

「ドル平」(3年生 ドル平の授業)

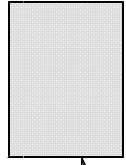
3年生では、ドル平の習熟と、ドル平でよりゆっくり省エネで泳げることを目標にします。「ドル平」を教えるときの段階としては、呼吸 浮き 呼吸と浮きの結合(伏し浮き呼吸) キックを入れてドル平の完成 質の高いドル平という流れがあります。計画では、ドル平までに4h、ドル平に2h、質の高いドル平(上級ドル平とでもよびましょう)に2h、自分たちで習熟練習をする時間2hを設定しました。

<目標>

- ・「伏し浮き呼吸で」連続して息つぎが10回以上できるようになる。
- ・「ドル平」で25mを泳げるようにしよう。
- ・「ドル平」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」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。

泳力の記録	平泳ぎへの道
	名前 _____

ノート表
個人ノート(画用紙の裏表に印刷)

グループで学ぶということ	
--------------	---

ノート中

・毎時間はっていく

<指導計画>

	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	息つぎ・浮き 発明浮き	浮くために大切なこと ・呼吸の仕方「1・2・3～・パッ」 ・息こらえ(息をためた場合と、息を吐いた場合では、どちらが浮くのか子どもみ見せる。無理はせんように!!) ・いろんな浮き方を考え命名する。(発明浮き)
3	変身浮き	・考えた浮きの中で、腰まで浮く浮きと、腰が沈む浮きに分ける。 ・浮きを連続させる。(変身浮き) ・がっくり浮きとスーパーマン浮きを取り上げ、どこがちがうかを比べる。(アゴの上下、緊張と脱力、)
4	伏し浮き呼吸	・がっくり浮きにリズムをつけて呼吸する 伏し浮き呼吸 リズム「1・2・3～・パッ」
5		ゆっくり頭を上げる 「パッ」のあとおへその方を見る 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 息つぎ「パッ」 脱力
6	ドル平	・キックの仕方をプールサイドで教える プールで
7		・伏し浮き呼吸でキックを2回加える。 リズムは、「トーン・トーン・スー・パッ」 4つのポイントで、友だちの泳ぎを観察する。 おへそ 首をニューツ 息つぎ「パッ」 脱力 ・ドル平で距離を泳ぐ。
8	上級ドル平	ドル平をゆったり動くためのポイント
9		・「スー」を長くとる。 ・腕をゆっくりかく。 ・自分の手が見えたら腕を掻き始める。
10	ドル平の習熟練習	グループの中でまだ25mを泳げていない友だちのつまづきを見つけ、練習をする。
11		
12	記録会 ・ドル平	ドル平の記録をとる。 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。

みんなでおよぐ

「ドル平」

3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

- ・「ふしうきこきゅうで」れんぞくしていきが10回以上できるようになるう。
- ・「ドル平」で25mを泳げるようにしよう。
- ・「ドル平」でゆっくり長くおよぐための大切なポイントを知ろう。
- ・「ドル平」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。

じぶんのもくひょう

ドルひらしんきゅうカード

級	きゅうのないよう		合格
かおをつけ	20		かたまで あごのころまで くちのうえまで めのしたまで めのうえまで あたまの上まで
いきつき	19	立 がおをみずにつけて「1・2・3～パッ」ができる。	10回
	18	歩 おおまたであるいて「1・2・3～パッ」	5回
うく	17	くらげになって・スーパーマンになって	
	16	だいのじになって・だるまになって	
		へんしんうき(くらげ スーパーマン)	
		へんしんうき(くらげ スーパーマン だいのじ)	
ふしうきでいきつき	15	ふしうきでうくことができる。	
	14	ふしうきから「1・2・3～パッ」をしたつ。 (ふしうき いきつきパッ たつ)	
			
