

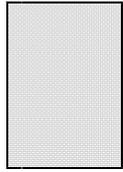
「背泳ぎはどのように生まれたのか？」(6年生 背泳・着衣泳の授業)

<目標>

- ・ドル平で50m泳げるようにしよう。
- ・背泳ぎで50m泳げるようにしよう。
- ・背泳ぎが生まれてきた歴史を知ろう。
- ・それぞれの泳ぎの大切なポイントを知ろう。
- ・ペア(トリオ)やグループの友だちと教え合ってみんなで泳ごう。

| | |
|-------|--------------------------------|
| 泳力の記録 | 背泳ぎはどのように生まれたのか 名前_____ |
|-------|--------------------------------|

ノート表

| | |
|--------------|---|
| グループで学ぶということ |  |
|--------------|---|

ノート中

<指導計画>

| | 学習内容 | 学習活動 |
|----------|--|---|
| 1 | オリエンテーション | 授業の目的を説明、グループ分け、ノートの使い方 |
| 2 | クラゲ浮き・スーパーマン浮きの対比 ふし浮き呼吸 ドル平 | 浮くために大切なこと (息こらえ・アゴをひく・脱力) ドル平の大事な4つのポイント |
| 3 | ドル平習熟・ワンキックドル平 | 下学年で既習の平泳ぎの復習。カエル足のキックをエレメンタリーバックストロークでも生かすために平泳ぎの学習をした。 |
| 4 | スーパードル平・平泳ぎ | |
| 5 | 背浮き ・背浮きの実験 ・背浮きで長く浮く | アゴの上下・体のそりとこしのひきの4つの場合で、どれが浮きやすいのかを実験でたしかめる。 背浮きで長い時間浮く 正解は、胸をそらせる(体を反る)、アゴは上げるが上げすぎてもダメ。 |
| 6 | 背浮きで泳ぐ(スカリング) (教)資料の提示 | スカリングの指導 足は軽くバタ足 背泳ぎの歴史を提示 ・人命救助から発展したことを知らせる。 ・エレメンタリーバックストロークとはどんな泳ぎなのかを予想させる。 |
| 7 | エレメンタリーバックストローク | 予想した泳ぎを試す 発表 実際の泳ぎを知る。 <エレメンタリーバックストローク> ・リズムは「トーン・スー・スー・パッ」 ・キックはカエル足 |
| 8 | エレメンタリーバックストロークの習熟 ダブルバタ足バックストロークで泳ぐ。 | |
| 9 | エレメンタリーバックストロークの習熟 背泳ぎの完成 | 背浮き 片手のばし背浮き 交互のばし背浮き 連続のばし背浮き バタ足をつけて背泳ぎの完成 |
| 10 11 | 着衣泳 | エレメンタリーで泳ぐ。(水着で) 着替える(上着、ズボン、くつ) クロールや平泳ぎで泳いでみる。 背浮きする。(ペットボトルで浮く) 渦巻きを作って漂う。 エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。 救助のやり方。 |
| 12 | 記録会 ・ドル平 ・エレメンタリーバックストローク ・背泳 | それぞれの泳ぎで記録をとる。 教室で授業の感想を書く。 |

