

みんなで泳ごうドル平泳法

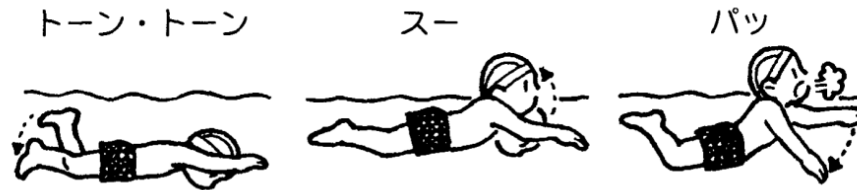
ドル平～近代泳法の指導

学校体育研究同志会大阪支部

牧野満(香芝市立下田小)

ドル平から近代泳法へ

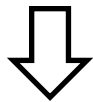
①ドル平泳法



②多様なドル平

ワンキックドル平

リズムをかえたドル平

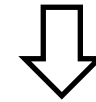
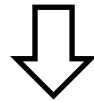
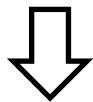


うねりを加える

スーパードル平

ドルクロ

ピッチングドル平



平泳ぎ

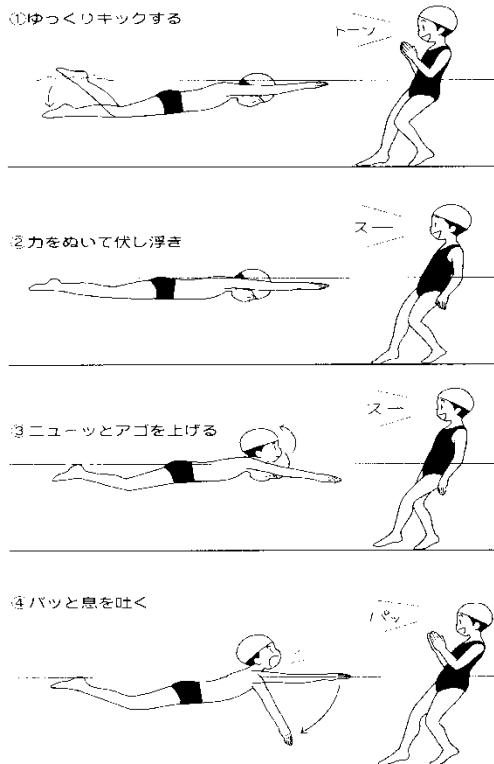
クロール

バタフライ

ドル平のバリエーション

ワンキックドル平

＜声かけ＞「トーン・スー・スー・パツ」

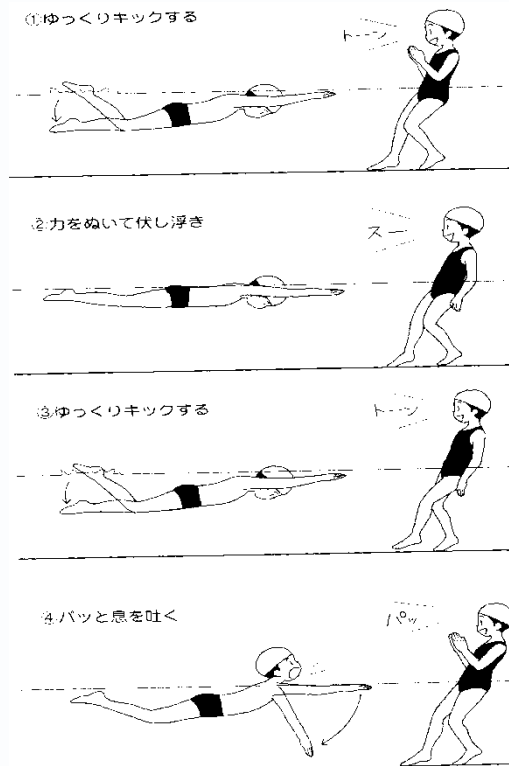


【ポイント】

☆ワンキックドル平は、キックの回数を1回にして、伏し浮きの状態を長く保って泳ぐ泳ぎである。「スー・スー」の伏し浮きの時間を長くとることが後の平泳ぎにも生かせるため大切にしたい学習である。