13	「イチ・ニイ」「サアーン」「パッ」 たつ		
キック	13	ふしうきから2回いきつきができる。 (ふしうき いきつきパッ ふしうき いきつきパッ たつ)	
	12	ふしうきから5回いきつきができる。 (ふしうき いきつきパッ …… ふしうき いきつきパッ たつ)	
ドルひらでおよぼう	11	ドルひらのキックができる。(ドルフィンキック) かべをもって	
	10	「トーン・トーン」というリズムで ふしうきから	
	9	ふしうきからドルひらのキックをして1回いきつきができる。 (ふしうきでドルひらのキック いきつき たつ)	
	8	ドルひらが1回できる。 (「トーン」「トーン」「スー」「パッ」 ポチャーン 立つ)	
	7	リズムにあわせてドルひらでおよぐことができる。 リズムは「トーン・トーン・スー・パッ」 ポチャーン	
	6		いきつき 3回
	5		いきつき 5回
	4		10メートル
3	ドルひらでながいきよりをおよぐことができる	15メートル	
2	ドル平の大事なポイント いきつきは「パッ」	20メートル	
1	おへそを見る ゆっくり首をニューッとあげる 力をぬく(手はオバケ)	25メートル	
		30メートル	
		35メートル	
		40メートル	
		45メートル	
		50メートル	

の り し る

水泳のじゅぎょうがおわって着がえたら…こじんカードを書きます。

ペア(トリオ)の人に、書いてもらう。

自分の感想などを書く。

先生にていしゅつ。

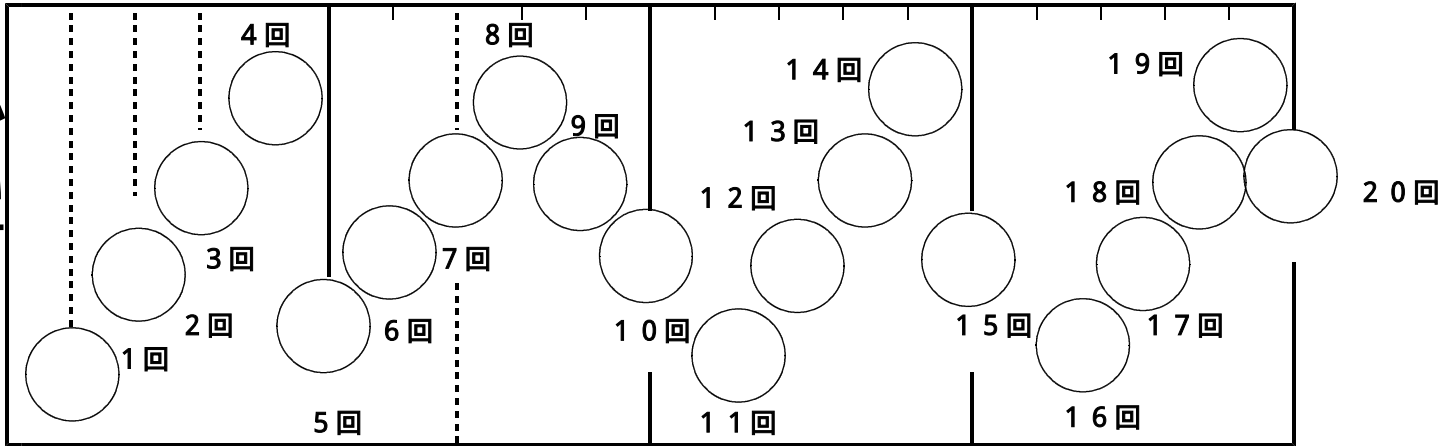
(こじんカードが、かえってきたら)

