

低学年の水泳指導(2年生)

—お話しいえい—

学校体育研究同志会大阪支部

低学年の水泳で教えたい内容

呼吸法・息こらえ

まとめてパッと息を吐く。水中で息をこらえる。

リズムに合わせて息つきができる。

教材／いきつき練習 お宝さがし 輪くぐり

お話水泳「おじぞうさん」「クマさんのもぐりっこ」

「クマさんのトンネルくぐり」「クマさんのさんぽ」

浮きやすい姿勢

アゴを引く→体が浮いてくるのを感じられる。

力を抜く→力を入れると体が反ることがわかる。

教材／プールの底にタッチ もぐりっこ 変身浮き ふしうき呼吸

お話水泳「クマさんの変身」

授業経過 (全12時間)

赤字はお話水泳

時	学習内容	教えたい内容
1	いきつき おじぞうさん 電車ごっこ	呼吸法 息こらえ
2	もぐりっこ クマのもぐりっこ トンネルくぐり	呼吸法 息こらえ
3	水中シーソー クマのトンネルくぐり お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
4	息つき練習 クマのさんぽ お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
5	クマのさんぽ プールの底にタッチ 輪くぐりトンネル	潜る
6	プールの底にタッチ もぐりっこ 輪くぐりトンネル	潜る(浮く)
7	もぐりっこ クマの変身 グループ練習	潜る(浮く)
8	クマの変身 クラゲ浮きとスーパーマン浮き 変身浮き	浮き姿勢
9	クマの変身 変身浮き(3連続) ふしうき呼吸	浮く 浮き姿勢
10	変身浮き(4連続、グループで考える) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
11	変身浮き(グループ練習) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
12	変身浮きの発表	息こらえ 浮き姿勢 表現

ふしうきこきゅうへのみち その①

月 日 ()

2年 組 (名前)
 ペア・トリオ ()

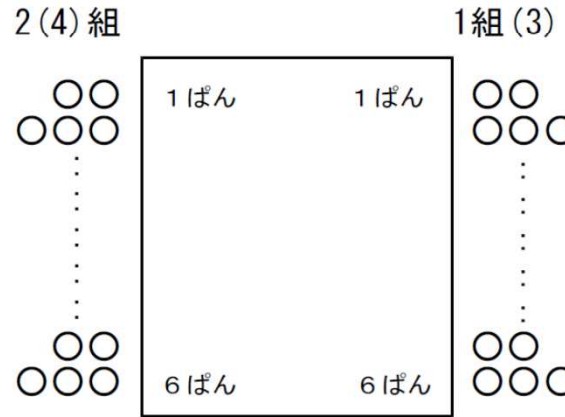
今日の学習

- ・いきつぎのしかた「1、2、3、パツ」をおぼえよう。
- ・「おじぞうさん」でいきこらえをしよう。

(1) 口だけでいきができるように、いきのはきかたをおぼえます。

【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

<プールでのならびかた>



(2) お話すいえい「おじぞうさん」



【こえかけ】
 「おじぞうさんがおりました」
 「あたまに水がかかったら」
 「パツ」といきをはきました
 (あら、びっくり!!)



(3) 電車ごっこ (ジャンケンれっしゃ)

グループででんしゃをつくって、であったはんとジャンケンをします。まけたチームはうしろにつきます



ふしうきこきゅうへのみち その②

月 日 ()

2年 組 (名前
ペア・トリオ ()

今日の学習

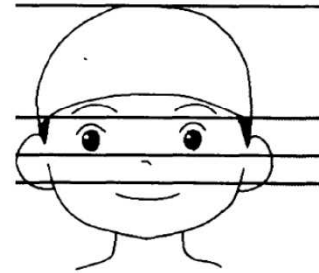
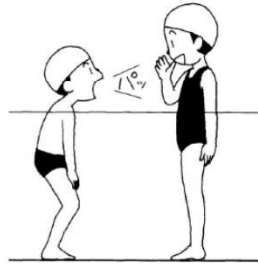
- ・「1、2、3～パツ」のリズムで目まで水につけよう。
- ・クマさんのもぐりっこでおおを水につけていどうしよう。。

