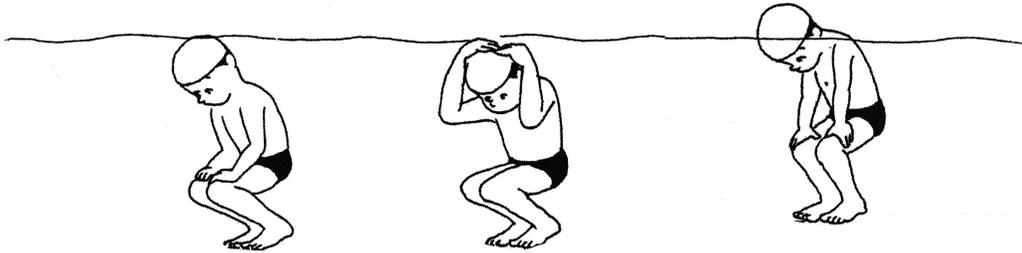


泳ぎのつまづき→指導ポイント

文・構成 大貫耕一（編集部・有明教育芸術短期大学）

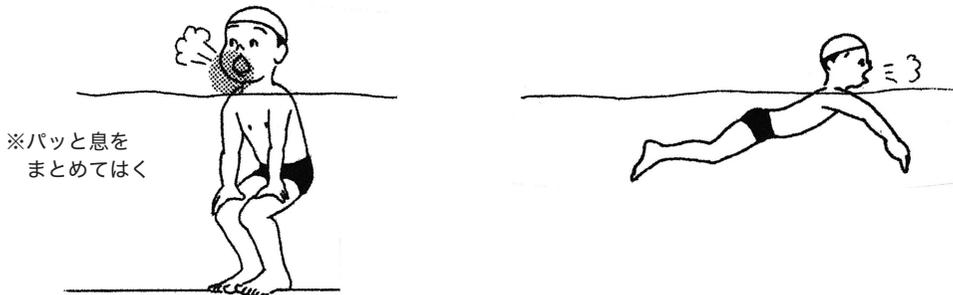
1. 「浮けない子」指導ポイント

- 〈浮こう〉とするのではなく、〈もぐる〉ように指導しましょう。
「ハイ、10秒もぐってみようよ。」「1回目、手を頭につけてイチ、ニイでもぐる。」
2回目—手をおへそ。3回目—手をおしり。4回目—手をひざ。5回目—手を足首。



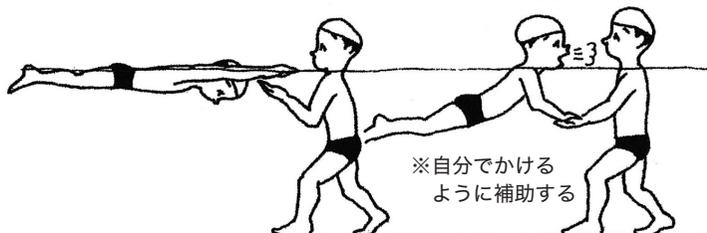
2. 「息が吸えない子」指導のポイント

- 〈まとめて吐く〉ことで、〈吸うきっかけ〉をつかませましょう。
息が吸えていない子は、〈まとめて吐く〉ことが弱いのです。
「パッと強く吐いて」「ぱっと吐いて、吸う」「ほら吸えたよ。」「強くパッ、吸う」