リズムを変えたドル平

＜声かけ＞「トーン・スー・トーン・パツ」



【ポイント】

☆クロールやバタフライのリズムになるので、ゆっくりとしたリズムで調子のよい泳ぎを完成させたい。
☆キックの時は、足首の力をぬいて両足同時にゆっくりけるようにする。

ドル平から平泳ぎへ

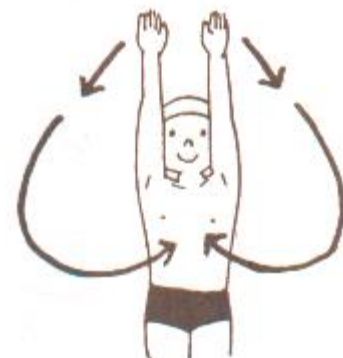
① ワンキックドル平

【ねらい】ワンキックドル平で、手のかきの動作をつけ、手のかきと足のひきつけのタイミングをつかむ

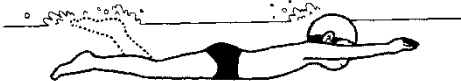
② スーパードル平

<声かけ>「トーン・スー・スー・パツ」

- ①伏し浮きの状態から、「トーン」と足を軽く打つ。
- ②1回目「スー」では、体の力をぬき、のびをとる。
- ③2回目の「スー」では、ゆっくりアゴをあげると同時に、手で水をかき始める。(逆ハート型にかく)
- ④「パツ」で両手を胸の所で合わせ息つきをする。足はかかとをおしりの所につけるような感じで意識的に引きつける。



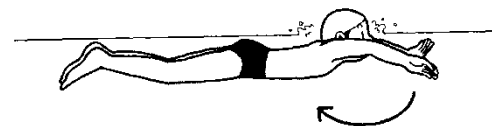
①トーン



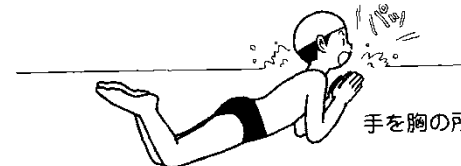
②スー 力をぬいて伏し浮き



③スー 手を大きくかき始める



④パツ 足をおしりの方に引きつける



手を胸の所で合わせる

【ポイント】

☆ワンキックドル平では、手で軽く水を押しえるようにかくのに対して、今度は手のひらを外側に向け、腕を左右に大きく開いて水をかくようにする。

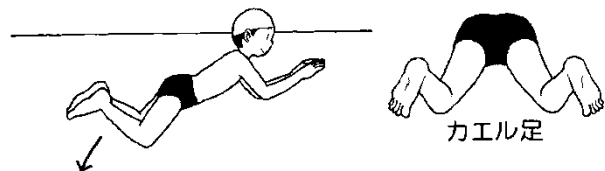
☆「スー・スー」ではしっかり体を伸ばして、伏し浮きの時間を長く保てるようにする。

