

みんなで泳ごうドル平泳法

1、ドル平泳法とは？

バタ足からの指導

進んで 浮いて 息つき

バタ足で進むため推進力がでて、浮くことができる。そのあとに浮きながら息つきを行う。息つきは、水の中で「ブクブク」と吐き出し、水の上では吸う。

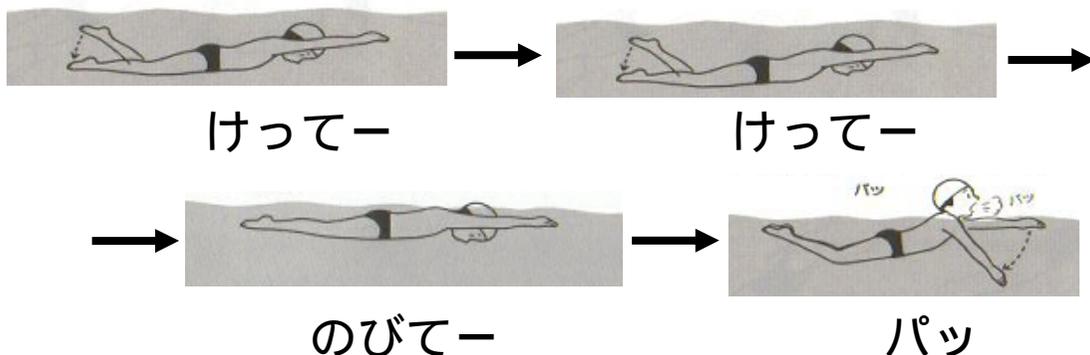
ドル平からの指導

浮いて 息つき 進む

ここを大切にしよう！

進むことはひとまずおいて、浮いて息つきすることを大事にしている。水の中では「グッ」と息こらえをして、水の上では「パッ」と息を吐き出す。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きの練習をしていく。

ドル平とは「浮く」「息つき」「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。



2、ドル平の指導法

浮きの学習

がっくり浮き、スーパーマン浮き、変身浮き、

ねらい：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

発問『がっくりうきとスーパーマン浮きでは、どちらが背中がぽっかり浮きますか？』

がっくり浮き、スーパーマン浮き

がっくりうき



スーパーマン

<つまずき>

「がっくり浮き」をしているつもりでも、あごを下げていない子どもが多いので、要チェック！！

がっくり浮き 背中が水上に出る（息つぎの前後に姿勢）

スーパーマン浮き 頭が水上に出る（息つぎのときの姿勢）

変身浮き

がっくりうき



へんし～ん、タッチ！



スーパーマン

水上に出ているところ（背中と頭）をタッチしたら、がっくりからスーパーマン、スーパーマンからがっくりへと変身させる。これは、息つぎ前後の動きの習熟練習として行う。

息つぎの学習

足をついたままで「パッ」

ねらい：首から上（あごの上下）だけを動かして顔を水上に出して息つぎができる。

息つぎは「パッ」 あごを動かして行うことが大切！！

教室や陸上で「パッ」と勢いよく吐き出す練習

「パッ」と勢いよく吐き出すことで自然と息が入ってくる。1円玉とばしや牛乳キャップとばしで練習する。シャワーのときにも「1、2、3～パッ」

教室や陸上で息こらえの練習

5秒からはじめて20秒くらいまで

<つまずき>

語つけないでできない子どもの多くは、「息こらえ」ができない。息を止める練習は超重要！！

はじめはあごだけで息つぎ

肩が水上に上がらないようにあごだけを動かすようにする。

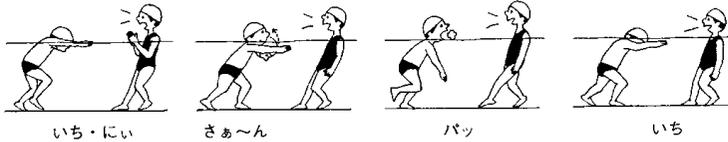
あごを上げる時、両手で水をかろくおして息つき (腕と呼吸の協応動作)



