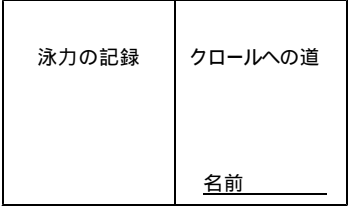


「クロールへの道」(5年生 クロールの授業)

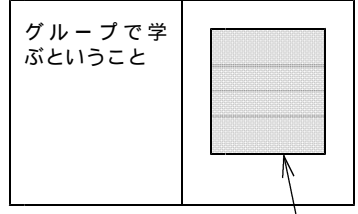
「ドル平」からクロールへ発展させていく技術指導の系統性に則って、子どもたちは泳げるようになっ
ていくのですが、この系統はどれも無理があるように思えます。それは、「ドル平」が泳ぎやバタ足でな
ライに泳いで腕の揺きとバタ足を結びつけるような要素を伴う泳ぎではないからで、しかし、同じく実践
指導の多くは、腕の揺きとバタ足を結びつけるような要素を伴う泳ぎではないから、同じく実践でな
の系統性を考えた場合、「ドル平」がまだ要素主義のクロール指導よりはましという立場で、クロ
ールを教えることには、水泳指導のこの課題でもありません。これは、水泳指導のこの課題でもありません。
軸をつくるのですが、「片手ドル平」で腕を下げずに体全体を回転させることがポイントになります。
ここに重点を置いた計画を立ててみました。

<目標>

- ・「ドル平」で50mを泳げるようにしよう。
- ・「クロール」で50mを泳げるようにしよう。
- ・「ドル平」や「クロール」でゆっくり長く泳ぐための大切なポイントを知ろう。
- ・「ドル平」から「クロール」ができるための道すじを知ろう。
- ・ペア(トリオ)やグループの友だちと教えあって、グループの友達みんなが泳げることをめざそう。



ノート表



ノート中

個人ノート(画用紙の裏表に印刷)

・毎時間はついでいく

<指導計画> 下学年でドル平の指導を受けていないことを前提に計画を組んでいます。受けている場合は、2~6を短縮できるでしょう。

	学習内容	学習活動
1	オリエンテーション (教室)	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 息つき・浮き	浮くために大切なこと (息こらえ・アゴをひく・脱力)
3	ふしうき呼吸	ふしうき呼吸に大切な4つのポイント おへそ 首をニューツ 息つき「パッ」 脱力
4	ドル平	ドル平に大切な4つのポイント おへそ 首をニューツ 息つき「パッ」 脱力
5	ドル平の習熟	4つのポイントで、友だちの泳ぎを観察する。
6		ドル平で距離を泳ぐ。
7	ドル平 片手ドル平	リズムは、「トーン・トーン・スー・パッ」 片手ドル平は、体全体で回転の軸を作るのがたいへん難しく、 Q) 息つきをしない方の手が下がってしまう。どうしたら下がらないだろう? 「息つきのしない方のうでに、耳をつける」「首だけでなく、体からぐるっと回す」「目はななめ後ろの方を見る」などローリングを生み出すための技術ポイントを引き出す。
8	ドル平 片手ドル平	片手ドル平の3つのポイントに注意して泳ぐ。 ・「パッ」のときに、横をむいて息つきができる。 (息つきをしない方のうでに耳がつくように) ・首だけでなく、体全体をまわしていること。 ・「パッ」と息をまとめてはけている。
9	初級クロール(ドルクロ) 初級クロール(バタ足)	リズム「トーン・かいて・トーン・パッ」 ・両手をかくことになる。(揺き始めの手は、息つきのときに揺く手と反対の手から。) ・バタ足では「バ外タ・かいて・バ外タ・パッ」というリズムでもよい。 (片足ずつ蹴ると、2ビートのクロールになる。) バタ足で軽く水をけることを教える。
10	上級クロール	リズム「かいて~パッ、かいて~パッ」 ・手を前で揃えない。・バタ足は力を抜いて蹴る。
11	クロールの習熟	クロールで泳げる距離をのばす。
12	記録会 ・ドル平 ・クロール	それぞれの泳ぎで記録をとる。 教室で授業の感想を書く。

12時間扱いということではなく、教える内容を12に区分したと理解してください。

クロールへの道

5年

組()はん

(なまえ)

ペア・トリオ()

グループのメンバー

()

水泳学習のもくひょう

- ・「ドル平」で50mを泳げるようにしよう。
- ・「クロール」で50mを泳げるようにしよう。
- ・「ドル平」や「クロール」でゆっくり長く泳ぐための大切なポイントを知ろう。
- ・「ドル平」から「クロール」ができるための道すじを知ろう。
- ・ペア(トリオ)やグループの友だちと教えあって、グループの友達みんなが泳げるようになることをめざそう。