背泳ぎはどうして生まれたのか？

6年 組 ()グループ

グループのメンバー

(
~~~~~  
リーダー

ペア・トリオ ( )

オリンピックなどの大会では、平泳ぎ、クロール、背泳ぎ、バタフライの4泳法が泳がれています。みんなも学習するこれらの泳ぎは、近代泳法と呼ばれ、速く泳ぐために開発された泳ぎです。

この4つの泳ぎの中でも、背泳ぎは、ゆいいつ体を上にして泳ぐ泳ぎです。そのため、後ろが見えません。泳ぎにくさでは、4つの泳ぎの中で一番泳ぎにくい泳ぎだと言えるでしょう。

しかし、近代泳法の一つとして、現在もずっと泳がれていることを考えれば、背泳ぎには、何らかの利点があるはずです。みんなは、歴史を学習しているので、背泳ぎの歴史を調べれば、何か分かりそうです。「どうして生まれたのか？」この答えを6年生の水泳の学習で見つけてほしいと思います。

## 目標

- ・ドル平で50m泳げるようにしよう。
- ・背泳ぎで50m泳げるようにしよう。
- ・それぞれの泳ぎの大切なポイントを知ろう。
- ・ペア(トリオ)やグループの友だちと教え合ってみんなで泳ごう。

## 「グループで学ぶということ」

体育の授業では、これまでからグループで学習してきました。「でき具合の高い子(うまい子)も低い子(まだうまくない子)」も一緒に学習するグループ学習です。水泳の授業では、能力別に分けて教えられることもあるようですが、先生はそのような指導はしません。なぜなら、例えば、泳ぎの苦手な人だけのグループでは、どうすれば泳げるようになるのかわかりませんし、手本を見ることもできません。また、逆に、すでに泳げている人も、何が大切なのか、どこがうまくて自分は泳げているのか理解せずにただ泳いでいるだけという場合が多いからです。(それに、他の教科でも賢い人、そうでない人に分けて教えることなんてありません。)グループの中に、出来具合の違っている人がたくさんいるからこそ、その違いがわかり学習となるのです。

授業では、今のグループを最後まで変えません。友だちの泳ぎがどのように変わってくるのか、どううまくなっていくのかいつも注意して見ていきましょう。そして、リズムの声かけや技術のアドバイスをしましょう。

みんなが楽に長い距離を泳げて、楽しく泳げるように、がんばりましょう。

## 「背泳ぎはどうして生まれたと思いますか？」

|    |
|----|
| 予想 |
|    |

## 「大昔の背泳ぎはどんな泳ぎだったのだろう？」

|       |        |
|-------|--------|
| < 絵 > | < 解説 > |
|       |        |

の り し る

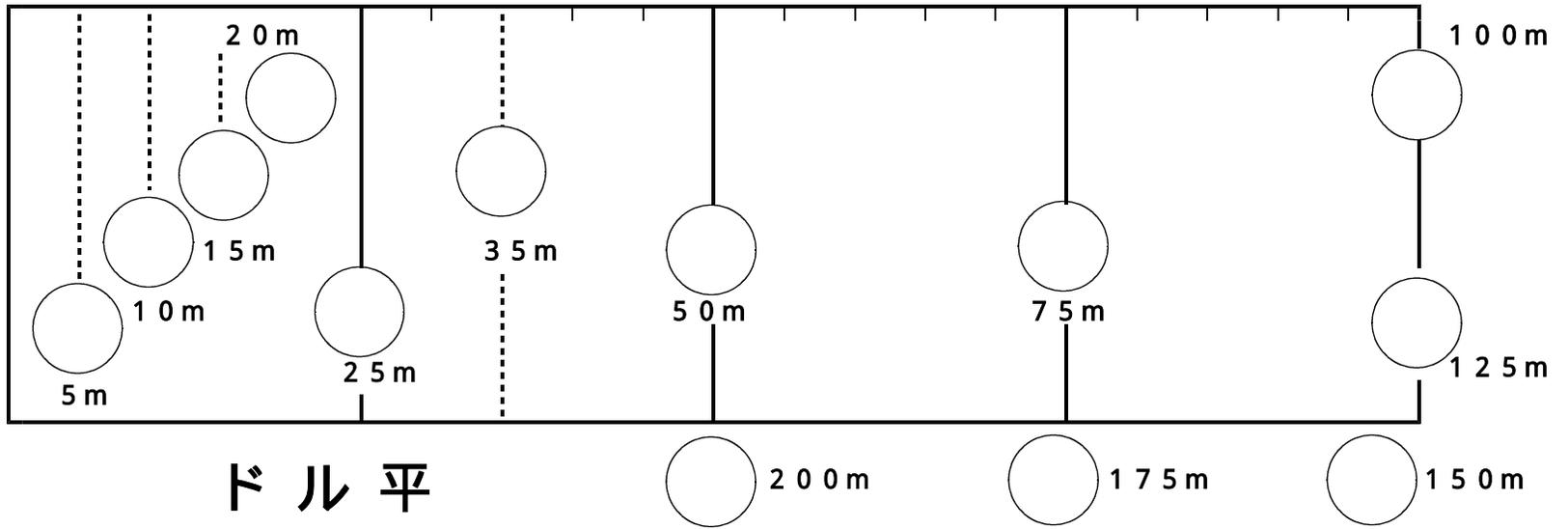
水泳の授業が終わって着がえたら・・・個人カードを書きます。

自分のペア(トリオ)の人に、書いてもらう。

自分の感想などを書く。先生に提出。(個人カードが、返ってきたら)

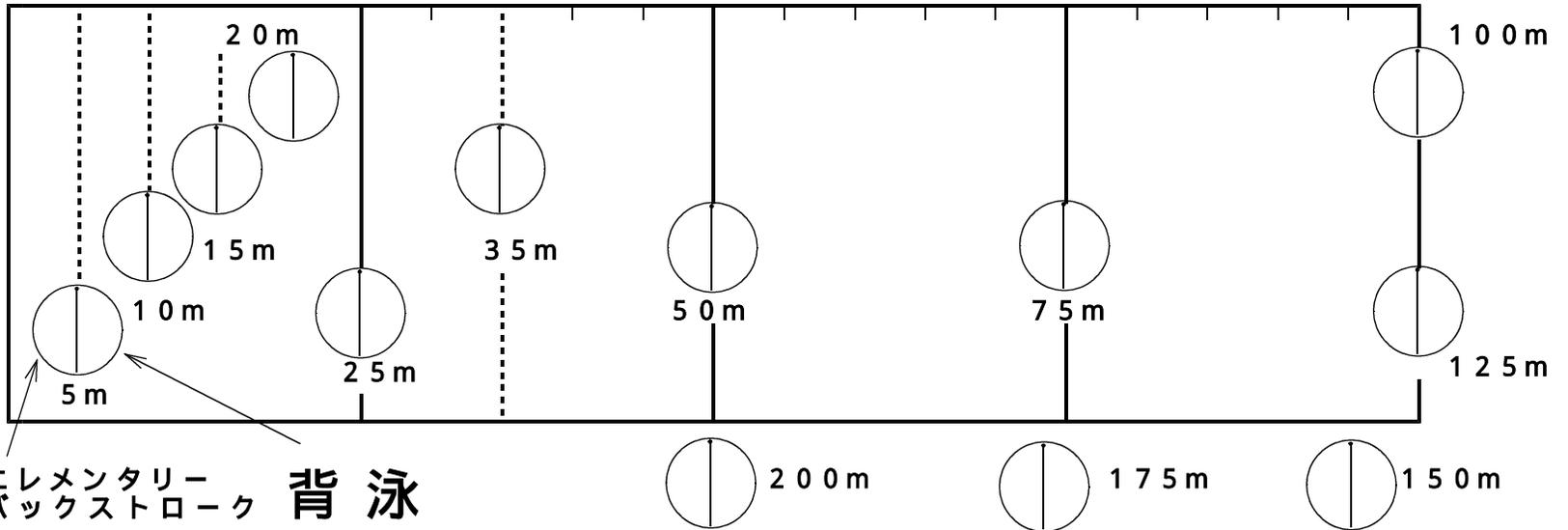
ノートにはります。

コース



ドル平

コース



エレメンタリー  
バックストローク 背泳

# 背泳はどうして生まれたのか？

その 月 日 ( ) )  
6年 組 (名前 )  
ペア・トリオ ( )

## 今日の学習

- ・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。  
いきつきは「パッ」  
いきつき「パッ」の後、おへそを見る  
くびは、「ニューツ」  
力をぬいて、手はおばけ~
- ・友だちの泳ぎを **しつかり** 観察しよう。

パッ  
おへそ  
ニューツ  
おばけ

いきつきをおぼえよう。

空気をためて、いきこらえて、「1、2、3~、パッ(ハッ)」  
(おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)

はっきりうこう。