ドル平から平泳ぎへ

③ 平泳ぎ

【ねらい】 足をカエル足にして、平泳ぎで泳ぐことができる。
＜声かけ＞「トーン・スー・スー・パツ」

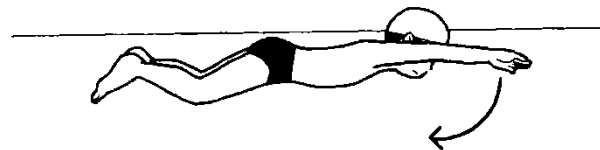
①トーン



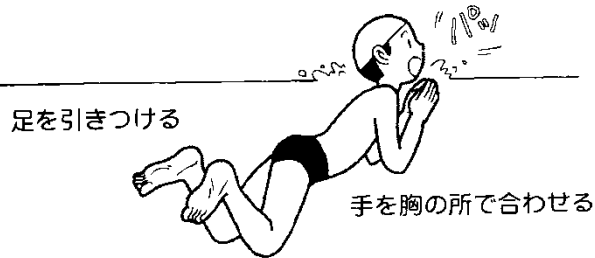
②スー 力をぬいて伏し浮き



③スー 手を大きくかき始める



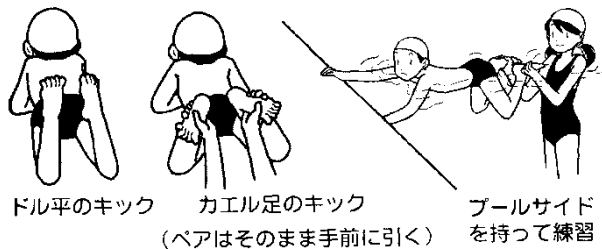
④パツ



陸上でカエル足の練習

- ① プールサイドに腹ばいになり両ひざを曲げる。ペアは返した足を図のようにつかむ。
- ② 「トーン」で足を伸ばして軽くける。
- ③ 今度はプールに入り、プールサイドを持って行う。

ドルフィンキックとカエル足との対比



※水をどこで捉えているのか、ドル平のキックとカエル足を対比させてそのちがいを理解させる。

平泳ぎ

- ① 「トーン」とカエル足で水を打つ。
- ② 1回目「スー」では十分なびをとる。
- ③ 2回目の「スー」では、ゆっくりアゴをあげると同時に手で水をかき始める。
- ④ 「パツ」息つぎをして、足をおしりの所まで引きつける。

ドル平からクロールへ

① 片手クロール

① トーン・トーン



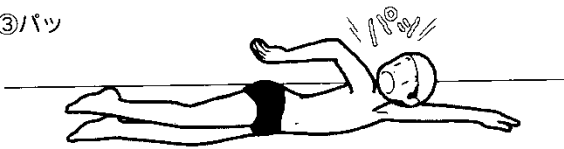
ゆっくり2回キックする

② スー



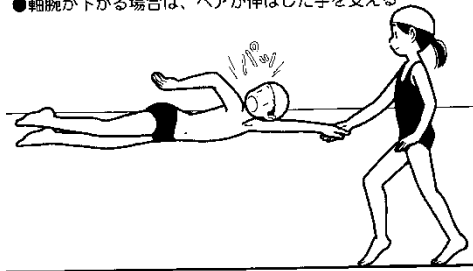
力をぬいて伏し浮き

③ パツ



体全体を回して息つき

●軸腕が下がる場合は、ペアが伸ばした手を支える



【ねらい】

体を横に回転させた息つきを行い、片手クロールで泳ぐことができる。

＜声かけ＞「トーン・トーン・スー・パツ」

①「トーン・トーン」では、プールの底を見ながら、軽く 2回水を打つ。

②「スー」では、息つきをする側の腕をかき始める。

(回転の軸になるかかない方の腕はそのまま残しておく。)

③水を太ももまでかきながら、顔を横に向けて、「パツ」と息つきをする。その後は、伏し浮きの姿勢にもどる。

【ポイント】

☆顔だけを横に向けるのではなく、体全体を回して(ローリング)息つきを行うようにする。

☆息つぎの時に、顔を正面に上げたり、伸ばした手が下や横に流れたりすることがよく見られる。そのような場合はローリングができていないので、「耳を 肩につけて」「後ろの方を見て」「かかない方の手をしっかり伸ばして」などの言葉がけを行う。

☆息つぎの時に、伸ばしている手(回転の軸になる方の腕)が下がる子どもに対しては、ペアが息つぎの時に軸腕を下から軽く支え、前方に引くと効果的である。

ドル平からクロールへ

② 初級クロール(ドルクロ)

【ねらい】

両手を交互にかいて、初級クロールのリズムでゆっくり泳ぐことができる。

① トーン



両足をそろえてゆっくりキックする

② かいてー



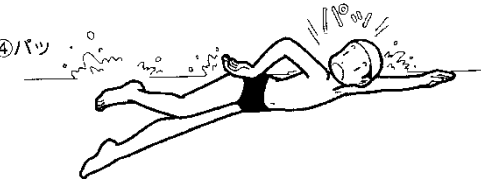
息つきと反対側の手をかく

③ トーン



両足をそろえてゆっくりキックする

④ バツ



体全体を回して息つきをする

(1)リズムを変えたドル平で泳ぐ

＜声かけ＞「**トーン・スー・トーン・パツ**」

(2)初級クロールで泳ぐ

＜声かけ＞「**トーン・かいてー・トーン・パツ**」

手の動作→(そろえて)(かく) (そろえて)(かく)