じぶんのもくひょう

「グループで学ぶと言うこと」

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、出来具合のちが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るようにしっかり学習しましょう。

「ドル平」のだいじなポイント

大事な4つのポイント	/	/	/	/	/	/	/	/
「パッ」と息つきができる。								
首をにゅーっとあげている。								
呼吸後、おへそを見ている。								
体の力をぬいてうける。								

「クロール」のだいじなポイント

大事な4つのポイント	/	/	/	/	/

クロールへの道

ドル平

クロール

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。

個人カードが返ってきたら、ペアの人のアドバイスをしっかり読む。

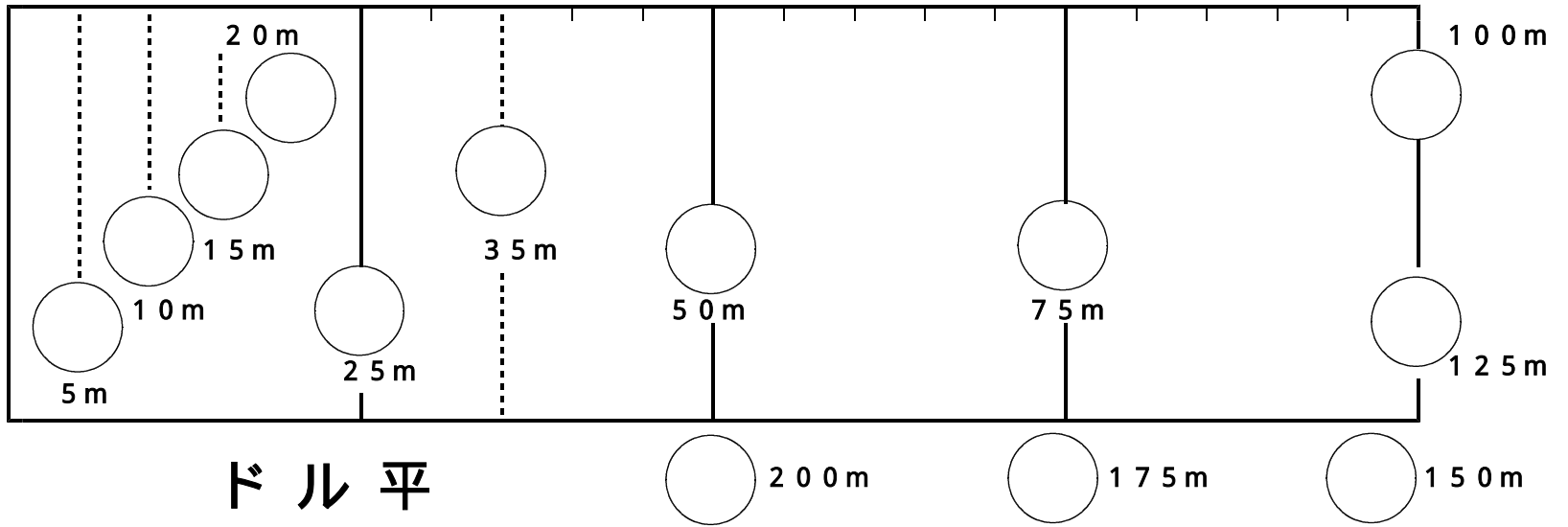
自分の感想などを書く。

先生に^{ていしゅつ}提出。

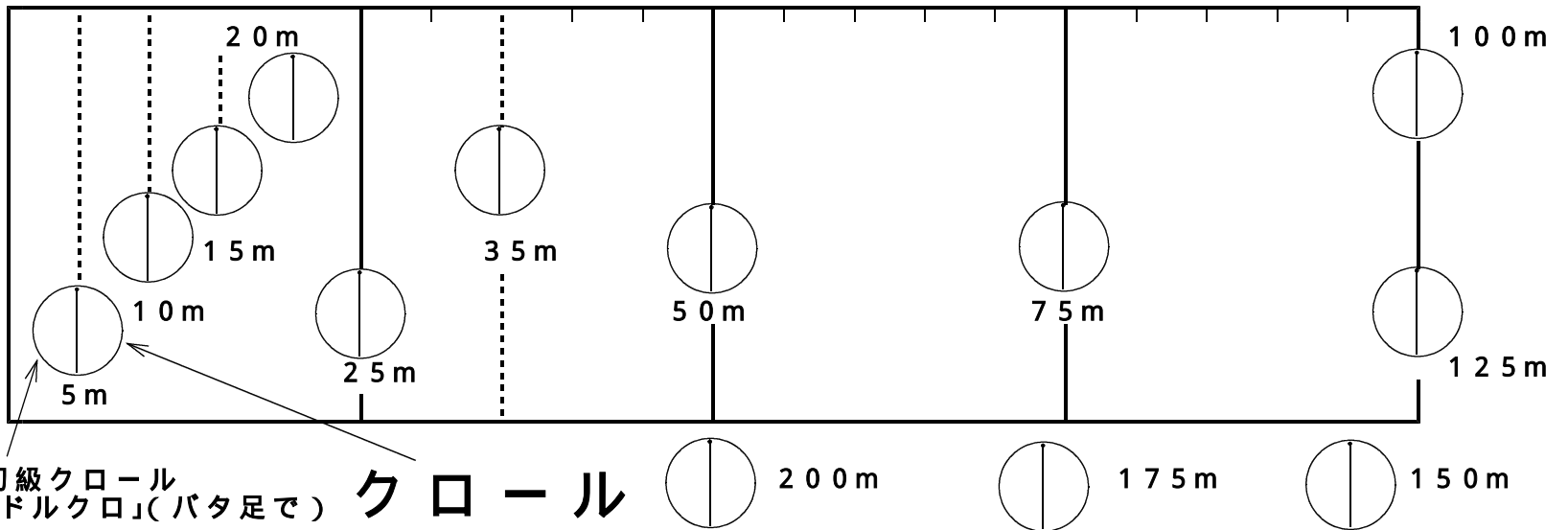
個人カードが返ってきたら

ノートにはります。

水深



水深



初級クロール
「ドルクロ」(バタ足で)




クロールへの道

5年 組 その 班(名前) 月 日()
 ペア・トリオ()

今日の学習

- ・いきつぎのしかた(1、2、3、パツ)をおぼえよう。
- ・ぼっかりと浮けるようになろう。
- ・うくための大事なポイントを知ろう。

いきつぎをおぼえよう。
 空気をためて、いきこらえて、「1、2、3～、パツ(ハツ)」
 (おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)
 うくためのだいじなこと。

「スーパーマン」	「くらげ」	変身うき
		
<ul style="list-style-type: none"> ・あごをあげたらうかない! ・力を入れたらうかない! 	<ul style="list-style-type: none"> ・おへそを見たらよくうく! ・力をぬいたらよくうく! 	クラゲ浮きで、背中が水面に出てからタッチしよう。

友だちのくらげうきをかんさつしよう。
 ペア・トリオの()は、(×をつけましょう)

- いきつぎ () パツといきをまとめてはくことができる。