よくうきかた 「くらげ」・おへそを見たらよくうき！  
・力をぬいたらよくうき！

うかないうきかた 「スーパーマン」  
・あごをあげたら、うかない！  
・力を入れたらうかない！

## ドル平で泳ごう

ペア・トリオの ( ) は、( x をつけましょう)

( ) パッといきをまとめてはくことができる。

( ) ゆっくり首をあげることができる。

( ) パッのあと、おへそを見ることができる。

( ) 力をぬいておよげる。

今日は、ドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m 泳げた。

ペア・トリオの ( ) へ

---



---



---



---

## 感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて先生に提出。

# 背泳ぎはどうして生まれたのか？

その 月 日 ( )  
 6年 組 (本人の名前 )  
 ペア・トリオ ( )

## 今日の学習

- ・ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」で、長いきよりを泳ごう。
- ・ワンキックドル平「トーン・スー・スー・パッ」で泳ごう。

### (1)ドル平で泳ごう

自分の泳ぎは？ (自分で思うところに をつけましょう)

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| いきつき        | ( ) まとめてはくようにしているの、くるしくない。<br>( ) まとめてはいているつもりだが、くるしい。<br>( ) いきつぎのしかたがわからず、くるしい。 |
| おへそを見る      | ( ) 「パッ」のあと、おへそを見る。<br>( ) コンコンされてから、おへそを見ていることがおおい。<br>( ) コンコンされても、見方がわからない。    |
| くびが<br>ニューツ | ( ) ゆっくりアゴをあげようとしている。<br>( ) ゆっくりアゴをあげようとしてもできない。<br>( ) ゆっくりアゴをあげようとしていない。       |
| クラゲ         | ( ) 手の力をぬいている。<br>( ) 手の力をぬいているつもりだが、できない。<br>( ) 手の力をぬくことを考えていない。                |

自分の気をつける所はどこですか？

( )

### (1)ドル平、ワンキックドル平で泳ごう。(25mまで)

ワンキックドル平

ドル平のキックを1回にします。  
 リズムは「トーン・スー・スー・パッ」  
 けのびの状態を長くつくります。

今日は、ドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m 泳げた。  
 ワンキックドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m 泳げた。

ペア・トリオの ( ) へ

感想

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

# 背泳ぎはどうして生まれたのか？

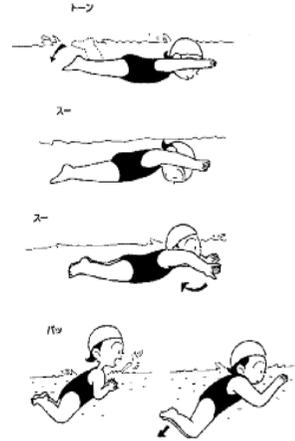
その 月 日 ( )  
 6年 組 (名前 )  
 ペア・トリオ ( )

今日の学習

- ・ スーパードル平「トーン・スー・スー・パッ」
- ・ 平泳ぎ「トーン・スー・スー・パッ」で泳ごう。
- ・ ドル平のキックと、カエル足のちがいをわかり、カエル足でキックできるようにしよう。

## スーパードル平で泳ごう

- ペアの ( ) は
- ( x をつけましょう )
- ( ) 1 回目の「スー」で体がまっすぐにのびている。
  - ( ) 2 回目の「スー」でゆっくり首をあげられる。
  - ( ) 「パッ」のとき、うでのかきを大きくむねまでかける。