(1) もぐりっこ

【こえかけ】

「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

- ・ペア (トリオ) でむかいあってやります。
- ・ゆっくりとしたリズムでこえかけをします。
- ・水につかるところをっふやしていきます。



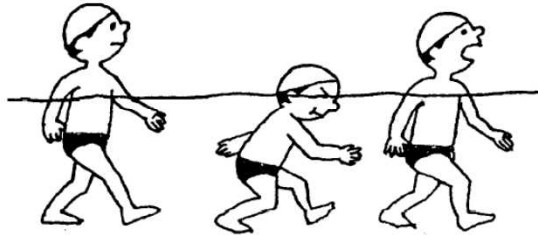
あたま ()
目 ()
はな ()
口 ()
あご ()
かた ()

できたところに○



(2) お話すいえい「クマさんのもぐりっこ」

【こえかけ】「クマさん もぐって にゅー パツ」 (みんなで言います。)



クマさん もぐって ニューツ パツ



クマさんもぐって パツ



(3) トンネルくぐり

クラスごとにペア (トリオ) で手をつないで、トンネルをつくり、そのあいだをくぐります。



「クマさんのもぐりっこ」

ふしうきこきゅうへのみち その③

月 日 ()

2年 組 (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・水中シーソーで「1、2、3～パツ」のいきつぎをれんぞくして。
- ・「クマさんのトンネルくぐり」でいきこらえをしよう。

- (1) もぐりっこ (水中シーソー)
【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



- (2) お話すいえい「クマさんのトンネルくぐり」
※大プールでやります。

【こえかけ】
「はじめます」(はいどうぞ)
「クマさん もぐって ニュー パツ」
「トンネル1つ くぐって パツ」

- ・グループでいどうします。
- ・まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。
- ・くぐれない人は、コースロープをもちあげてもいいです。



- (3) おたからさがし

そこにしずんだおたからを見つけ、手でとります。
※かならずかおをつけて、手でとります。



●ペア・トリオの () から
(○×をつけましょう)

- あなたは () ①水中シーソーでいきつぎを10回れんぞくしてできる。
() ②トンネルくぐりでコースロープをくぐるができる。



大プールで
「クマさんのトンネルくぐり」

ふしうきこきゅうへのみち その④

月 日 ()

2年 組 はん (名前)

ペア・トリオ ()

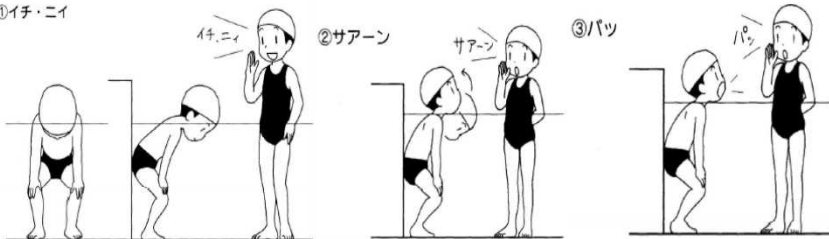
今日の学習

- ・いきつぎれんしゅうでは、「1、2、3～パツ」をれんぞくして5かいしよう。
- ・「クマさんのさんぽ」でいきこらえをしよう。

(1) いきつぎれんしゅう

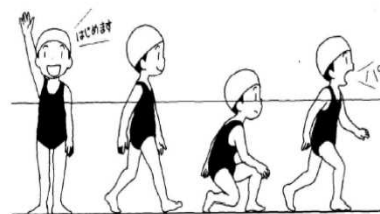
【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

①イチ・ニイ



「クマさんのさんぽ」

はじめます (はいどうぞ) クマさんがさんぽして (パツ)



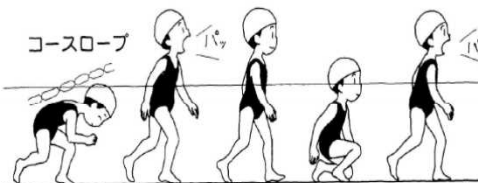
「息つき練習」

(2) お話すいえい「クマさんのさんぽ」

【こえかけ】

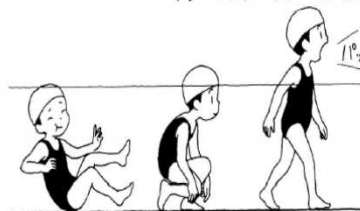
- 「はじめます」 (はいどうぞ)
- 「クマさんがさんぽして パツ」
- 「トンネル1つくぐったよ パツ」
- 「まだまだあるいて行ってたら パツ」
- 「ドボンとしりもちつきました」
- (イチ・ニイ・サアーン) 「パツ」
- ・まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。