<つまずき>

勢いよく「パッ」と吐き出すことが大切。「パッ」と吐き出しているが、水中で「パッ」と吐き出す子どもも多い。「あごが水から出たら「パッ」をすること」がめっちゃ大切。

歩きながら息つき



無理に歩かなくても、手のかきで体が前の方に倒れてきたら、一步軽く踏み出す程度で良い。

ふし浮き呼吸

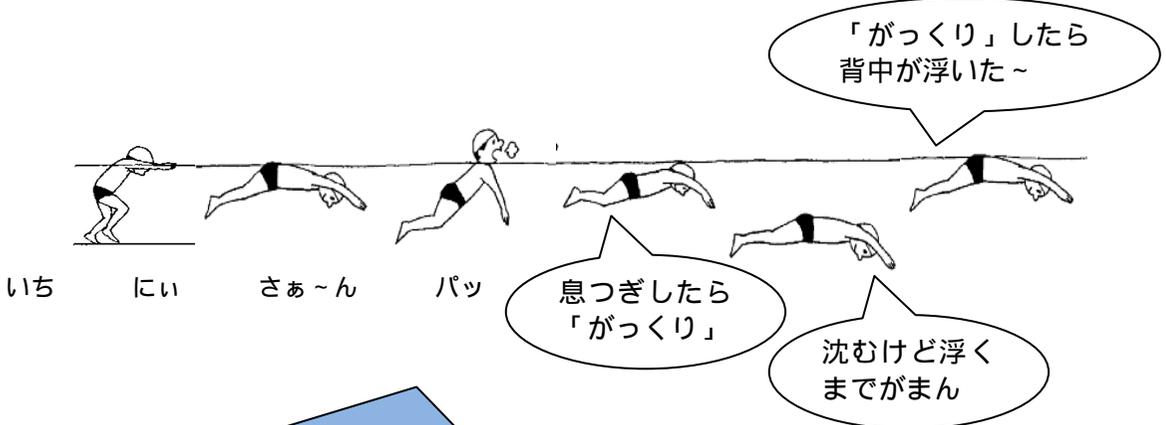
ふし浮きのまま足をつかずに息つきをする。そして顔が上がると重力がかかり、沈んでしまうが「がっくり」になってがまんすると浮いてくる。