ノートにはります。

ドル平のだいじな4つのポイント

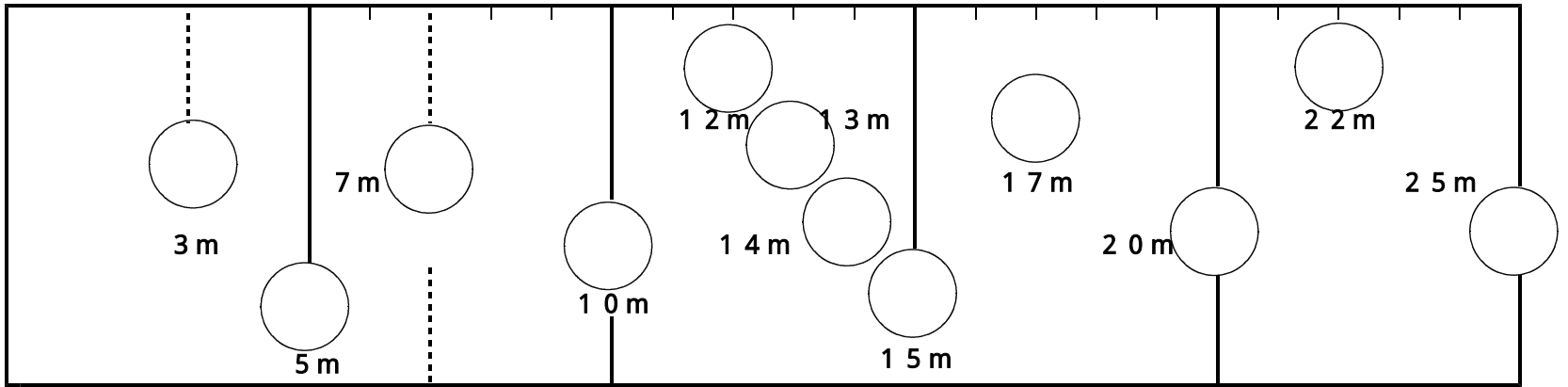
上級ドル平のだいじな3つのポイント

かいすい



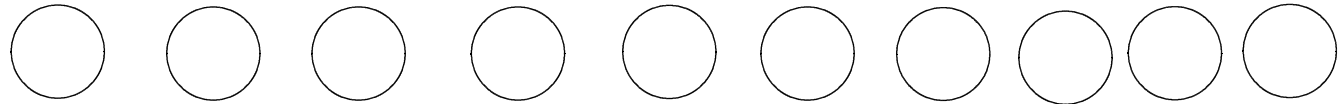
ふうきこきゅう

おと



200m 175m 150m 100m 90m 80m 60m 50m 40m 30m

ドル平



ドル平への道 その 月 日()

3年 組(名前)
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。
- ・ぼっかりうくためのだいじなことを知ろう。
- ・いろんなくかたを發明しよう。

いきをすったときと、はいたときとでは、どちらがぼっかりうくかな？

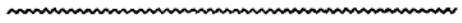
【じっけん】

いきをおもいきりすって、水の中にドボン。(これは先生がやりますのでみんなは見ていてください。)

水の中でそのまま、いきをとめたら
この後、体はどのようになるでしょう？



水の中でいきをはいたら
この後、体はどのようになるでしょう？



<よそう： でかこんで>
(うく そのまま しずむ)

(うく そのまま しずむ)

いろんなくかたを考えよう (グループで考えたうき方に名前をつけましょう。)

--	--	--	--

(うき) (うき) (うき) (うき)

ペア・トリオの()から

きょうの学習のかんそう

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生にたいしゅつ。

ドル平への道

その

月

日

()

3年 組(名前
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。
- ・こしまでうくうき方と、こしがしずむうき方をくらべて、体のつかい方のちがいを発見しよう。
- ・うき方をれんぞくさせよう。(変身うき)

ぼっかりうくうき方と、こしがしずむうき方にわけよう。

こしがぼっかりうくうき方

(例)

- ・がっくりうき

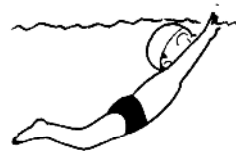


- ・
- ・
- ・

こしがしずむうき方

(例)

