

1年生の水泳

お話水泳をグループ学習で

1年生の水泳の授業では、「力をぬいた浮き」が出来るようになることを目標に、グループ学習で行っている。

<授業が始まる前の準備>

水泳に向けて4月の懇談会では、「お風呂で洗髪の際に、シャンプーハットを使わないこと、頭からお湯をかけて洗うこと」をお願いしておく。

グループ学習をスムーズに行うために、各グループがどこに並ぶか、プールのどこで練習するかを決めておくことが大切だ。私は、プールサイドに小さいコーン（クラスごとに色分け、グループの番号を書く）を置いている。

さらに、毎時間、学習する内容を絵入りでしめした、グループノートを用意する。ラミネートしておく

水の中にも持って入ることが出来る。

グループは、身短順に4人を1グループにする。水を怖がる子が複数いれば、別々のグルーにしておく。

<第1次 顔つけ・水中歩行>

「かばさん、もぐって、にゅうばっ」のお話にあわせて練習する。「お話」を言う子と練習する子にわかれ、交代する。

顔をつけるための大事な内容は、「息を止めること」である。簡単そうに思うが、顔がつけられない子は、これが出来ていない。初めは鼻をつまませると、直ぐにできるようになる。

各時間の後半は、水中歩行をする。(わにのさんぽ) コースロープを使い

6がっ/8にち すいえい かあど 2 (はん)

1 わにのむぐりこ

はなをつまますに みずにつけられた。
あたままで みずにつけられた。
わにさんむぐって、あいだつけていた。

2 わにのさんぽ

ひとりのみずのなかであるけた。
とんねるをあげないでくぐれた。

6がっ/23にち すいえい かあど 4 (はん)

1 しらべてみよう

いさめれたら、どうなるかな？

みつけたこと

はなをつまますに みずにつけられた。
あたままで みずにつけられた。
わにさんむぐって、あいだつけていた。

2 あざらしのさんぽ

てをついてあしをのぼしてあるけた。
とんだち〜でおおをつけられた。

7がっ/7にち すいえい かあど 10 (はん)

1 しらべてみよう

ぶらぶらとそこにじとすわっていたら、どうなるかな？

2 むぐる

おたからせり

おたからせり

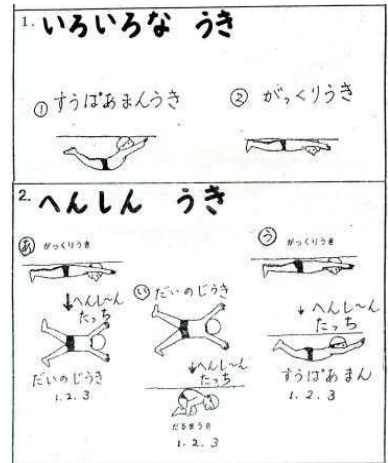
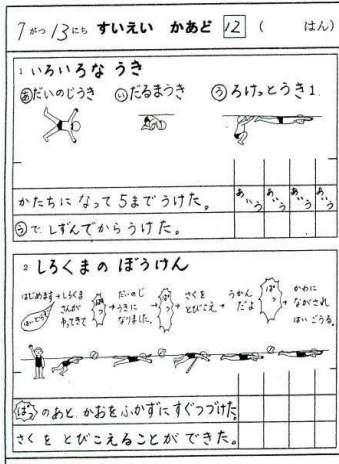
3. しろくまのさんぽ

うかんて1.2.3までじとしていた。
おたからせり

< 浮くための学習 >



< 浮いた後の学習 >



トンネルくぐりをしたり、尻もちをついたりしてより面白く工夫する。

10秒ぐらい顔をつけられるようになれば「あざらしのさんぽ」をする。

< 第2次 浮く >

「あざらしのへんしん」は、手について足を浮かせた状態から、手を底から離して伏し浮きになる。怖さを感じる子でも、手を戻せば底につくので、安心して取り組める。こつは、顔をつけたとき、肘を曲げて耳までつけることである。そうすると浮力を受けるので、手を離しても沈むことなく浮くことができるのである。

次に「かえるのへんしん」で、しゃがんだ状態から体を前へ伸ばして浮き、浮いた状態から、元に戻ることを練習する。水の深さは、手が底につかず、しゃがんだときに胸ぐらいが適当である。

元に戻るためには、「あごを上げ、

手を下にかき、足を曲げる」ことで、あらかじめその練習をしておく。

そして、「しろくまのへんしん」では、立った状態から伏し浮きを練習する。ここでも、先に、立ち方を教えておくことが大切である。

< 第3次以降 >

浮けるようになってからは、水中で目を開けること（水の中で自分の顔を鏡で見る）や、潜ることを教えていく。（水泳カード⑩）

更に、いろいろな浮きを出来るようにする。子ども達に発明わざとして考えさせてもよい。

次に、これを連続した「変身浮き」を練習させ、より力をぬいた浮きへと高めていく。

中でも、「がっくり浮き→スーパーマン浮き」「スーパーマン浮き→がっくり浮き」が大切である。ドル平泳法につながる変身浮きであり、2年生での「伏し浮き呼吸」へとつながるものである。