ねらい：ふし浮き（がっくり浮き）をしながら、息つきをすることができる。これが10回ぐらいできれば25mは泳げそう

息つきは「パッ」のあとは「がっくり」

ふし浮き呼吸（1回）

歩く ふし浮き 息つき 体は沈むけど「がっくり」 浮くまでがまん ふし浮き

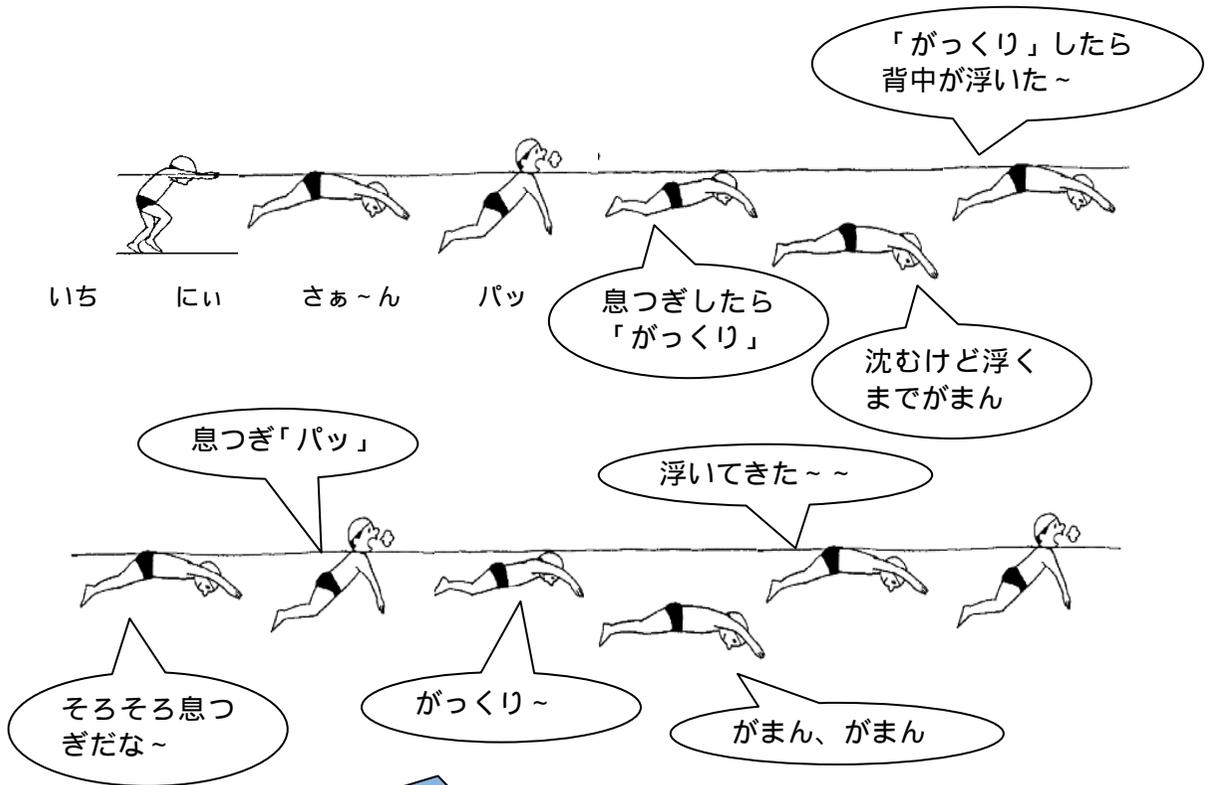


<つまずき>

浮く感覚が身に付いていても、顔をあげるとそれまでと違う重力がかかり、沈み具合が大きい。その沈むことに耐えられない子どもはすぐに立ってしまったり、手を動かしたりしてしまう。ここでは「がっくり」で、じっと待つことが大切。不安定な体をいかにがまんして、がっくり浮き（ふし浮き）になれるかがポイント！！

ふし浮き呼吸

ふし浮き呼吸（1回）の連続。「がっくり」して背中が浮いたら、もう一度、あごを上げて息つき「パッ」を行う。同じようにして連続して息つきを行う。



<つまずき>

ふし浮き呼吸（1回）では、息がちゃんと確保できていなくても、できてしまう。しかし、連続になると息つきができていないと、途端にしんどくなってしまふ。ここで本当に息つきができていないかが問われてくる。

目安

2・3回でのつまずき ほとんど息つきができていない！！

5回くらいでのつまずき ちょっとは出来ているが、安定して息つきができていない。

5回を超えて、7、8回 はほぼ息つきをマスターしつつある。もう少し。

10回以上 このくらいできれば2.5mは見えてきた！！

ふし浮き呼吸で

「がっくり浮きができない」

「息つき「パッ」ができなくてくるしい」

などのつまずきが出てきたら、息つきや浮きの練習にもどって習熟させる必要がある。

ドル平泳法

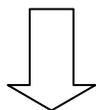
ドル平の4つのポイント

息つき「パッ」
息つぎのあと「がっくり」
顔を上げるとき「にゅ～」
手はおぼけ「だら～ん」(リラックス)

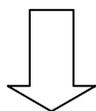
ドル平の学習では4つのポイントを大切に学習を進めていく。今までの「浮き」や「息つき」、「ふし浮き呼吸」の学習でも大切にされてきたことである。はふし浮き呼吸でも意識させて学習させてもよいが、子どもの様子や認識過程を考えてあとの学習に回している。はじめから一貫している大切なポイントだが「リラックスしなさい」と言ってリラックスできるわけではないので、一定の習熟度が必要である。ドル平の質を高める中でリラックスしていくのである。

