつづくまで泳ぐ＝根性??

スイミングスクールに通っている子どもは速く泳ぎたい！？
どうするねん？
ということで泳力別指導になってしまう！

ちなみに、今、算数などで行われている多くの習熟度別指導という名もとの能力別指導。水泳は思いっきり能力別指導がまかり通っている

2、ドル平泳法とは？

バタ足からの指導

進んで 浮いて 息つぎ

バタ足で進むため推進力が出て、浮くことができる。しかし息つぎになると、とたんにつまずく子どもが多く、なかなか上手にならない。さらに、水中では息を出して、水上で吸うという指導のため水を飲んでしまうことが多い。

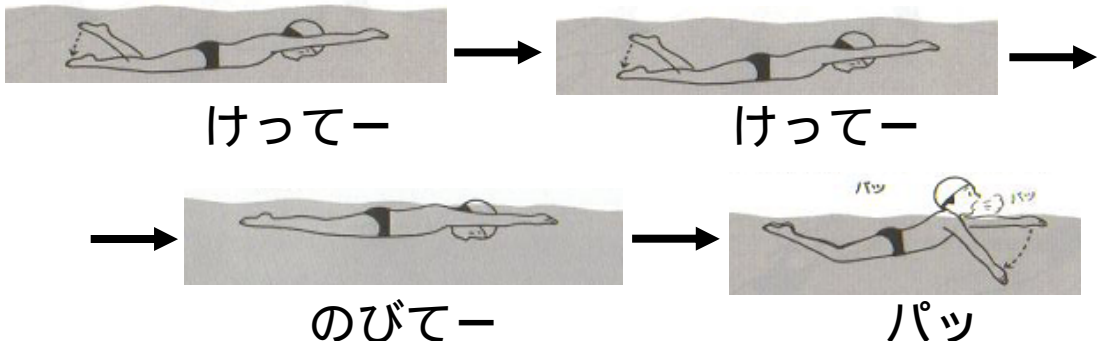
ドル平の指導

浮いて 息つぎ 進む

ここを大切にしよう！

進むことはひとまずおいて、浮いて息つぎすることを大事にしている。水中では息こらえをして、肺に空気をためこむためぼっかり浮くことができ、また浮いたことを感じることもできる。その中で浮いて息つぎの練習をしていく。息つぎがはじめから位置づいているためつまずく子どもも少なく、有効な指導法である。

ドル平とは「浮く」「息つぎ」「すすむ」の泳ぐために必要な3つの要素だけをつかって泳ぐ泳ぎ方のことです。ですから、手のかきも、足のけりも、やりやすいように行ったらいいのです。とにかくリラックスして泳ぐことができると、何mでも泳ぐことができる泳ぎです。



3、ドル平の特徴

- ・呼吸を大事にしているところ
子どもがつまずきやすい息つきを中心に練習を行う

最後に息つきをつけると、なかなか習熟しにくい

- ・水の中では「グツ」と息こらえ！緊張している子どもにとってはやりやすい
リラックスしている子どもはブクブクができるが
ブクブクしたらリラックスできる??
- ・息つきは、すうのではなく、「パツ」とはく。
顔を水上に上げたときに「パツ」と息を勢いよく吐き出す。すると息を自然にすうことができる（筋の粘弾性）。そのことで泳ぐのに必要な息が確保できる。

すってしまおうと水をのんでしまうことがよくあり、
ますます息つきができなくなる。

- ・リズムが大切
ゆっくりしたリズムで泳ぐ。息つきを行うタイミング、腕や体を動かすタイミングが
わかりやすく、できやすくなる。
「いち、にい、さあーん、パツ」
「けてー、けてー、のびてー、パツ」
「けてー、のびてー、のびてー、パツ」
「バタバタバタバタ・・・息つき」どこで息つきするの？
- ・基礎技術は「腕と呼吸の協応動作」
足から指導するより、手から指導したほうができやすい。
手のほうが動かしやすいから。