①「トーン」では足を軽く打つ。両手を前でそろえる。

②「かいて」では、息つきをする側と反対の腕をかく。

③「トーン」では足を軽く打つ。両手を前でそろえる。

④「パツ」では、息つきをする側の腕をかき息つきをする。

⑤①～④をくり返す。

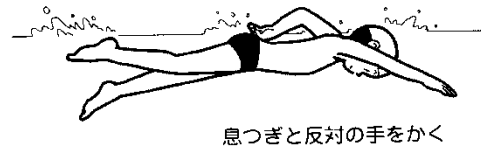
(3)「トーン」の所をバタ足に変えて泳ぐ。

＜声かけ＞「**バタバタ・かいてー・バタバタ・パツ**」

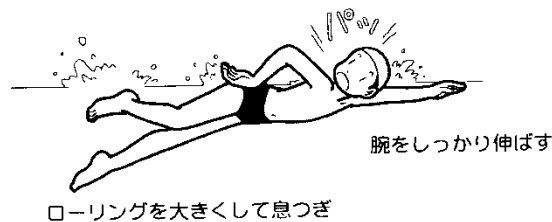
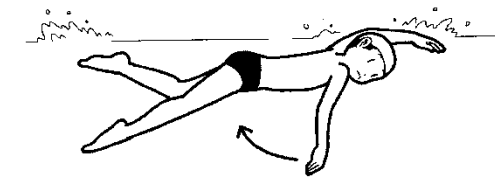
ドル平からクロールへ

③ 上級クロール

①かいてー



②パツ



【ねらい】

ローリングを大きくした上級クロールのリズムでゆっくり泳ぐことができる。

<声かけ>「かいてー ・ パツ」

手の動作→息つきをしない方 息つきをする方
の手をかく の手をかく

①「かいてー」では、息つきをする側と反対側の腕をかく。

②息つきをする側の腕をかき、「パツ」と一気に息つきをする。

③①②の動作をくり返す。

※足首の力をぬき、バタ足をおこなう。

【ポイント】

☆両手を前でそろえないで、左右の腕の回転を連続させ、ローリングを大きく意識させる。

☆リズムが速くなってローリングが小さくならないように、ゆっくりとしたリズムで泳ぐようにする。

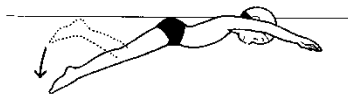
☆回転軸を安定させるために、息つきの時、かいていない方の手を前に大きく伸ばすことを意識させる。

ドル平からバタフライへ

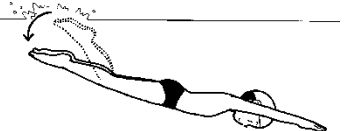
- ① リズムを変えたドル平 <声かけ>「**トーン・スー・トーン・パツ**」
- ② うねりを作る**アゴ**の動き

キックはしずむ(もぐる)ため

①トーン



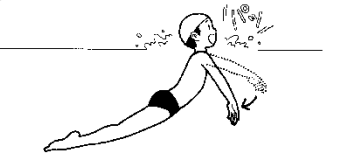
②トーン



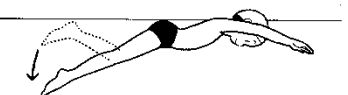
③スー



④パツ



⑤ ①と同じ アゴを引き、つま先が見えたらキックする

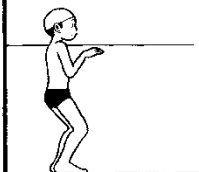


1回目のトーンでは**アゴを引いて**キックする。(潜るためのキック)