3. 「手がかけない子」指導のポイント

- 呼吸の顔上げに気をとられて、〈手がかけていない子〉は〈手の補助〉が有効です。
「手をかいてサーン・パッ」の声かけをしながら、手のかきを補助します。



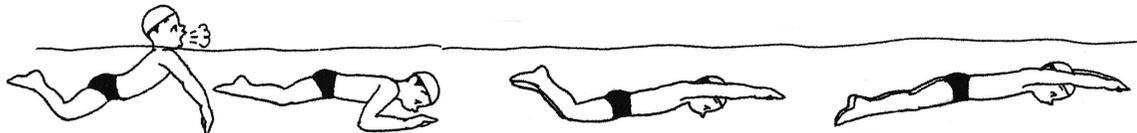
4. 「キックのタイミング」指導ポイント

○両足キックの〈膝曲げタイミング〉は、〈パツの時〉です。

下半身がリラックスしていれば、顔を上げたときに反射で両膝が曲がります。

「イチ、ニイ、サーン、パツで曲げる。」「イチ、ニイ、サーン、パツで曲げる。」

☆お腹を支えながら、足首を持って「パツで曲げる」補助をすることも有効です。



※呼吸しながら、
両ひざをまげる

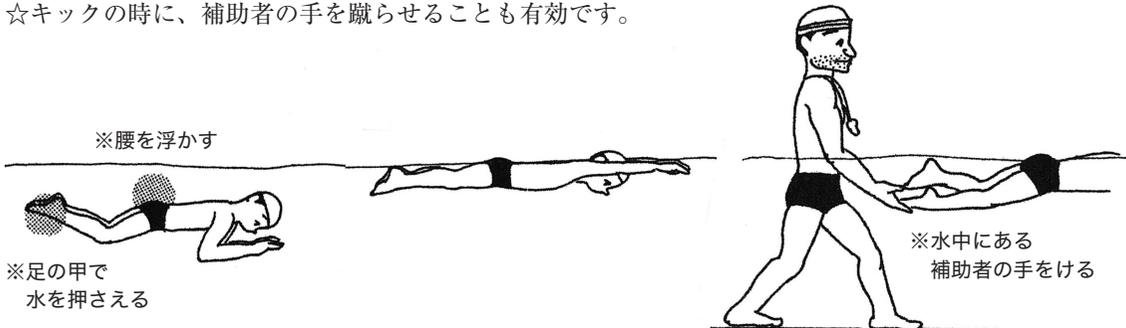
※足の甲で
水を押さえる

5. 「キックで浮いてこない子」指導のポイント

○〈おしりを浮かす〉ことで、〈水を捉える感じ〉をつかませましょう。

キックをすることで、〈おしりを浮かす〉意識をさせると足の甲で水を捉える感じがつかめます。

☆キックの時に、補助者の手を蹴らせることも有効です。



※腰を浮かす

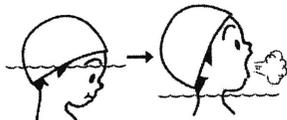
※足の甲で
水を押さえる

※水中にある
補助者の手をける

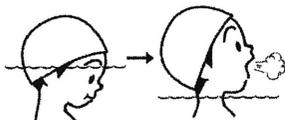
6. 「吸いすぎている子」指導のポイント

○イチ、ニイ、サーン、パツ、ボチャーン、ボン、ポーン、サーン、パツのリズムでドル平泳法を泳いでいるのに、15mで立ってしまう子。この子は、パツの後に「息を吸いすぎ」で苦しんでいるのです。

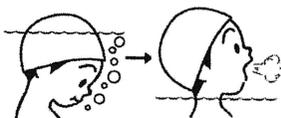
○立った姿勢で、「口を水につけて、ボコボコ、サーン・パツ」の声かけをしながら、水中で息を吐かせます。そして、ドル平で泳ぐときも「ボコボコ、ボコボコ、サーン、パツ」の声かけをして水中で軽く息を吐かせてから、吸わせましょう。



【呼吸法第1段階】
「パツ」とまとめて吐き、十分吸う。



【呼吸法第2段階】
「パツ」と吐き、ゆっくり適量を吸う。
※吸いすぎない



【呼吸法第3段階】
「パツ」と吐き、ゆっくり適量を吸って、水中で吐く。

7. クロール「犬かきクロールになっている子」指導のポイント

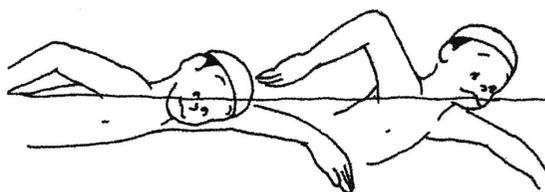
○クロールで〈顔が前に上がる〉犬かきクロールになっている子があります。

〈ローリング〉によって、伏し浮きと背浮きになる〈コロン泳ぎ〉を教えましょう。

○「イチ、ニイ、サーン、コロン、シー、ゴー、ローク、コロン」のリズムで伏し浮きと背浮きを交互に行います。

☆伏し浮きから背浮きになるときは、〈鼻からポコポコと吐かせる〉こともさせましょう。

犬かきクロール



※首だけ回すので、
口が水上に出ない

※しかたなく、
顔を前へあげる

コロン泳ぎ

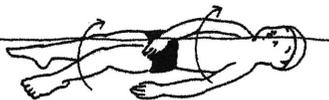
【イチ ニイ サーン】

①伏し浮きの姿勢になる



【コロン】

②ひっくり返る



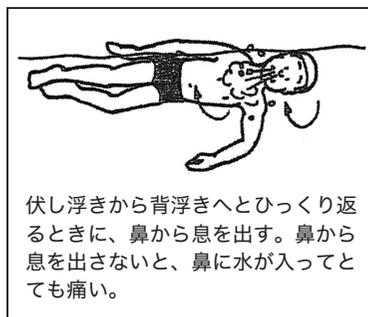
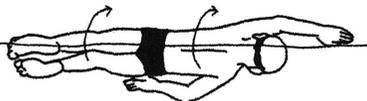
【シー ゴー ローク】

③背浮きの姿勢になる



【コロン】

④ひっくり返る



伏し浮きから背浮きへとひっくり返るときに、鼻から息を出す。鼻から息を出さないと、鼻に水が入っても痛い。

【できることは、楽しい。】【できないことは、面白い。】

「できる」ようになることで、子どもたちは〈楽しさ〉を体験します。

そして、「できない」ことの「面白さ」を、子どもたちに教えましょう。

「できないこと・わからないこと」は、面白いのです。

（どうしたら、できるように・わかるようになるのだろう。）と探究できるのであります。

「できないこと・わからないこと」を面白がる子どもは、学ぶことに意欲的に取り組むようになります。

また、仲間と共に徒党を組んで、いろんなことに挑戦するようになります。

今回紹介した「つまづき」も、無理矢理に教えるのではなく、（どうしたら、できるようになるのだろう精神）で、子どもたちと一緒に面白がって探究してくださいね。

【引用・参考文献】

大貫耕一著「新・絵で見る水泳指導」日本標準社、大貫耕一編著「体育科技術指導授業プラン集」民衆社