  - ( ) 「パッ」のとき、足をおしりの方にひきつけられる。
  - ( ) 「パッ」と息をまとめてはくことができる。

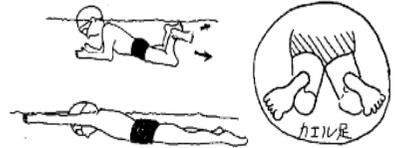


- 平泳ぎで泳ごう
- ・ カエル足をおぼえよう。こう
  - スーパードル平は 足の甲でキックします。(ドルフィンキック)

平泳ぎは  
 足のうらでキックします。(カエル足)

カエル足は、足のうらで水をけるのが大事。  
 ドル平のキックとのちがいがわかるようになるう！

- ペア・トリオの ( ) さんは、( x をつけましょう )
- ( ) 1 回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。
  - ( ) 2 回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることができる。
  - ( ) 「パッ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
  - ( ) 「パッ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。
  - ( ) 「パッ」と息をまとめてはくことができる。
- る。
- ( ) カエル足でキックができる。



ドル平、スーパードル平、平泳ぎで泳ごう。  
 (最高 50 m)

スーパードル平で ( ) 回いきつぎで ( ) m 泳げた。  
 平泳ぎで ( ) 回いきつぎで ( ) m 泳げた。

ペア・トリオの ( ) へ

## 感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、ノートにはります。

# 背泳ぎはどのように生まれたのか？

その 月 日 ( )  
 6年 組 (本人の名前 )  
 ペア・トリオ ( )

## 今日の学習

- ・ドル平「トーン・トーン・スー・パツ」で長いきよりを泳ごう。
- ・平泳ぎ「トーン・スー・スー・パツ」で長いきよりを泳ごう。
- ・「背浮き」のポイントを発見しよう。

### (1) 背浮きのポイントを発見しよう

背浮きはどのようなところに気をつけたらよいのだろう？

#### < 予想 >

- 一番浮きやすい浮き方はどれだと思いますか？ ( ) 番
- 一番浮きにくい浮き方はどれだと思いますか？ ( ) 番

#### < 実験 >

|        | 体をそる                                                                              | こしをとる                                                                              |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| アゴを上げる |  |  |
| アゴをひく  |  |  |

< 結果 > 浮きやすいのは ( ) 番でした。

(2) 背浮きで長く浮いてみよう ( <sup>1回目</sup> ) 秒 ( <sup>2回目</sup> ) 秒 ( <sup>3回目</sup> ) 秒

背浮きの大事なポイントをまとめよう。

今日は、ドル平で ( ) 回いきつぎで ( ) m 泳げた。  
 平泳ぎで ( ) 回いきつぎで ( ) m 泳げた。

ペア・トリオの ( ) へ

#### 感想

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

背泳ぎはどのように生まれたのか？ その 月 日 ( )  
6年 組 (本人の名前 )  
ペア・トリオ ( )

今日の学習

- ・ドル平「トーン・トーン・スー・パツ」で長いきょりを泳ごう。
- ・「背浮き」で長い距離を泳ごう。