- ・スーパーマンうき



- ・
- ・
- ・

体のつかいかたでちがっているところはどこですか？

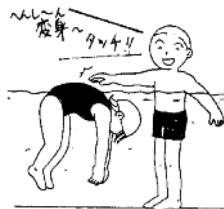
へんしん

変身うき

(息をこらえて、グループで考えたうき方をれんぞくさせよう。) 水面に上がってきたら、かるくタッチしてあげます。

がっくり スーパーマン がっくり
がっくり スーパーマン ダルマうき 大の字
自分たちで考えてみよう

() () () ()



ペア・トリオの()から

きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道 その 月 日())
 3年 組(名前)
 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。
- ・「がっくりうき」と「スーパーマンうき」のちがいを知り、へんしんうきをしよう。
- ・ふしうきこきゅうをしよう。

「がっくりうき」と、「スーパーマンうき」のちがい。

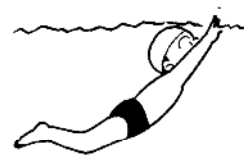
こしがぼっかりうく「がっくりうき」

- ・アゴをひく
(おへその方を見る)
- ・力をぬく(がっくり)
- ・せなかがまるくなる



こしがしずむ「スーパーマンうき」

- ・アゴを上げる
(水めんを見る)
- ・力を入れる
- ・からだをそる



ぼっかりうくためのだいじなことは？

1 .

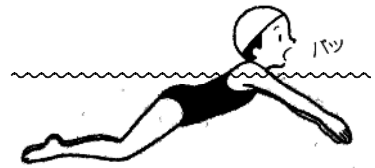
2 .

ふしうきこきゅうをしよう

「がっくり浮き」にリズムをつけていきつぎをします。

リズム「1・2・3～・パツ」

ゆっくり頭を上げる
 「パツ」のあとおへその方を見る



何回できましたか？ れんぞく()回

ペア・トリオの()から

きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道 その 月 日())
3年 組(名前)
ペア・トリオ()

今日の学習

- ・いきつぎのしかた(1、2、3、パッ)をおぼえよう。
- ・ふしうきこきゅうの4つのだいじなことを知ろう。
- ・ペアの友だちのふしうきこきゅうをかんさつしよう。

ふしうきこきゅうをしよう(グループで考えたうき方をれんぞくさせよう。)

<1>「がっくりうき」にリズムをつけていきつぎをします。

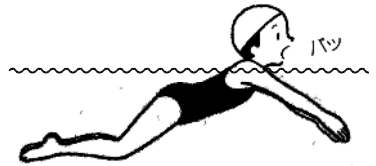
リズム「1・2・3～・パッ」

ゆっくり頭を上げる

「パッ」のときに、手をそのまま下にさげます。

(大きくかかない)

「パッ」のあとおへその方を見る



ふしうきこきゅうのだいじなポイント

いきつぎ 「パッ」つよく一気にはく。
ゆっくり首を「ニューツ」とあげてくる
「パッ」のあとに、アゴをひく(おへその方を見る)
全体をとおして力をぬく 手はおばけ

<2>「ふしうき」になって、リズムをつけていきつぎをします。(ふしうきこきゅう) 体をのばして

何回できましたか? れんぞく()回

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、おへその方を見ることができる。

() 力をぬいている。(手はおばけ)

ペア・トリオの()から

きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道 その 月 日()
 3年 組(名前)
 ペア・トリオ()

今日の学習

- ・「ふしうきこきゅう」をれんぞくして行えるようにしよう。
- ・ドル平のキックをおぼえよう。
- ・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。(ふしうきこきゅうと同じ)