4、ドル平の科学性

- ・浮力との関係 人体の密度 成人男性 呼気時 1.066 吸気時 0.983
 成人女性 呼気時 1.026 吸気時 0.969
- ・緊張性頸反射の利用（あごを引いたら足がのびる。あごを上げたら足が曲がる）
- ・両手両足をそろえて行うことで動かし方や姿勢を認知しやすい
- ・動作する場合とリラクゼーションが交互に行われる＝動作の意味がわかりやすい

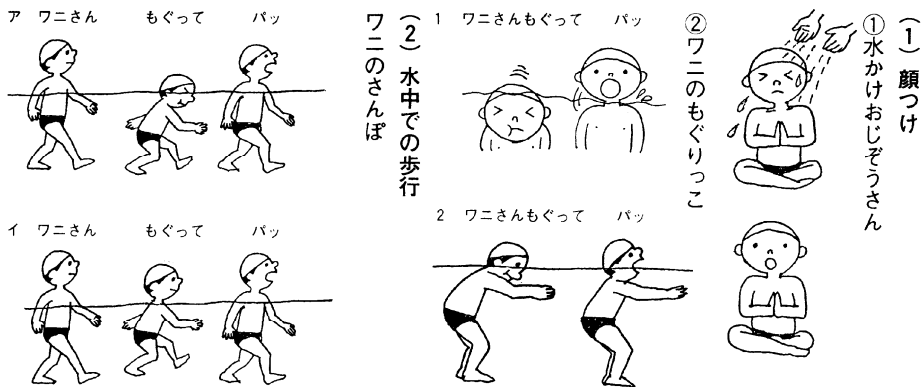
5、お話水泳、ドル平までの道

<低学年>水の中でのいろいろな身体操作ができるようにする。そのために「お話」に合わせて、ものをつかたりして徐々に慣れさせていく。

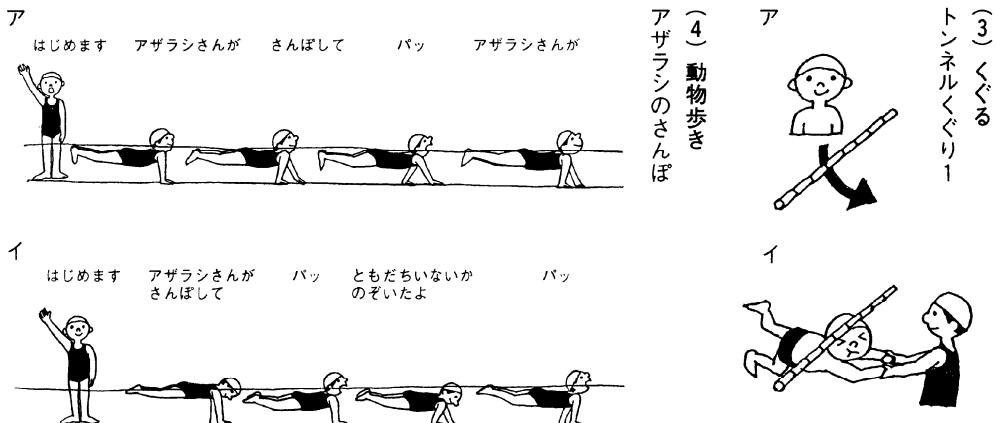
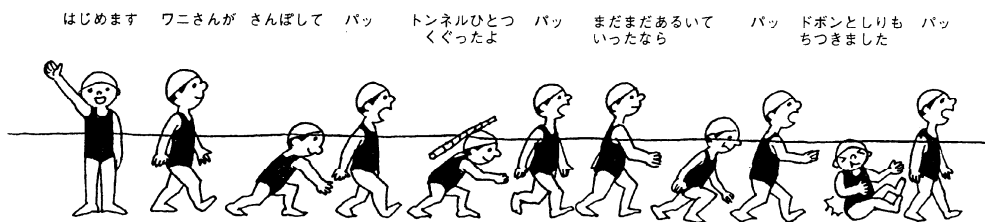
- ・息つぎの練習 牛乳キャップとばし 一円玉とばし シャワーでの「パッ」
- ・顔付け 息こらえができていないか？ 鼻せん 耳栓 かがみ
- ・浮く 小プール or プールフロアー