(1)背浮きで長く浮いてみよう

背浮きのポイント アゴを上げて体をそる。(新田君のように)

背浮きで長く浮いてみよう ( 1回目 )秒 ( 2回目 )秒 ( 3回目 )秒

(2)背浮きで泳ごう

・手や足で水をpushさえて(スカリング)泳ごう。



手はななめ内側、ななめ外側にかく。  
足はかるくバタ足

(3)背浮きで長い距離を泳ごう (プールサイドには気をつけて!!)

背浮きで長い距離を泳ぐためには、どんなことに気をつければよいですか？

今日は、ドル平で ( ) 回いきつぎで ( ) m 泳げた。  
背浮きで ( ) m 泳げた。

ペア・トリオの ( ) へ

感想

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

背泳ぎはどうして生まれたのか？

その 月 日 ( )  
6年 組 (本人の名前 )  
ペア・トリオ ( )

学習のめあて

- ・「背泳ぎ」の歴史を知ろう。
- ・昔あった泳ぎ「エレメンタリーバックストローク」とは、どのような泳ぎだったのか予想しよう。

## < 背泳ぎの歴史 >

古代エジプト

「あおむけのしせいで泳ぐ絵がのこっている。」

1583 世界最古の水泳書「コリユンベティス」には「背泳ぎは死んだようにあおむきになり、手をはばたきするように早く動かす。」と書かれている。

1774 **ロイヤル・ヒューマン・ソサエティー**  
泳いではこぶのに背泳ぎを用いた。

オロンツィロ・ベルナディ (イタリア)

1794 **エレメンタリー・バックストローク**  
「？」 どんな泳ぎ方だったのだろう？

**ダブルオーバーアーム・バックストローク**

1800頃 「空中で腕をもどす」

ホルベイン (フランス)

1902 背泳ぎで、ドーバー海峡をわたる 長い距離を泳ぐ泳ぎ方

ヘブナー (アメリカ)

1910 クロールをうらがえして泳ぐことを考え出す こうごに水をかくばた足

**I・ハンディ**

今の背泳ぎの形に  
とのえられる



足はバタ足 手はこうごにかく

1912 背泳ぎが競技種目となる。

1916 日本の競技会に背泳ぎが現れる

1932 第10回オリンピック  
日本選手が金銀銅をとる

1988 鈴木大地が優勝

背泳ぎは、( ) のための泳ぎとして生まれた。

そして、長い距離を泳ぐためのつかれない泳ぎとして泳がれ、

今のような早く泳ぐための背泳ぎになった。

背泳ぎはどのように生まれたのか？ その 月 日 ( )  
6年 組 (本人の名前 )  
ペア・トリオ ( )

今日の学習  
・背浮きで長いきよりを泳ごう。  
・エレメンタリーバックストロークを知ろう。

(1) 背浮きで泳ごう 準備運動が終わったら、ペア (トリオ) で背浮きで泳ぐ。

背浮きで ( ) m 泳げた。



(2) エレメンタリーバックストロークをためそう

エレメンタリーをためす。  
(グループのそれぞれの人が考えた泳ぎ  
で、実際に泳いでみる。)

みんなの前で発表する泳ぎを  
1つにしぼる。  
(泳ぐ人、説明の人を決める)

発表する

実際のエレメンタリーを知る。

(予想) 絵と言葉で書きます。

(3) エレメンタリーバックストロークで泳ごう

エレメンタリーを実際に泳いで、どんなことに便利な泳ぎだと思いましたか？

ペア・トリオの ( ) へ

感想

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

背泳ぎはどうして生まれたのか？ その 月 日 ( )  
 6年 組 (本人の名前 )  
 ペア・トリオ ( )

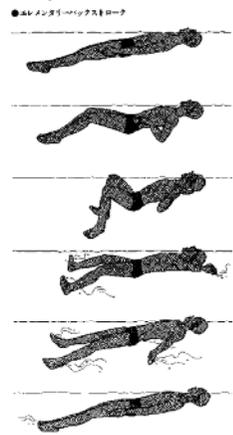
今日の学習  
 ・エレメンタリーバックストロークで長い距離を泳ごう。  
 ・ダブルオーバーアームバックストロークで泳ごう。

(1)エレメンタリーで泳ごう 準備運動が終わったら、ペア(トリオ)で泳ぐ。