ふしうきこきゅう「1・2・3～・パツ」をれんぞくしよう。

【ポイント】

おへそをみる いきつぎは「パツ」首をニューツと上げる 力をぬく
 せなかが水面にでたら いきつぎのタイミングです。
 今日は、ふしうきこきゅうが()回できた。

ドル平で泳ごう

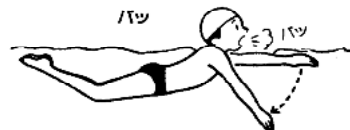
<1>ドル平のキックをおぼえよう

ゆっくり足の甲(こう)で「トーン・トーン」とゆっくり水をけります。

- ・プールサイドにねころんでやってみよう
- ・プールのかべをもってやってみよう。

<2>「ふしうきこきゅう」の「1・2」のリズムのときに「トーン・トーン」とけります。

<3>ドル平でおよいでみよう リズム「トーン・トーン・スー・パツ」



ペア・トリオの()は、(x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。

今日は、ドル平で()回いきつぎで()m泳げた。

ペア・トリオの()へ

きょうの学習のかんそう

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。

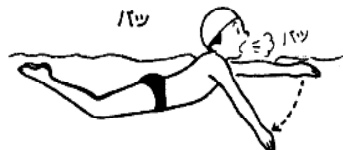
ドル平への道 その 月 日()
 3年 組(名前)
 ペア・トリオ()

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」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

ドル平で泳ごう リズム「トーン・トーン・スー・パッ」



友だち(ペア・トリオ)のおよぎをかんさつしよう。

- いきつき「パッ」「パッ」のときに、口のまわりの水がとんでいるかどうか?
- 「パッ」の後、おへそを見る できていないときは、頭をかくコンコンしましょう。
- くびは、「ニューツ」 ゆっくり上がっているか? 「パッ」でかたまで出たらダメ。
- 力をぬいて手はおばけ~ 手や首をさわってみよう。かたかったら力が入っています。

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およげた。

ペア・トリオの()へ

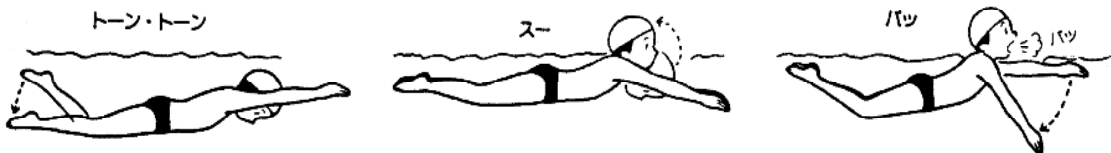
きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道 その 月 日()
 3年 組(名前)
 ペア・トリオ()

今日の学習
 ・4つの大事なポイントに気をつけて、ドル平で長いきよりをおよごう。
 いきつきは「パッ」 **パッ**
 いきつき「パッ」の後、おへそを見る **おへそ**
 くびは、「ニューツ」 **ニューツ**
 力をぬいて、手はおばけ **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 リズム「トーン・トーン・スー・パッ」



自分のドル平は？(をつけましよう)

いきつき	()まどめてはくようにしているので、くるしくない。 ()まど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。

長いきよりをおよぐためには、「パッ」のあと、すぐに「トーン」と1回目のキックをすることがだいじです。すぐにキックすることによって体がしずまないのであります。

ペア・トリオの()は、(xをつけましよう)
 () パッといきをまど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。
 () 「パッ」のあと、すぐに「トーン」とけることができる。
 今日は、ドル平で()回いきつきで()mおよげた。

ペア・トリオの()へ

きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道 その 月 日()

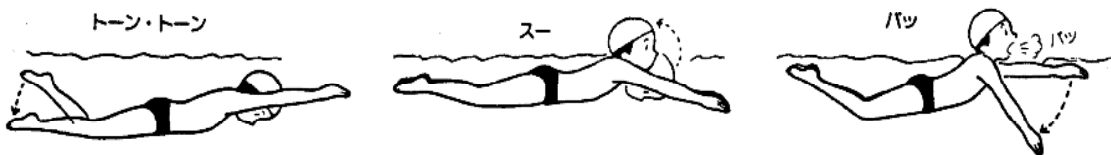
3年 組(名前)
 ペア・トリオ()

今日の学習

- 4つの大事なポイントに気をつけて、ドル平で長いきよりをおよごう。
- いきつきは「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
- 上級ドル平で、ゆっくり・長いきよりをおよごう。
- 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