< ドル平までの道 >

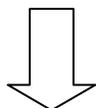
ふし浮き呼吸をするとどうしても足がしずんでしまう



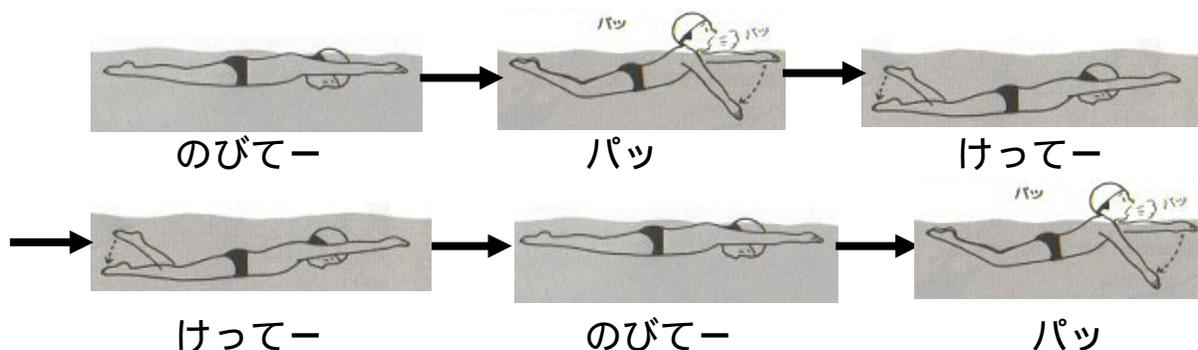
足を浮かすために二回かるくキックを入れる



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



始める時は水にポチャンと浮かびながら「のびてー、パッ」からはじめる。

<つまずき>

ドル平泳法になると、キックが入るので、そのことで体に力が入ってしまい、息づぎができなくなることがある。

そのときは、かけ声を「いち、にい、さぁ～ん、パッ」と息づぎのときと同じように言ってあげる。すると足に入らないので息づぎが確保できる時がある。また、ふし浮き呼吸にもどって練習する事も有効である。ふし浮き呼吸での腕のかきによって少しずつ前に進んでしまい、2.5m泳げる子どももいる。

<つまずき>

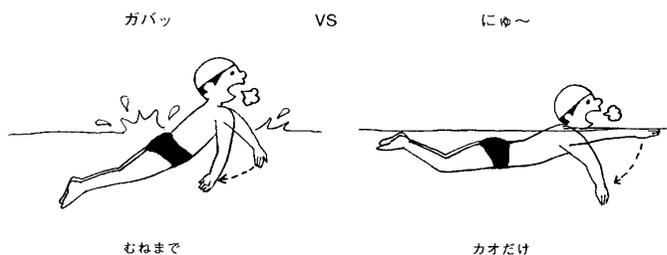
上手では無いドル平では、上下動のはげしい泳ぎになって、しずみ具合が大きな泳ぎになってしまう。

『「ガバッ」VS「にゅ～」の実験』をする。

しずにくい泳ぎについて考える。

息づぎのとき顔の上げ方がどちらが沈みにくいかを比較実験してみる。

どちらがしずまないか



顔を上げるとき「にゅ～」として息づぎ

「にゅ～」とは、顔を上げる速さと顔をあげる高さをゆっくり、高くならないようにするためのかけ声

それにしてもまだまだつまずきがありそう！

<つまずき>

どうしても息つぎを「パッ」としているのに苦しくなってしまう。2～3回しか息つぎが続かない。

<つまずき>

プールの半分くらいまでは行くのに、どうしても苦しくなって立ってしまう。

息つぎのつまずきについて

・「パッ」としているのに息がくるしい。

「パッ」と吐ききっている場合

「パッーーーー」と吐ききっている場合は、吸えていないことがあります。そのときには「パッ・ハ～」と吐き出した後に吸うように意識することが必要です。

「パッ」としているつもりでも実は口をあけているだけの場合。

これもよくあるパターンです。勢いよく吐き出す練習を息つぎの学習にもどって行います。

・どうしてもプールの半分くらいでしんどくなってしまう。

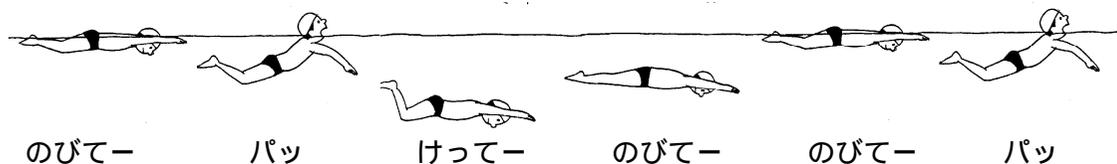
これもよくあるパターンです。息つぎはそこそこできていますが、体に（とくにおなかに）力がはいつていることがあります。