トンネル1つくぐったよ (パツ) まだまだ歩いて行ってたら (パツ)



ドボンとしりもちつきました

イチ・ニイ・サアーン (パツ)



「クマさんのさんぽ」

(3) おたからさがし

そこにしずんだおたからを見つけ、手でとります。
※かならずかおをつけて、手でとります。

ふしうきこきゅうへのみち その⑤

月 日 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

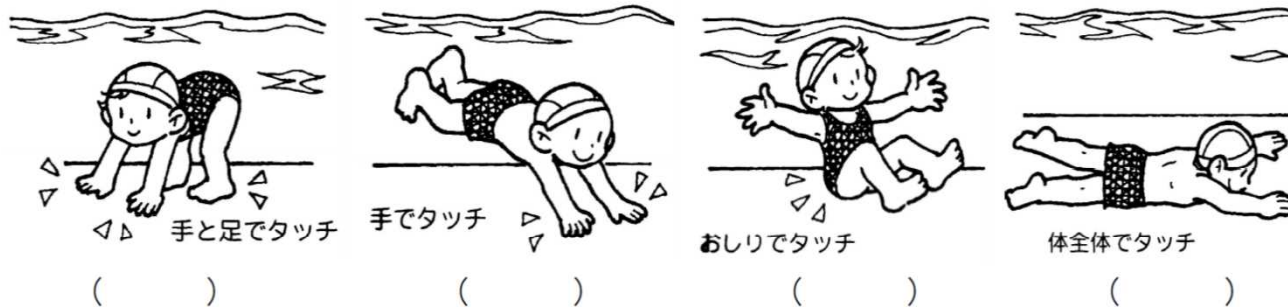
- ・いきをためて、プールのそこにタッチしよう。。
- ・いきをためて、わくぐりをしよう。

(1) お話すいえい「クマさんのさんぽ」 ※前の時間のふくしゅうです。

【こえかけ】

「はじめます」(はいどうぞ) → 「クマさんがさんぽして パツ」
→ 「トンネル1つくぐったよ パツ」 → 「まだまだあるいていってたら パツ」
→ 「ドボンとしりもちつきました」 → (イチ・ニイ・サアーン) 「パツ」
※まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。

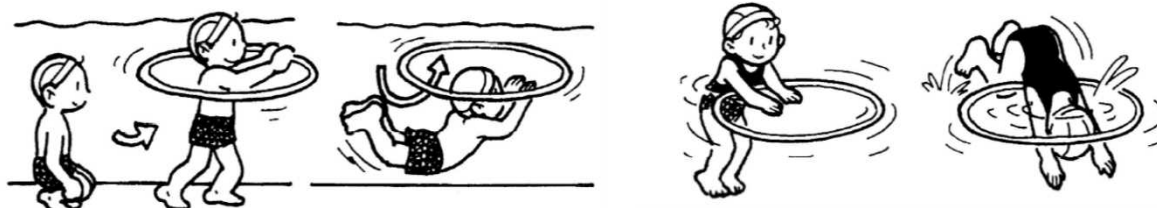
(2) プールのそこにタッチ
プールのそこにタッチしてみよう。できたら () に○をしよう。