 浮き () おへそを見て、ぼっかりとうくことができる。
 浮き () 力をぬいてぼっかりうける。

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いていしゅつ。

クロールへの道

5年 組 その 月 日 ()
 班 (名前))
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・クラゲでぽっかりと浮けるようになる。
- ・「ふしうき呼吸」の大事なポイントを知ろう。
- ・ふしうき呼吸を連続して行えるようにしよう。

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～、パツ(ハツ)」
 (おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)



- ・「クラゲ」「スーパーマン」の変身うき
- ・「クラゲ」でせなかがういてきたら、「へんしーんタッチ」

ふしうき呼吸をおぼえよう。



ふしうき呼吸
 ふしうき + 呼吸

リズムは「1. 2. 3～パツ」
 おへそを見たら、体がういてきます。 **おへそ**
 せなかが水面にういてきたら、いきつきを！
 いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。
 いきつぎは、まとめて「**首がにゅーっ**
パツ」
 「パツ」の後、力をぬいてふしうきに のくり返し
手はおばけ

友だちの泳ぎをかんさつしよう。

- ペア・トリオの () は、(x をつけましょう)
- ふしうき () おへそを見て、ぽっかりとうくことができる。
- ふしうき () 首をにゅーっ^とあげている。
- いきつき () 「パツ」といきをまとめてはくことができる。
- ふしうき () 力をぬいてぽっかりうける。

ペア・トリオの () へ

今日は、ふしうき呼吸が () 回できた。

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ていしゅつ。

クロールへの道

5年 組 その 班 (名前) 月 日 ()
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・「ふしうき呼吸」を連続して行えるようにしよう。
- ・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。