低学年では楽しく水に慣れるために、「お話」に合わせていろいろな身体操作をさせたい。その中に「顔つけ」「息つぎ」「もぐる」「浮く」の要素を入れていく。

浮けるようになる前の学習

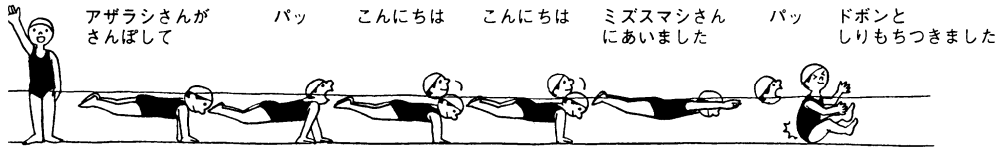


<お話水泳> ワニのさんぽ

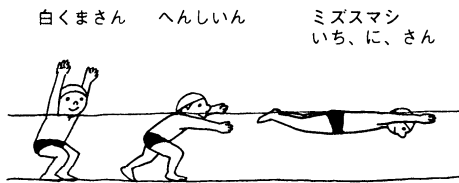


〈お話水泳〉アザラシのさんぽ

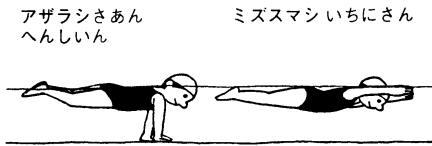
はじめます



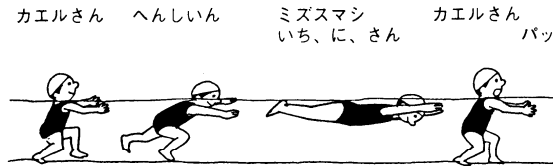
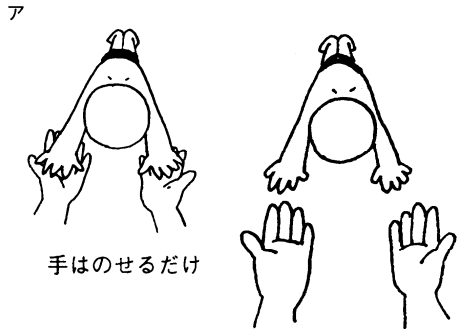
浮けるようになるための学習



(3) 白くまの変身



(1) アザラシの変身



(2) カエルの変身

浮けるようになってからの学習

くらげうき だるまうき 大の字うき



スーパーマンうき



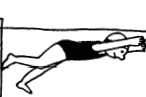
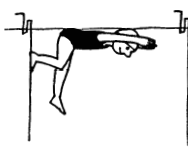
がっくりうき



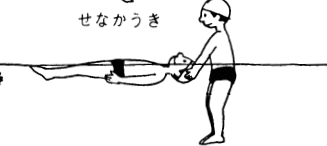
ロケットうき①



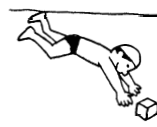
ロケットうき①



せなかうき



(2) いろいろな浮き



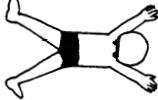
(1) もぐる
① おたからとり
② トンネルくぐり2



がっくりうき

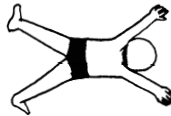


↓へんしいん
タッチ



大の字うき

大の字うき



↓へんしいん
タッチ



だるまうき

がっくりうき



↓へんしいん
タッチ



スーパーマン

(3) 変身浮き

がっくりうき



↓へんしいんタッチ



(スーパーマンうき)