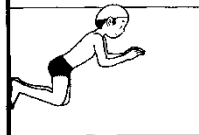
キックはうくため

水中ロケット

①プールの壁の前に立つ



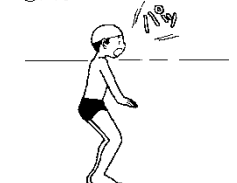
②プールの壁をける



③力をぬいて伏し浮き



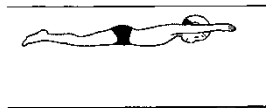
④パツ



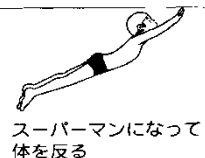
キックを入れた水中ロケット

①水中ロケット

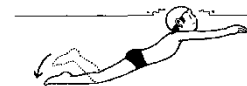
けのびの姿勢からアゴを上げ始める



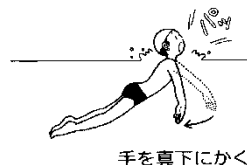
②アゴを上げる



③トーン



④パツ



手を真下にかく

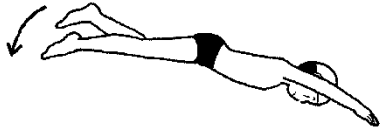
2回目のトーンでは**アゴを上げて**キックする。
(うくためのキック)

うねりのあるドル平

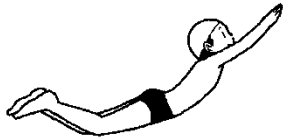
ドル平からバタフライへ

③ うねりのあるドル平(ピッチングドル平)

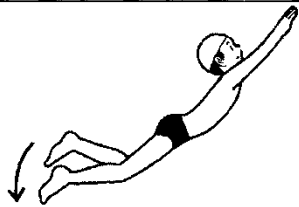
① トーン アゴを引いてキック



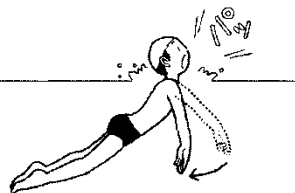
② スー アゴを上げていく



③ トーン



④ パツ



【ねらい】

アゴや体全体の動作で「うねり」を作り出し、うねりのあるドル平で泳ぐことができる。

(1)うねりのあるドル平で泳ぐ

<声かけ>「トーン・スー・トーン・パツ」

もぐるためのキック 浮くためのキック

- ①1回目の「トーン」ではアゴをひき、プールの底を見て、軽く水を打つ。
- ②「スー」ではアゴをゆっくりあげながら体を反らせ、足をまげていく。
- ③2回目の「トーン」で足を軽く打つ。
- ④両手を水で押さえ、「パツ」と息つきをする。
- ⑤①～④の繰り返す。

(2)腕のかきをつけてうねりのあるドル平で泳ぐ。

※④の時に手をふとももまで一気にかいてみる。その後は 手の甲を合わせ、頭を両腕にはさむようにして指先から 入水する。

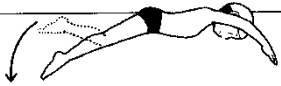
ドル平からバタフライへ

④ バタフライ

①壁をけて伏し浮き

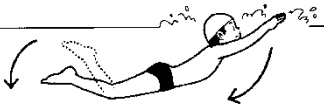


②トーン アゴを引いてキック



すぐにアゴを上げる

③④トン・パツ



⑤トーン



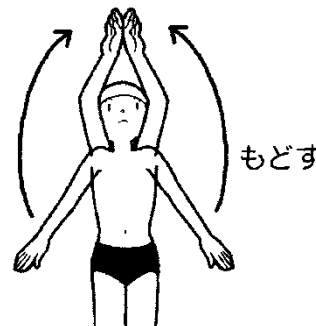
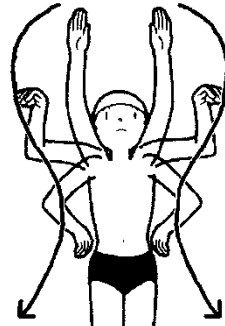
アゴを引いて水中につっこむ