プールの半分くらいで一回だけ手を持ってあげると息が確保できて2.5m泳ぐことができます。そして次は手を持たないようにしてチャレンジしてみます。要するに、リラックスしていないので、息が安定して確保できないのです。

3、多様な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。

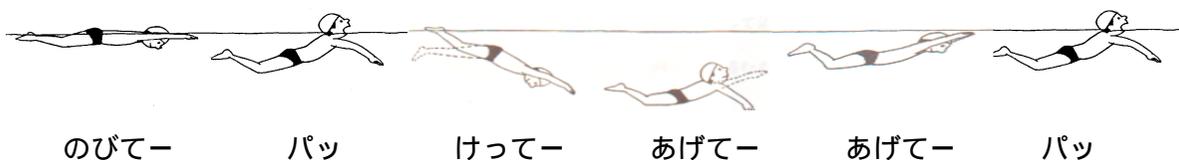


ドル平からワンキックドル平に行く時期は、ドル平で「あまり沈まないように「にゅ～」ができて、水平姿勢が長く保てるようになり、2回目のキックが「空キック」になってしまうようになってから」が望ましい。

平泳ぎやバタフライへ発展します。

<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。



バタフライへ発展します

<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なになる。そしてふし浮きにもどってキックを始める。

クロールへ発展します。

<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きができない!

より質の高い(水平姿勢をより長く保てるような)泳ぎへ

4、ドル平の科学性

浮力との関係

一般成人男性の体の密度は、

吐いたときは 1.066、吸った時は 0.983

だそうです。ということで人間の体はしっかり息をため込んだら浮くようにできています。ですから、その性質を利用して「息こらえ」をします。ちなみに成人女性は、呼気時 1.026 吸気時 0.969 ですから、女子の方がちょっと浮きやすいということがわかります。

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)

人間はあごを引いたら足が伸びるようになっているそうです。逆にあごを上げたら足が曲がるようになっています。これはリラックスした時にそのような体の動きになります。ドル平の動きとしては理にかなっているのです。赤ちゃんをよく見てみると、あごを上げながら足を曲げていることに気づきます。

もちろん、リラックスできない子どもも多くいますので、その子どもたちには「あごを上げた時に足を曲げる」ように意識させることが必要になってきます。

姿勢を認知しやすい同時操作

ドル平では、両手両足をそろえて行います。それは、動きがわかりやすく、また自分がどこをどのように動かしているのか、また自分の体がどうなっているかがわかりやすいです。

動作する場合とリラクゼーションが交互に行われる

動作する場合(息つきやキック)とリラクゼーション(のびてーでがまんするとき)が交互にやってくるので動作の意味がわかりやすいです。

近代泳法への発展させる系統性をもっている

今回は近代泳法への発展については時間と字数に限りがあるので、省略させていただいていますが、ドル平から各泳法への発展も容易に行う

ことができます。もちろん、ドル平の特性上、いきなり競泳のような泳ぎに発展するわけではありません。しかし、ゆったりとした楽なバタフライやクロールはバタ足からの指導より、簡単に学習ができると考えています。

一度、試してみてください。

5、異質協同の学習（グループ学習）をしよう。

私は、学校体育研究同志会という民間の研究団体に所属して学習しています。そこでは今、取り立たされている「関わり合い」「コミュニケーション」が重視された指導がされています。それが異質共同の学習（グループ学習）です。

子どもたちは「できる」「できない」という能力観の中で、友達に対しても「できる人」「できない人」と振り分ける傾向さえあります。それを打ち破るためには「友達が学習にとって必要な人」であることが重要です。「ガバッ」と泳いでいてたくさん沈んでしまう友達がいるから「ガバッ」vs「にゅ～」の実験が導き出されたり、「なんでそんなに沈むんだろう」と疑問が出てきたりするのです。少なくとも、私たち教師はそのような技術に子どもが目を向けられるような手立てを持つておく必要があります。