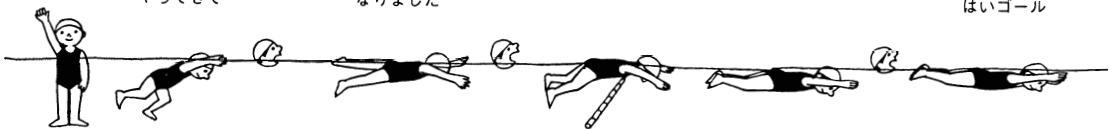
がっくりうき



(4) 息つき変身浮き

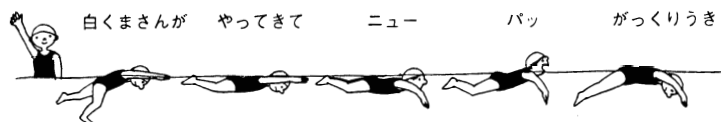
〈お話水泳〉白くまのさんぽ

はじめます 白くまさんが やってきて パッ 大の字うきに なりました パッ さくをとびこえ うかんだよ パッ 川にながされ 高いゴール



はじめます

〈お話水泳〉 白くまのぼうけん



へんしいんタッチ へんしいん タッチ だるまさん パッ ぐるぐる ぐるぐる まわったよ



< 中学年 > ドル平泳法

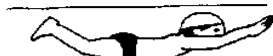
楽に長く泳げる方法を友達泳ぎを見ながら考えて、泳げた喜びを味わう。
さらに、いろいろな身体操作をしながら泳げるようにする。

・ 指導の手順

浮きの学習

がっくり浮き、スーパーマン浮き、変身浮き、
どこをどのように動かしたら浮き方が変わるかがわかる

がっくりうき



スーパーマン

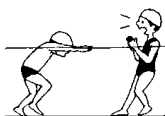
息つぎの学習

足をついたままで「パッ」

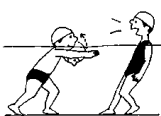
あとにつながるように首から上（あごの上下）だけを動かして顔を水上に出す



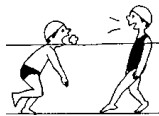
(3)



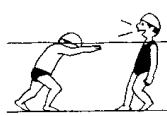
いち・にい



さあ〜ん



パッ



いち

息つぎ「パッ」の学習

ふし浮き呼吸

ここが一番のつまずきポイント。

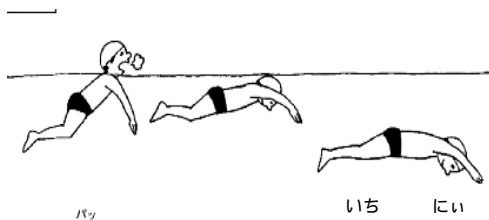
これが10回ぐらいできれば

25mは泳げそう

浮いてくる感覚がこわい

=うくまでがまんできない

息つぎで息が入らない



パッ



いち

にい



さあ〜ん

パッ

息つぎのあと「がっくり」の学習

(顔を上げるとき「にゅ〜」の学習)

ドル平泳法
ドル平の4つのポイント

息つき「パッ」
息つぎのあと「がっくり」
顔を上げるとき「にゅ～」
手はおばけ「だら～ん」

<ドル平までの道>

ふし浮き呼吸をするとどうしても足がしずんでしまう

足を浮かすために二回かろくキックを入れる

というが、いきなり水中でドル平はできない子どもが多いので、陸上でうつ伏せに寝て「けってー、けってー、のびてー、パッ」のリズムで動作を行う

水中で実際にやってみる

といっても、キックを入れることで力が入り、息つきができなくなる子どもも少なくないので、そのときは「いち、にい、さぁ～ん、パッ」などのリズムにして力が入らない声かけに変える

上下動のはげしい泳ぎになって、「どうしてもしずんでしまう」との声がでてくるので、『「ガパッ」vs「にゅ～」の実験』をする。

顔を上げるとき「にゅ～」

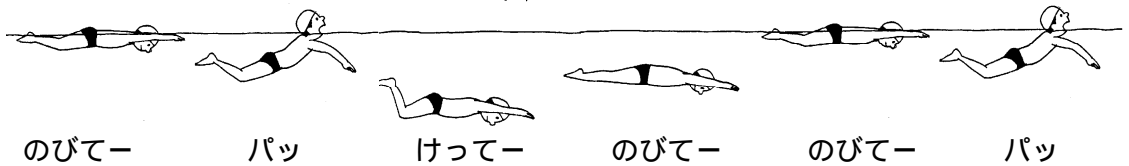
手はおばけ「だら～ん」に関しては、

息つき・浮きの学習から意識させるが、「リラックスしなさい」といってもリラックスできない。習熟していく中でリラックスできるようになっていく。

6、ドル平から近代泳法までの道

・ドル平のバリエーション

<ワンキックドル平>キックを一回にして浮くまでじっと待ちながら泳ぐ。



ドル平からワンキックドル平に行く時期は、ドル平で「あまり沈まないように「にゅ～」ができて、水平姿勢が長く保てるようになり、2回目のキックが「空キック」になってしまうようになってから」が望ましい。