(3) わくぐりトンネルごっこ

① 下から輪に入る

② 上から輪に入る



しゃがんで下からわをくぐったり、上からわに入ったりします。



クマさんのさんぽ



わくぐりトンネルごっこ

ふしうきこきゆうへのみち その⑥

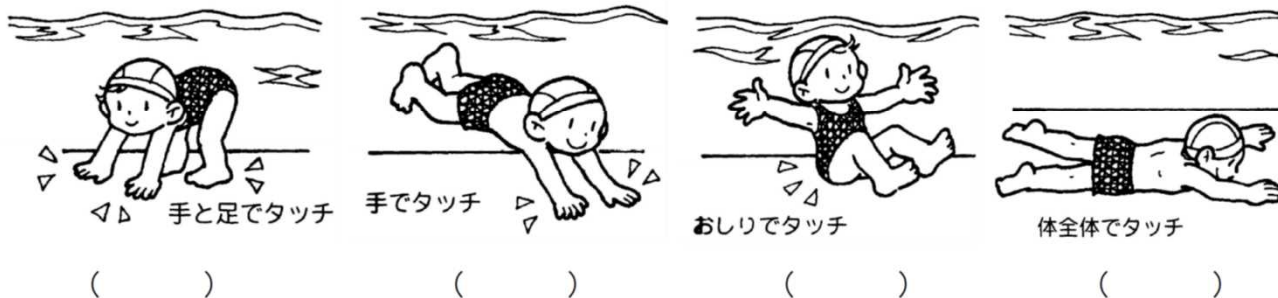
月 日 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・大きいプールで、ふかさになれよう。
- ・いきをためて、もぐってみよう。

- (1) プールのそこにタッチ (大きいプールでもできるかな?)
プールのそこにタッチしてみよう。できたら () に○をしよう。

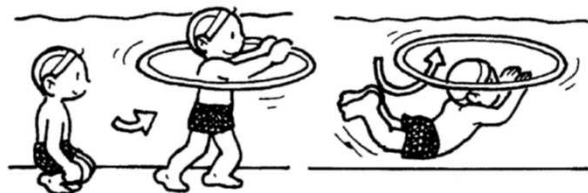


- (2) もぐりっこ
いろんなものになって、もぐりっこをしよう! できたら () に○をしよう。

【こえかけ】「〇〇になってドボン」「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



- (3) わくぐりトンネルごっこ (大きいプールで)
①下から輪に入る



つながったフラフープの下から
しゃがんでわをくぐります。
れんぞくして、わくぐりをします。



スーパーマン浮き



ダルマ浮き

ふしうきこきゅうへのみち その⑦

2年 組 はん(名前)
ペア・トリオ()

月 日 ()
()
()

今日の学習

- ・お話しうえい「クマさんへんしん」で体をのばしてういてみよう。
- ・グループのともだちが、どんなことができる(できない)のかを知ろう。

(1) もぐりっこ

いろいろなものになって、もぐりっこをしよう! できたら()に○をしよう。
【こえかけ】「〇〇になってドボン」「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

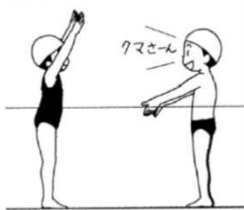


にんじゃ() だるま() スーパーマン() クラゲ()

(2) お話しうえい 「クマさんのへんしん」

【こえかけ】「クマさーん」「へんしーん」「カバさーん」
「イーチ・ニイ・サアーン(パツ)」

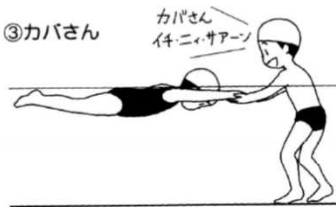
①クマさん



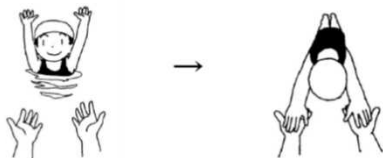
②クマさんの変身



③カバさん



④足をついて「パツ」



- ①「クマさーん」でりょう手をあげてじゅんびする。
- ②ペアは、りょう手を出し、手のひらを上にむける。
- ③「へんしーん」では、体をのばして、ふしうき。
- ④「イーチ・ニイ・サアーン」
- ⑤足をついて「パツ」といきをはく。

(3) グループれんしゅう(これまで学しゅうしてきたことのれんしゅう)

- ・グループの中にもぐりっこや、いきつきができていない人がいれば、おしえてあげましょう。

だれに? () に→どんなれんしゅうをしましたか?