子ども同士が学び合う関係を作るためにも、能力別ではなく、得意な人・苦手な人が混ざり合って学習する異質協同の学習（グループ学習）にぜひチャレンジしてみてください。

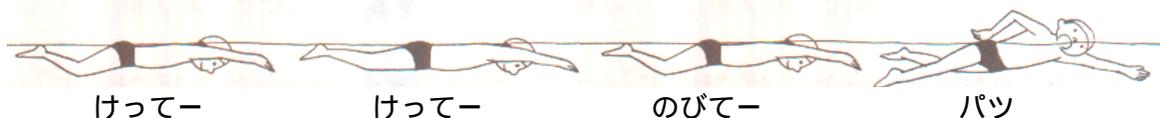
6、ドル平から近代泳法への道

ドル平はどの近代泳法にも発展することができます。とりあえず今回はクロールだけ紹介します。

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。

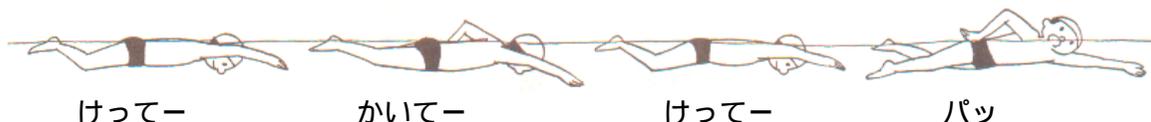
前に伸ばしている腕を軸にして体を回転させることがむずかしい。意識させるとともにペアの人に「パッ」のときだけ伸ばしている腕を前方に引っ張るような補助が有効である。

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。

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。

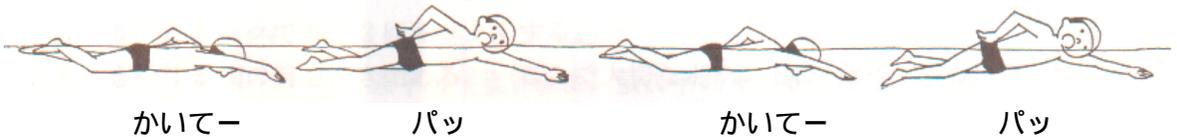
足をバタ足にして、あとはドルクロと同じ。

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

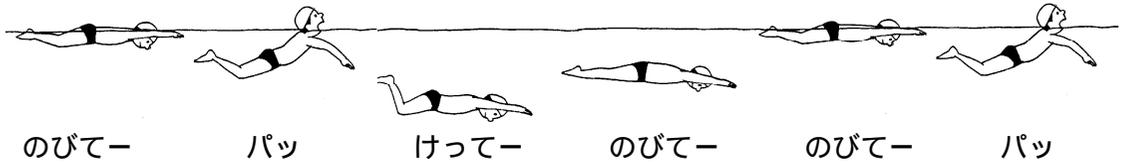


ももまでしっかりかいて

ドル平からバタフライへ

(1) ワンキックドル平

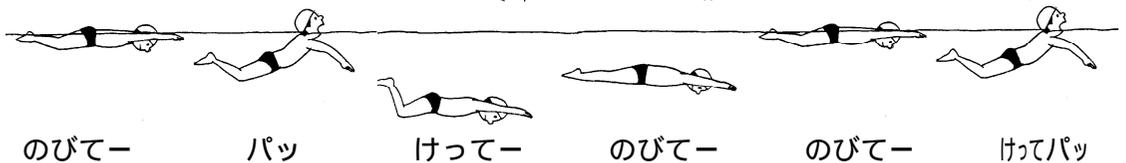
「けてー、のびてー、のびてー、パッ」のリズム
キックを一回にして浮くまでじっと待ちながら泳ぐ。



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

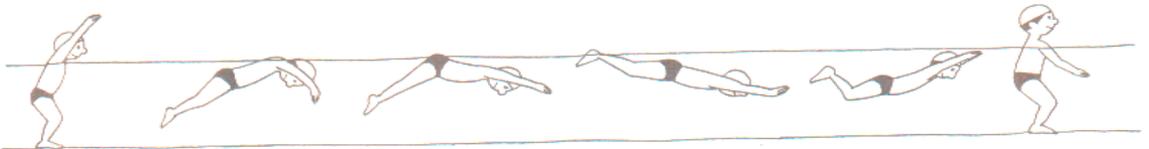
「けてー、のびてー、のびてー、けてーパッ」のリズム
(ねらい) バタフライにより近いリズムで泳ぐ。