【ねらい】 うねりを作ってバタフライのリズムでゆっくり泳ぐことができる。

＜声かけ＞「トーン・トンパツ」

- ①プールのカベをけてのびをとる。
- ②1回目「トーン」では、アゴをひいて足を軽く打つ。（しずむためのキック）
- ③アゴをゆっくりあげて、水面に手がとどきそうになったら、2回目の足「トン」を打ち、手をかき始める。
- ④手で水を太ももまで一気にかいて、「パツ」と息つぎをする。
- ⑤次に頭を両腕にはさむようにして指先から水に入り、足を1回打って水にもぐる。（1回目の「トーン」にもどる）。
- ⑥①～⑤を繰り返す。

腕のかき

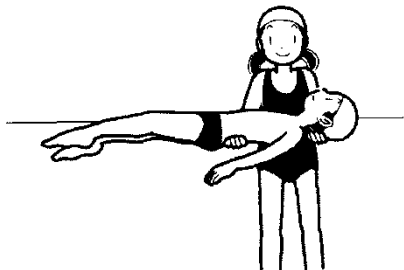


もどす

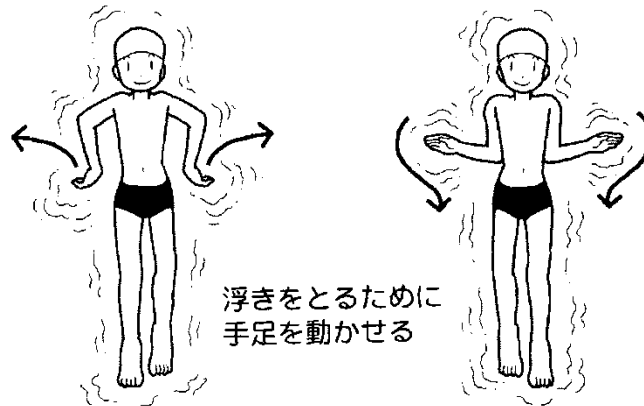
背泳ぎ

① 背浮き

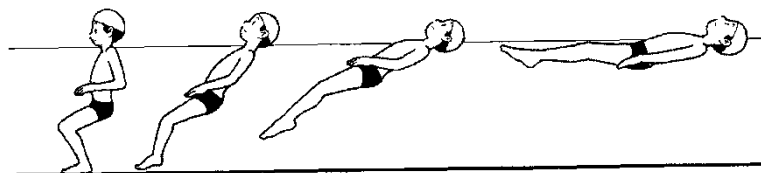
① 背浮き姿勢を覚える



④ 両手両足を動かした背浮き



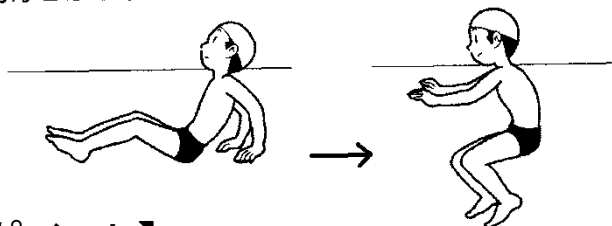
② 後ろにゆっくり倒れて背浮き



⑤ 両手を伸ばした背浮き



③ 背浮きからひざを曲げて立つ



【ポイント】

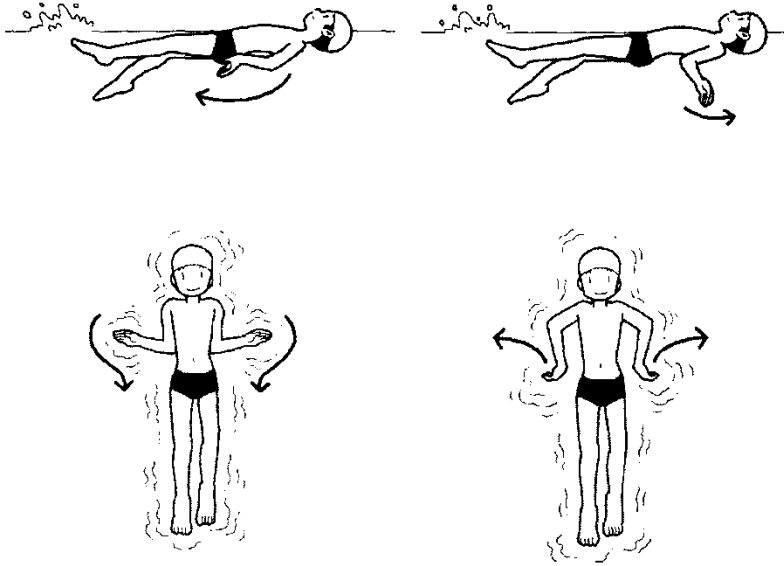
- ☆ 背浮きの姿勢は、背中を少し反りかげんにした**逆おわん形**になると浮きやすい。**おへそを出すように**指示するとよい。アゴを上げすぎると鼻から水が入り、反対に引きすぎると体が沈んでしまう。浮きやすい頭の位置をペアに支えてもらう中でつかませる。
- ☆ 背浮きになる時は、勢いをつけずにゆっくり後ろに倒れ込むようにする。
- ☆ 手のかき(スカリング)はひじをわきばらにつけて手首のスナップをきかせてかく。