- ・リズムは「トーン・スー・スー・パッ」
- ・キックはカエル足

<観察するポイント> ペアがチェック ( x )

|                   |     |
|-------------------|-----|
| いきつぎは「パッ」         | ( ) |
| 逆カエル足             | ( ) |
| 手と足を同時にかけている      | ( ) |
| 「スー・スー」で十分体がのびている | ( ) |



エレメンタリーバックストロークで ( ) m) 泳げた。

(2)ダブルオーバーアームバックストロークをためそう。

ペア・トリオの ( ) へ

-----  
 -----  
 -----

今日の学習をふり返った感想を書きます。

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
 -----



ダブルオーバーアーム  
 バックストローク

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

背泳ぎはどのように生まれたのか？ その 月 日 ( )  
 6年 組 (本人の名前 )  
 ペア・トリオ ( )

今日の学習  
 ・エレメンタリーバックストロークで長い距離を泳ごう。  
 ・バックストローク (今の背泳) で泳ごう。

(1)エレメンタリーバックストロークで泳ごう

準備運動が終わったら、ペア (トリオ) で泳ぐ。

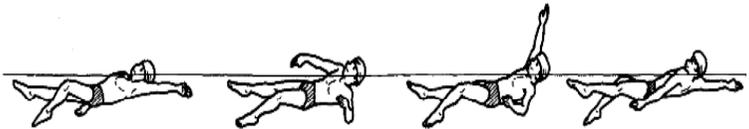
ポイント

|                   |     |         |
|-------------------|-----|---------|
| いきつきは「パツ」         | ( ) | ペアがチェック |
| 逆カエル足             | ( ) | ( x )   |
| 手と足を同時にかけている      | ( ) |         |
| 「スー・スー」で十分体がのびている | ( ) |         |

エレメンタリーバックストロークで ( ) m 泳げた。

(2)背泳を完成させよう

|          |
|----------|
| 背浮き      |
| 片手のばし背浮き |
| 交互のばし背浮き |
| 連続のばし背浮き |
| バタ足をつけて  |



背泳 (バックストローク) で ( ) m 泳げた。

ペア・トリオの ( ) へ

今日の授業の感想

-----

-----

-----

-----

-----

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

背泳ぎはどのように生まれたのか？ その 月 日 ( )  
6年 組 (本人の名前 )  
ペア・トリオ ( )

今日の学習

- ・ドル平で長い距離を泳ごう。
- ・着衣泳で長く浮くやり方を覚えよう。
- ・救助の方法を覚えよう。

(1)「もやい結び」を覚えよう。(体育館で練習します。)

(2)着衣泳をしよう

エレメンタリーで泳ぐ。(水着で)  
着替える(上着、ズボン、くつ)  
クロールや平泳ぎで泳いでみよう。  
背浮きをしよう。(ペットボトルで浮いてみよう)  
渦巻きを作って漂う。  
エレメンタリーバックストロークで泳ごう。  
救助のやりかたを覚えよう。  
プールに後ろ向きに倒れる エレメンタリーで浮きをとる  
ロープを投げてもらおう もやい結びをする 引き上げてもらおう

(3)今日の記録

ドル平で( ) m泳げた。

ペア・トリオの( )へ

今日の授業の感想

-----

-----

-----

-----

-----

-----

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