このときに、バタフライの腕のかきのタイミング(けてーパッの「けてー」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》

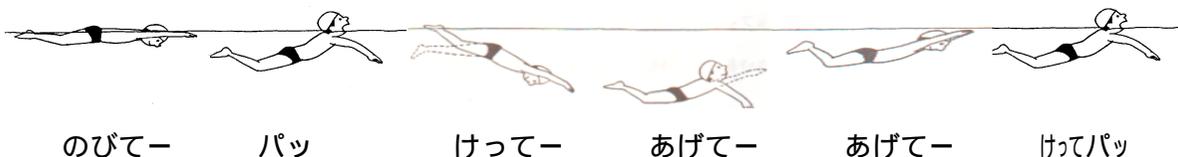
ひざを軽く曲げ、あごを下げて立つ。両腕は耳をはさむようにして伸ばす。
プールの底をけり、あごを大きく下げて、頭のてっぺんからななめ前方にもぐる。
入水して足先が見えたら、手首をそらしあごを前へ突き出すように上げる。
水をおさえるようにして、静かに立つ。

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)

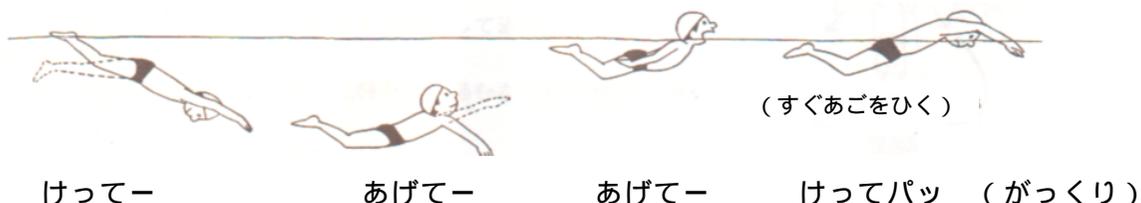
「けてー、あけてー、あけてー、けてパッ」のリズム
(ねらい) 泳ぎの中で「うねり」を作り出す



《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いてから、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。



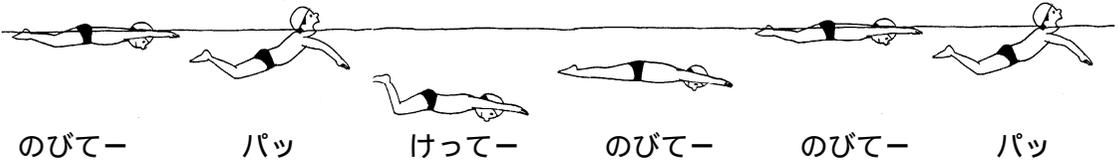
【バタフライのポイント】

- ・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

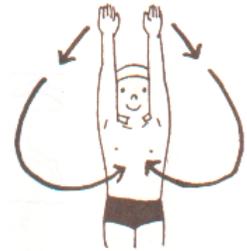
(ねらい) うでのかきを大きくして泳ぐ。

《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。

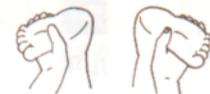
あおり足は足の甲で、カエル足は足の裏で水をおさえていることを感じながら練習する。

プールサイドを両手で持って練習する。



足の裏を外側に向ける

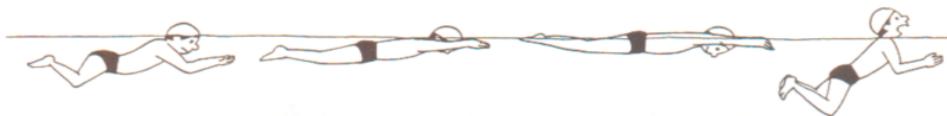
補助者の手のそえ方



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。



けってー

のびてー

のびてー

パッ

《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。