ドル平で長いきよりを泳ごう リズム「トーン・トーン・スー・パッ」



たいせつなポイント	
ドル平	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～
上級ドル平	「パッ」のあと、すぐに「トーン」とけることができる。 「スー」のときに、ふしうきの時間を長くとる。 アゴを上げてから、うでをかくようにする。 (自分の手が見えてから、手をかくようにする。)

パッ
 おへそ
 ニューツ
 おばけ

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することができる。
- () 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。
- () 「パッ」のあと、すぐに「トーン」とけることができる。
- () 「スー」の時間を長くとることができる。
- () アゴを上げてから、うでをかくことができる

今日は、ドル平で()回いきつきで()mおよげた。

ペア・トリオの()へ

きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道 その 3年 組(名前) 月 日()
 ペア・トリオ()

今日の学習
 ・4つの大事なポイントに気をつけて、ドル平で長いきよりをおよごう。
 いきつきは「パツ」の後、おへそを見る **パツ**
 いきつき「パツ」の後、おへそを見る **おへそ**
 くびは、「ニユーツ」 **ニユーツ**
 力をぬいて、手はおばけ **おばけ**
 ・上級ドル平で、ゆっくり・長いきよりをおよごう。
 ・グループの友だちのおよぎのつまづきを見つけよう。

ドル平でゆっくり・長いきよりを泳ごう リズム「トーン・トーン・スー・パツ」
 ドル平チェック

	たいせつなポイント	できていますか?()
ドル平	いきつきは「パツ」の後、おへそを見る くびは、「ニユーツ」 力をぬいて、手はおばけ	パツ おへそ ニユーツ おばけ () () ()
上級ドル平	「パツ」のあと、すぐに「トーン」とけることができる。 「スー」のときに、ふしうきの時間を長く取る。 アゴを上げてから、うでをかくようにする。 (自分の手が見えてから、手をかくようにする。)	() () ()

今日は、ドル平で()回いきつきで()mおよげた。

友だちのおよぎをチェックしよう ()くん・さんのばあい

()のおよぎは ()ができていない。
 だから、どんな練習をしましたか?
 それで、どうになりましたか?

()くん・さんは、ドル平で()回いきつきで()mおよげた。
 ペア・トリオの()へ

きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道 その 3年 組(名前) 月 日()
 ペア・トリオ()

今日の学習
 ・4つの大事なポイントに気をつけて、ドル平で長いきよりをおよごう。
 いきつきは「パツ」の後、おへそを見る **パツ**
 いきつき「パツ」の後、おへそを見る **おへそ**
 くびは、「ニューツ」 **ニューツ**
 力をぬいて、手はおばけ **おばけ**
 ・上級ドル平で、ゆっくり・長いきよりをおよごう。
 ・グループの友だちのおよぎのつまづきを見つけよう。

ドル平でゆっくり・長いきよりを泳ごう リズム「トーン・トーン・スー・パツ」
 ドル平チェック

	たいせつなポイント	できていますか?()
ドル平	いきつきは「パツ」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	パツ おへそ ニューツ おばけ () () ()
上級ドル平	「パツ」のあと、すぐに「トーン」とけることができる。 「スー」のときに、ふしうきの時間を長くとする。 アゴを上げてから、うでをかくようにする。 (自分の手が見えてから、手をかくようにする。)	() () ()

今日は、ドル平で()回いきつきで()mおよげた。

友だちのおよぎをチェックしよう ()くん・さんのばあい

()のおよぎは ()ができていない。
 だから、どんな練習をしましたか?
 それで、どうなりましたか?

()くん・さんは、ドル平で()回いきつきで()mおよげた。
 ペア・トリオの()へ

きょうの学習のかんそう

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。

ドル平への道

3年 組 班 (名前) その 月 日 ()
ペア・トリオ ()

3年・水泳の記録

ふしうきこきゅう () 回いきつき
ドル平 () 回いきつきで () 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。