いきつぎは「パッ」
 いきつぎ「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~

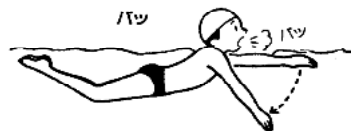
パッ
 おへそ
 ニューツ
 おばけ

- ・友だちの泳ぎを **しつかり** 観察しよう。

ふしうき呼吸「1・2・3~・パッ」

【ポイント】 おへそをみる いきつぎは「パッ」 力をぬく
 ふしうきで、せなかが水面にでたら いきつぎのタイミングです。

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 () 回いきつぎで () m 泳げた。

ペア・トリオの () へ

今日は、ふしうき呼吸が () 回できた。

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ていしゅつ。

クロールへの道

5年 組 その 月 日 ()
 班 (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 **しっ かり 観 察** しよう。

パッ
おへそ
ニューツ
おばけ

ドル平で泳ごう

リズムは「トーン・トーン・スー・パッ」

自分のドル平は？ (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で、くるしくない。 () まとめてはいているつもりだが、くるしい。 () 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、おへそを見てる。 () コンコンされてから、おへそを見ていることがおおい。 () コンコンされても、見方がわからない。
くびがニューツ	() ゆっくりアゴをあげようとしている。 () ゆっくりアゴをあげようとしてもできない。 () ゆっくりアゴをあげようとしていない。
手はおばけ	() 手の力をぬいている。 () 手の力をぬいているつもりだが、できない。 () 手の力をぬくことを考えていない。

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

今日は、ふしうき呼吸が () 回できた。

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ていしゅつ。

クロールへの道

5年 組 その 月 日 ()
 班 (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。

- ・ドル平で、長いきよりを泳ごう。

パッ
 おへそ
 ニューツ
 おばけ

ドル平で泳ごう

リズムは「トーン・トーン・スー・パッ」

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。

ペア・トリオの () へ

今日は、ドル平で () 回いきつきで () m 泳げた。

自分のドル平は？ (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で、くるしくない。 () まとめてはいているつもりだが、くるしい。 () 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、おへそを見てる。 () コンコンされてから、おへそを見ていることがおおい。 () コンコンされても、見方がわからない。
くびがニューツ	() ゆっくりアゴをあげようとしている。 () ゆっくりアゴをあげようとしてもできない。 () ゆっくりアゴをあげようとしていない。
手はおばけ	() 手の力をぬいている。 () 手の力をぬいているつもりだが、できない。 () 手の力をぬくことを考えていない。

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ていしゅつ。

クロールへの道

5年 組 班 (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。
- ・片手クロール「トーン・トーン・スー・パツ」で泳ごう。

ドル平で泳ごう
ドル平のだいじな4つのポイント

- ペア・トリオの()さんは、(×をつけましょう)
- () パツ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。
 - () パツのあと、おへそを見ることができる。
 - () 力をぬいておよげる。

片手クロールで泳ごう
・「パツ」の時に、手をかいて、いきつきをします。いきつぎのしない方の手はそのまま、まっすぐにのばしておきます。



ここでこまったことが・・・。
いきつぎのしない方の手が、さがってしまう。
(さあ、どうしたらいいでしょう?)

スー



ペアでいろいろためして、わかったことをまとめよう!

パツ



片手クロール

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。

クロールへの道

その 月 日 ()
5年 組 (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」で泳ごう。
- ・片手クロールで泳ごう「トーン・トーン・スー・パツ」
- ・片手クロールの大切なポイントに気をつけて泳ごう。

ドル平で泳ごう ドル平のだいじな4つのポイント
ペア・トリオの () さんは、
(× をつけましょう)

- () パツ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ができる。
- () パツのあと、おへそを見ることができる。
- () 力をぬいておよげる。

トーン・トーン



スー



片手クロールで泳ごう

片手クロール「トーン、トーン、スー、パツ」

だいじなポイント

- ・「パツ」のときに、横をむいて息つきができる。
- (息つきをしない方のうでに耳がつくように)
- ・首だけでなく、体全体をまわしていること。
- ・「パツ」と息をまとめてはけている。

パツ



ペア・トリオの () は (× をつけましょう)

- () 「パツ」と息をまとめてはくことができる。
- () 「パツ」のとき、横をむいて息つきができる。
- () 体全体を回して、息つきができる。

今日の記録

今日は、ドル平で () 回いきつきで () m 泳げた。

今日は、片手クロールで () 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。

今日の学習

- ・初級クロール(ドルクロ)「トーン・かいて・トーン・パツ」で泳ごう。
- ・キックをバタ足にかえて泳いでみよう。

初級クロール (ドルクロ)で泳ごう

初級クロール
リズム「トーン、かいて、トーン、パツ」

息つぎしない方の手からかく

息つぎをしない方の手からかき始めます。
かいた手は、いったん前で両手をそろえること
になります。

初級クロール (バタ足)で泳ごう

キックをバタ足にかえて泳ぎます。

リズム「トーン、かいて、トーン、パツ」 バタ足はかるく水をけります。

バタバタ バタバタ

- ペア・トリオの()は(xをつけましょう)
- () 「パツ」と息をまとめてはくことができる。
- () 「パツ」のとき、横をむいて息つぎができる。
- () 力を入れないで、ばた足ができる。