()



クマの変身
クマさん→カバさん

ふしうきこきゅうへのみち その⑧

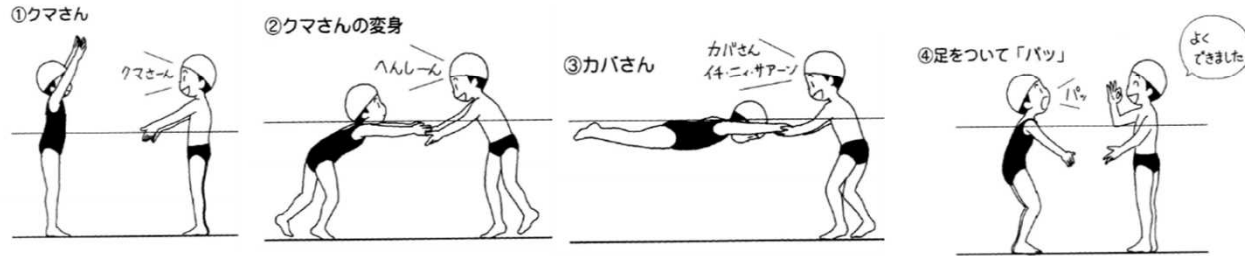
月 日 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

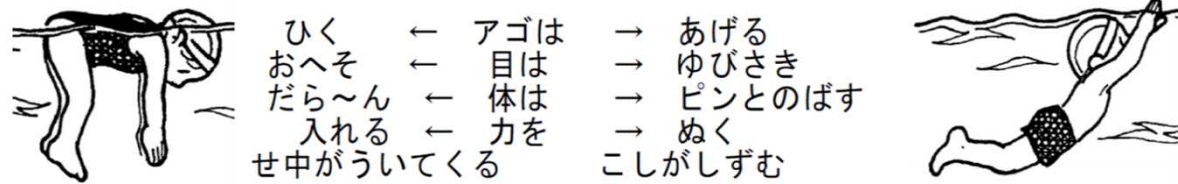
今日の学習

- ・お話しうき「クマさんへんしん」で体をのばしてういてみよう。
- ・クラゲうきとスーパーマンうきのちがいを知る。

- (1) お話しうき 「クマさんのへんしん」
【こえかけ】 「クマさーん」「へんしーん」「カバさーん」
「イーチ・ニーイ・サアーン (パツ)」



- (2) クラゲうき・スーパーマンうきのだいじなこと



- (3) へんしんうき
【こえかけ】 「くらげ～・ヘンシーン・タッチ・スーパーマン」

クラゲ浮き → スーパーマン浮き → クラゲ浮き



- ・クラゲうきで、せなかが出てきたらタッチをします。
- ・できてきたら、れんぞくしておこないます。



スーパーマン

ふしうきこきゅうへのみち その⑨

月 日 ()
)
)

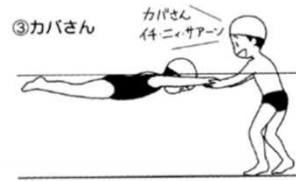
2年 組 はん (名前)
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・へんしんうきで、3れんぞく、4れんぞくにちょうせんしよう。
- ・ふしうきこきゅう (いきつき1回) をやってみよう。

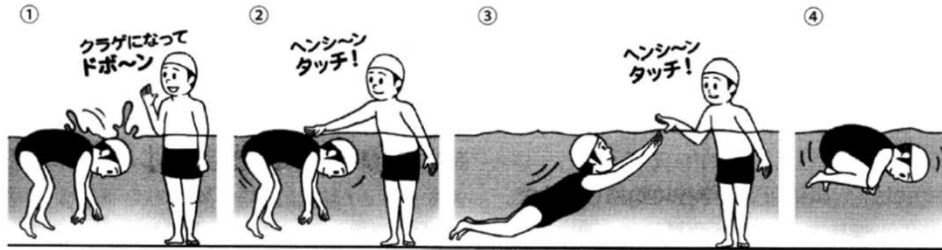
(1) お話すいえい 「クマさんのへんしん」

- 【こえかけ】 「クマさん」
 「へんしん」
 「カバさん」
 「イーチ・ニーイ・サアーン (パツ)」



(2) へんしんうき

- 【こえかけ】 「くらげ〜・ヘンシーン・タッチ・スーパーマン・ヘンシーンタッチ・ダルマ」



できたかな? (○△)

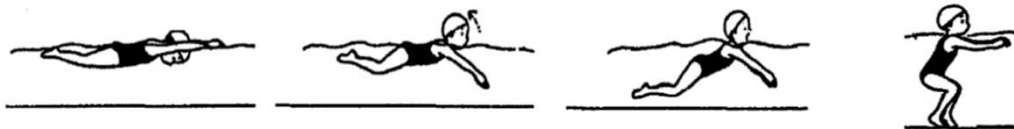
変身浮き 3連続
 クラゲ→スーパーマン→ダルマ

- へんしんうき 3れんぞく クラゲ→スーパーマン→クラゲ ()
 3れんぞく クラゲ→スーパーマン→ダルマ ()
 4れんぞく クラゲ→スーパーマン→ダルマ→大のじ ()