<うねりのあるドル平>水中にしずむときに自分から積極的に斜め前方に滑り込むように入水していく。そしてすぐに水上に向かってあがってきて、大きなうねりをつくる。あごの上げ下げによってうねりをつくりだす。



<コロン泳ぎ> クロールの息つぎのように片方の腕をかいて、そのまま背浮きのようになる。そしてふし浮きにもどってキックを始める。

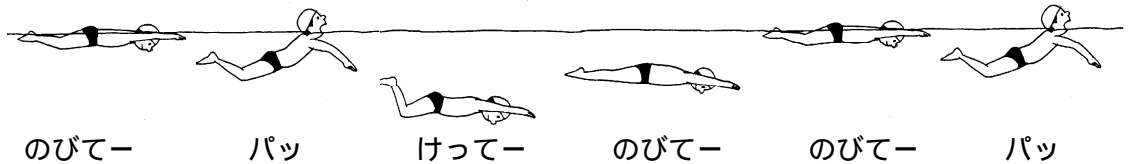
<忍者泳ぎ> 手をうしろで握って泳ぐ
= しっかり「がっくり」して、背中が浮かないと息つぎができない!

ドル平はどの近代泳法にも発展することができます。

ドル平からバタフライへ

(1) ワンキックドル平

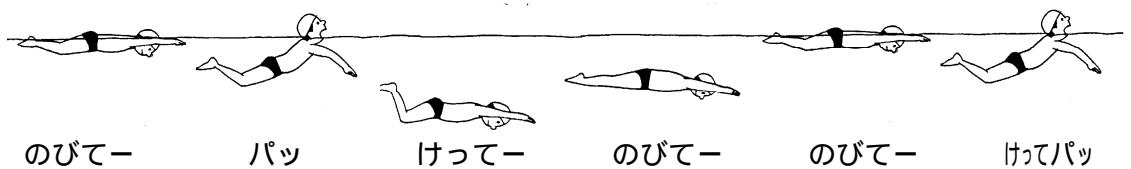
「けてー、のびてー、のびてー、パッ」のリズム
キックを一回にして浮くまでじっと待ちながら泳ぐ。



ドル平からワンキックドル平に行く時期は、ドル平で「あまり沈まないように「にゅ～」ができて、水平姿勢が長く保てるようになり、2 回目のキックが「空キック」になってしまいうようになってから」が望ましい。

(2) リズムを変えたドル平

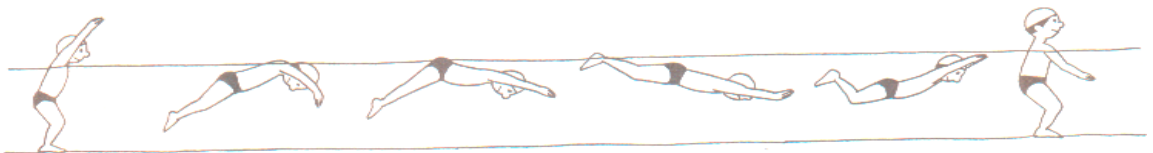
「けてー、のびてー、のびてー、けてパッ」のリズム
(ねらい) バタフライにより近いリズムで泳ぐ。



このときに、バタフライの腕のかきのタイミング(けてパッの「けて」で水を押さえること)を教える。

(2) イルカとび

(ねらい) アゴを上げたり下げたりして「うねり」をつくりだす



《やりかた・ポイント》

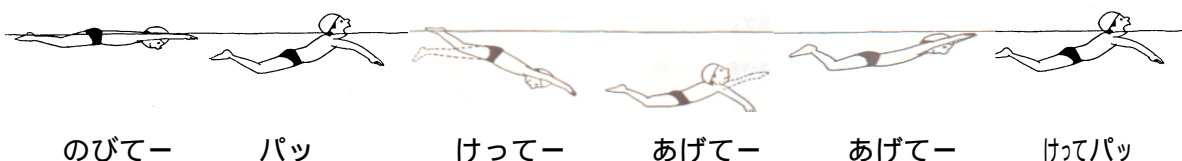
ひざを軽く曲げ、あごを下げて立つ。両腕は耳をはさむようにして伸ばす。
プールの底をけり、あごを大きく下げて、頭のてっぺんからななめ前方にもぐる。
入水して足先が見えたら、手首をそらしあごを前へ突き出すように上げる。
水をおさえるようにして、静かに立つ。