今日の記録

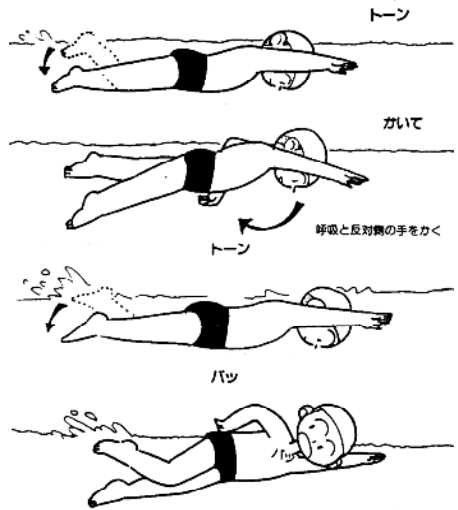
今日は、初級クロール(ドルクロ)で()m泳げた。
今日は、初級クロール(バタ足)で()m泳げた。

<今日の感想>

ペア・トリオの()から

自分の感想

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。



クロールへの道 その 月 日 ()
 5年 組 (名前)
 ペア・トリオ ()

今日の学習

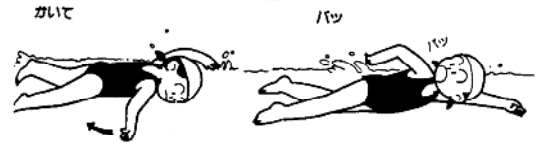
- ・ドル平やクロールで、長いきょりを泳ごう。
- ・初級クロール(ドルクロ)「トーン・かいて・トーン・パツ」で泳ごう。
- ・上級クロール「かいて・パツ かいて・パツ」で泳ごう。

上級クロール泳ごう

かいて



パツ



リズム「かいて、パツ、かいて、パツ」

前で手をそろえません。手をかいたら、すぐに次の手でかくようにします。



バタ足は、足首の力をぬいて、けるようにしましょう。

- ペア・トリオの () は (x をつけましょう)
- () 「パツ」と息をまとめてはくことができる。
 - () 「パツ」のとき、横をむいて(うでに耳をつけて)息つきができる。
 - () 力を入れないで、ばた足ができる。
 - () 大きくゆっくりした動作で手をかくことができる。

今日の記録

今日は、初級クロール<バタ足>で () 回いきつぎで () m 泳げた。
 今日は、上級クロールで () 回息つきで () m 泳げた。

<今日の感想>

ペア・トリオの () から

自分の感想

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。

クロールへの道 その 月 日 ()
5年 組 (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習
クロールで、長いきよりを泳ごう。
・初級クロール(ドルクロ)「トーン・かいて・トーン・パッ」で泳ごう。
・上級クロール「かいて・パッ かいて・パッ」で泳ごう。

クロールを完成させよう - ゆったりした、大きな泳ぎで! -

初級クロール(キックをバタ足にかえて)
「トーン、かいて、トーン、パッ」
(バタバタ) (バタバタ)
バタ足は強くけりすぎないようにすること!!

- ペア・トリオの()は(xをつけましょう)
() 「パッ」と息をまとめてはくことができる。
() 「パッ」のとき、横をむいて(うでに耳をつけて)息つきができる。
() 力を入れないで、ばた足ができる。

上級クロール
「かいて、パッ、かいて、パッ」
(前で手をそろえません。手をかいたら、すぐに次の手でかくようにします。)
ペア・トリオの()は(xをつけましょう)
() 「パッ」と息をまとめてはくことができる。
() 「パッ」のとき、横をむいて(うでに耳をつけて)息つきができる。
() 力を入れないで、ばた足ができる。
() ゆっくりした動作で手をかくことができる。

今日の記録

今日は、初級クロール<バタ足>で()回いきつきで()m泳げた。
今日は、上級クロールで()回息つきで()m泳げた。

<今日の感想>
ペア・トリオの()から

自分の感想

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。

クロール泳への道

5年 組 班 (名前) その 月 日 ()
ペア・トリオ ()

4年・水泳の記録

ドル平	()	回息つぎで	() m
初級クロール (ドルクロ、またはバタ足を入れたドルクロ)	()	回息つぎで	() m
上級クロール	()	回息つぎで	() m

ペアの () へ。

水泳の学習を終えて

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。