(3) ふしうきこきゅう

- ① ふしうき (カバさん) から1回パツをしてたつ。



- ② ふしうき (カバさん) から1回パツをして→もう1回ふしうきになってからたつ。



ふしうき→息つき→ふしうき

ふしうきこきゅうへのみち その⑩

月 日 ()
()
()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・グループでへんしんうき、3れんぞく、4れんぞくにちょうせんしよう。
- ・ふしうきこきゅうのだいじなことをたしかめよう。

(1) へんしんうき
グループでへんしんうきをします。

- 3れんぞく
- ・クラゲ→スーパーマン→クラゲ
 - ・クラゲ→スーパーマン→ダルマ

- 4れんぞく
- ・ダルマ→大の字→スーパーマン→ラッコ



○じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき
(→ → →)

大の字→ダルマ

(2) ふしうきこきゅう
①ふしうき (カバさん) から1回パツをしてたつ。



☆リズムは「1. 2. 3～パツ」

①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！

②いきつきとき、ゆっくり首をあげます。
↓
く **びがにゆーっ**

③いきつきは、まとめて **「パツ」**
↓

④「パツ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくりかえし
手はおぼけ

- ②ふしうき (カバさん) から1回パツをしてかばさん。「1 2 3 パツ」
- ③リズムをかえます。「1・2・3～・パツ、かばさ～ん」れんぞくしてやります。
- ◎なん回できましたか？ れんぞく () 回

ふしうきこきゆうへのみち その⑪ 月 日 ()
 2年 組 はん (名前)
 ペア・トリオ ()

今日の学習
 ・グループで考えた4れんぞくへんしんうきをかんせいさせよう。
 ・ふしうきこきゆうのいきつぎの回数をふやそう。



(1)へんしんうき
 ○じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき
 (→ → →)

(2)ふしうきこきゆう
 ①ふしうき (カバさん) から1回パツをしてたつ。

	<p>☆リズムは「1. 2. 3～パツ」</p> <p>①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、いきつぎを!</p> <p>②いきつぎのとき、ゆっくりくびをあげます。 ↓ くびがにゆーっ</p> <p>③いきつぎは、まとめて「パツ」 ↓</p> <p>④「パツ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくりかえし 手はおばけ</p>
<p>ふしうきこきゆう ↓ ふしうき+いきつぎ</p>	

グループ練習

- ②ふしうき (カバさん) から1回パツをしてかばさん。「1 2 3パツ」
- ③リズム「1・2・3～・パツ、かばさ～ん」をれんぞくしてやります。

- 友だちのおよぎをかんさつしよう。
- ペア・トリオの () は、(○×をつけましょう)
- ふしうき () ① **おへそ**を見て、ぽっかりとうくことができる。
 - ふしうき () ② **首をにゆーっ**とあげている。
 - いきつぎ () ③ **「パツ」**といきをまとめてはくことができる。
 - ふしうき () ④力をぬいてぽっかりうける。

ふしうきこきゅうへのみち その⑫

月 日 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・グループで考えた4れんぞくへんしんうきの発表です。
- ・ふしうきこきゅうのいきつぎの回数をふやします。



(1) へんしんうき

○じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき

(大の字うき → → →)

(2) ふしうきこきゅう

リズム「1・2・3～・パツ、かばさ～ん」 (○×をつけましょう)

- ① おへそを見て、ぽっかりとうくことができる。 ()
- ② くびをにゅーつとあげている。 ()
- ③ 「パツ」といきをまとめてはく。 ()
- ④ 力をぬいてぽっかりうける。 ()



今日はいきつぎがなん回できましたか? れんぞく () 回

◎ 2年生の学習はこれでおわりです。これまでにできたことをきろくしよう。

いきつぎれんぞく () 回) さいこう10回 クラゲうき ()
 スーパーマンうき () ダルマうき () 大の字うき ()
 ふしうき () ふしうきこきゅう () 回) さいこう10回