輪やコースロープを使って、浅いイルカとびや深いイルカとびさせながら、入水の角度やあごを突き出すタイミングをつかんでいく。

けのびで1～2m進んだところ（勢いのあるうちに）であごを下げてななめ前方に滑り込むように入り込み、すぐにあごを上げて水面にでてくる練習でうねる感覚をつかむ。

（3）うねりのあるドル平（ピッチングドル平）

「けてー、あけてー、あけてー、けてパッ」のリズム
（ねらい）泳ぎの中で「うねり」を作り出す



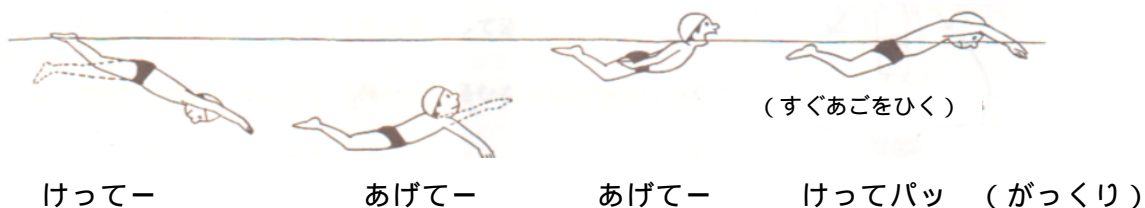
《やりかた・ポイント》「けてー、上見てー、けてパッ」のリズム

一回目の「けてー」でイルカとびのように頭のてっぺんから入水する。そのとき足先が見えるくらいあごを下げる。（ねこちゃん体操の「フッ」）

「上見てー」で手首をそらしてあごを上げる（上を見る）。（ねこちゃん体操の「ハッ」）
水面近くになったら二回目の「けて」をして、かるく手で水を押さえて息つぎをする。
息つぎをしたあと、すぐにあごを下げてにもどる。

（4）バタフライ

「けてー、あけてー、あけてー、けてパッ」のリズム
（ねらい）腕をふとももまで大きくかいて、バタフライのリズムで泳ぐ。



《やりかた・ポイント》「けてー、あけてー、あけてー、けてパッ」のリズム

腕のかき方（右図）は、『ハート型』にかいて、ももまでかききる。

「あけてー」で水面が近づいてきたら腕をかく準備をして「けてパッ」の「けて」とほぼ同時に腕をかくから、息つぎをする。かききった腕を思いっきり後ろに押し、その反動でひじから腕をぬく。

「パッ」のあとすぐにカクンとあごを下げる。

そのあとに腕が入水することでバタフライらしくなる。



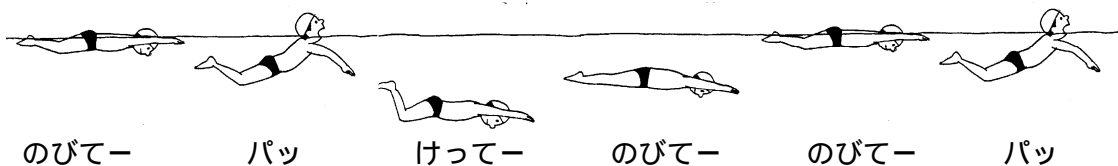
【バタフライのポイント】

- ・リズムにあって泳げたか
- ・パッの後、あごをカクンと下げたか
- ・水中でゆっくりあごを上げたか
- ・腕が伸びて、水面上を戻したか
- ・リラックスできたか。

