

# 「ドル平泳法による水泳指導」

奈良ブロック

ドル平は、水の科学を積極的に取り入れた泳法、指導法です。泳ぎには、呼吸が大切であることを（こんな当たり前のことを）やっと学習指導要領も認めるようになってきました。「面かぶり」という文言が消えて、「初歩的な泳ぎ」として、呼吸を重視した指導に変わってきています。これは、ドル平を広めていく機会でもあります。そのための基礎的な内容をこの「おもしろ体育スクール」で伝えられればと思います。

## (1) 水の科学 人と水の科学的な関係を知っておきましょう。 ※プレゼン

- ・アルキメデスの原理
- ・浮力と重力（浮心と重心）
- ・ストリームライン
- ・ストローク
- ・キック
- ・スカーリング

## (2) ドル平とは ※スパイダーマンの人形を使って説明します。

ドル平は、泳げない子どものつまずきは呼吸にあることに着目して、考えられた泳法、指導法です。足がドルフィンキック、手が平泳ぎの形に似ていることから、実験校の子ども達が「ドル平」と命名しました。ドル平は、泳げるために欠かせない「呼吸」「リラックス」「リズム」を重視しています。

### <ドル平の大切なポイント>

- ①呼吸の方法—まとめて水上で「パツ」とはく
- ② 基本的な伏し浮き姿勢—あごを引く（おへその方を見る）
- ③ 呼吸後の沈みこみを少なくするための腕と呼吸の協応—あごをゆっくり上げ、手で水を押さえる
- ④ ①～③にかかわる全身の脱力

## (3) ドル平の指導過程 ※プレゼン（2年生の授業を元にお話します。）