ドル平から平泳ぎへ

(1) ワンキックドル平

「けってー、のびてー、のびてー、パッ」のリズム



(2) スーパードル平

(ねらい) うでのかきを大きくして泳ぐ。

《やりかた・ポイント》

ワンキックドル平と同じリズム。

息つぎのとき、水をおさえていた手を「逆ハート型」にかくようにする。

一回目の「のびてー」の時に、両腕を前に伸ばすようにする。



プールサイドを持って

(3) カエル足

(ねらい) あおり足とカエル足の違いがわかる。

《やりかた・ポイント》

ペアになって補助をしながら練習する。

あおり足は足の甲で、カエル足は足の裏で水をおさえていることを感じながら練習する。

プールサイドを両手で持って練習する。



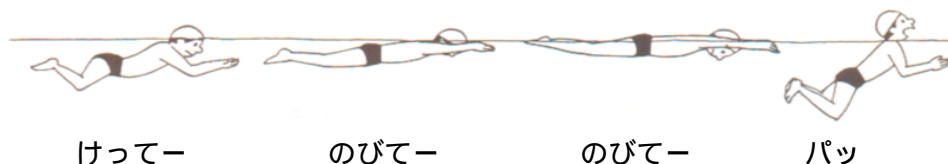
補助者の手のそえ方



土ふまずに親指をあてて足首を返させる。

(4) 平泳ぎ

(ねらい) カエル足で平泳ぎを泳ぐ。



《やりかた・ポイント》

ワンキックドル平と同じリズム。

息つぎで両手を胸の前までかいてそろえる。そのとき、足もおしりのところまで意識的にひきつける。

【平泳ぎのポイント】

- ・リズムにあって泳げたか
- ・かえる足になっているか
- ・のびてーで手が前にそろっているか
- ・リラックスできたか。

ドル平からクロールへ

(1) 片手ドルクロ

「けてー、けてー、のびてー、パッ」のリズム



(ねらい) 顔を横に向けての息つきができる。

《やりかた・ポイント》「けてー、のびてー、けてー、パッ」のリズム。

リズムを変えたドル平でリズムをつかんでから、行っても良い。

「パッ」の前に、息つきをする側の腕をかき始める。「パッ」のときはかいていない方の腕はそのまま前方に伸ばしておく。

体を横に回転させて、顔を横から出して「パッ」と息つきする。

息つぎのあとはふし浮きの状態にもどって「けてー」をはじめめる。

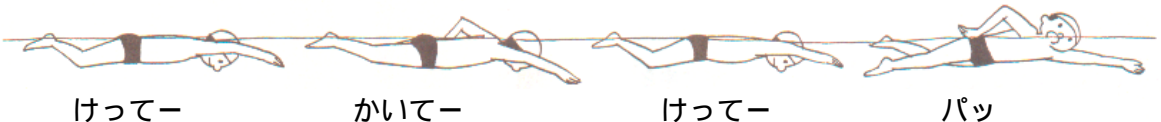
前に伸ばしている腕を軸にして体を回転させることがむずかしい。意識させるとともにペアの人に「パッ」のときだけ伸ばしている腕を前方に引っ張るような補助が有効である。

前に伸ばしている腕が下がってしまうので前にのばすようにすることで、肩も前に出てローリングの動きになる。

(2) ドルクロ

(ねらい) 両手を交互にかいて、クロールのリズムで泳ぐ。

「けてー、かいてー、けてー、パッ」のリズム



《やりかた・ポイント》「けてー、かいてー、けてー、パッ」のリズム。

一回目の「けてー」のあとに、息つきと反対側の腕をかく。

二回目の「けてー」のあとは息つきをする。かかない方の腕が軸になるように意識する。

息つぎのあとはふし浮きもどって「けてー」をはじめめる。

うでのかきを入れるだけで、交互のグルグル回そうとする子どもがでてきたら、「そろえて、かいてー、そろえて、パッ」などのかけ声によって意識させることを変えていく。

(3) クロール(バタ足にする)

(ねらい) リズムよく腕や足を交互動作させてクロールを泳ぐ。

《やりかた・ポイント》「パタパタ、かいてー、パタパタ、パッ」のリズム。

足をバタ足にして、あとはドルクロと同じ。

バタ足にするとバタバタと力をいれてしまい、リラックスできないことが多いので、楽にバタ足できるように「バラバラ」や「パタパタ」などのかけ声にとすると良い。

(4) ローリングを大きくしたクロール

「かいてー、パッ、かいてー、パッ」のリズム

(ねらい) 体を連続して水平回転させ、ローリングを大きく意識したクロールを泳ぐ。



《やりかた・ポイント》「かいてー、パッ、かいてー、パッ」のリズム。

「かいてー」で息つきと反対側の腕をかく。その腕をリカバリーすると同時に息つきをする方の腕もかき始める。

両肩を交互に前に出すことでスムーズなローリングを意識することができる。

【クロールのポイント】

- ・リズムにあって泳げたか
- ・息つきで顔を前に上げていないか
- ・伸ばした腕は下がっていないか
- ・リラックスできたか。



入水したらひじを曲げて水をつかみやすくする。



S字ブル
静水を有効につかむため、
Sの字でかく。

ひじからぬくように、前にもどす



ももまでしっかりかいて

ドル平から背泳ぎへ

(1) 背浮き

(ねらい) 手で水を押さえながら、背浮きの姿勢を保持する。

《やりかた・ポイント》

腕は体側につけ、手のひらを下にして浮きをとる。

背中を反らせ、へそを突き出すようにする。

足が沈まないようにキックをしてもよい。

うまくできないときには、背中(へその裏)を支えるとよい。



(2) 片手のばし背浮き

(ねらい) 片手をのばして浮くことができる。



(3) 片手ずつ動かす背浮き

「かいてー、のびてー、パッ、のびてー」のリズム

(ねらい) 片手ずつ動かして背泳ぎを泳ぐ。

《やりかた・ポイント》

片手のばし浮きからはじめる。

「のびてー」のときは背浮きになる。

反対側の手をのばすときに息つき「パッ」をする。

手をあげるときは真っ直ぐのばす。

(4) 背泳ぎ

(ねらい) 交互動作で背泳ぎを泳ぐ。



パッ

のびてー

かいてー

のびてー

《やりかた・ポイント》「パッ、のびてー、かいてー、のびてー」のリズム。

「パッ」のときに腕をあげる。同時に反対側の手をかく。

手を水に入れる時には小指側から入れるようにする。

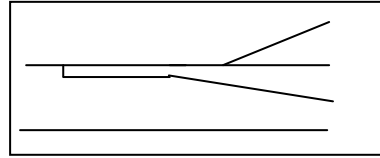
どちら手をあげたときに息つきをするのか決めておく。

【背泳ぎのポイント】

- ・リズムにあって泳げたか
- ・体を反らせ、背浮き姿勢ができたか
- ・かいて腕をあげるとき、真っ直ぐ伸びているか
- ・リラックスできたか。

7、「泳げる」だけが水泳じゃない

- ・「泳げてなんぼ」 「わかる」内容をもっとふくらまそう！！（教科内容研究）
- ・水泳の歴史クイズ
- ・近代泳法の歴史の追体験
- ・日本泳法
- ・用具やルールの変遷史



8、異質協同の学習（グループ学習）

- ・学校体育研究同志会では「できる」「わかる」「分かち伝える」というように、異質協同のグループ学習にこだわって実践が行われている。とくに水泳では、泳ぎが得意な班、ふつうな班、苦手な班にわかれる能力別の授業が行われることが多い。しかし水泳でも十分グループ学習を行うことが可能であるし、そのほうがよりみんなが泳げるようになる。

【グループ学習を成立させるポイント】

- ・グループノートを作ろう
- ・プールの使い方を決めよう
練習する場所 話を聞く場所
- ・明確な課題・めあてをはっきりさせよう
教師の発問が大切
- ・「わかる」ことを大切にしよう
- ・教え合いの過程を取り出して、全体に紹介しよう
誰かが教え合っているからそこを取り上げて評価する
苦手な子どもにアドバイスするのではなく、苦手な子どもを見ている友だちに対して技術的なアドバイスや質問をしていく

能力別学習でドル平を教えたとしても、泳げるようになる子どもは増えますが、できることなら異質協同のグループ学習でドル平学習に取り組んでいただきたい。そのための「わかる」内容もしっかりしているので、グループ学習もやりやすいはずである。