背泳ぎ

② 背浮きキック

【ねらい】 体の力をぬいた背浮きキックで泳ぎ、自在に移動できる。

① 背浮きに慣れる



① 手足を動かして背浮きを行う

- ・うまく背浮きができる体の位置を覚える。
頭を耳の所までつけてアゴを少しひく。
おへそを水上に出すようにする。
- ・両手両足を動かし、2分程度その場で浮いてみる。

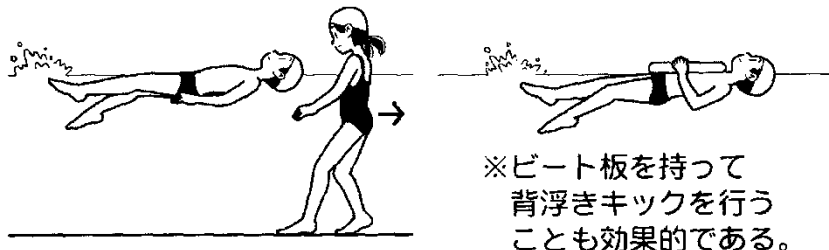
② ペアが補助して背浮きで移動する。

- ・プールのコースにそってまっすぐ移動する。
- ※安全のためペアは必ず頭の方に立つようにする。

③ カベキックから両手を伸ばし背浮きキックで移動する。

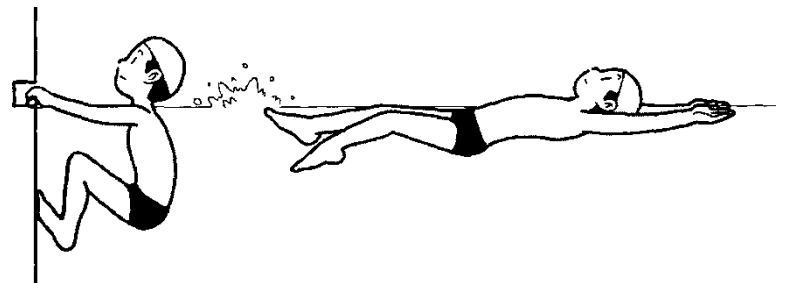
② 背浮きキックで移動

まっすぐに移動する(ペアは必ず頭の方に立つ)



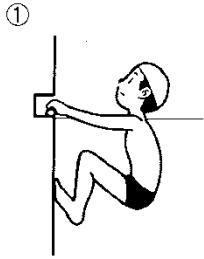
※ビート板を持って背浮きキックを行うことも効果的である。

③ 壁キックから両手を伸ばした背浮き



背泳ぎ

片手背泳ぎ



②伸びてー



かいてー



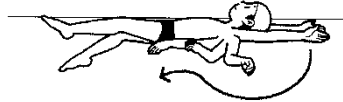
③パツ



反対側の手も同じように行う

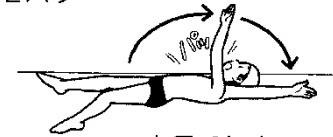
背泳ぎ

1かいてー



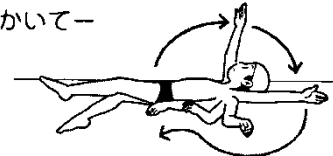
左手でかく

2パツ



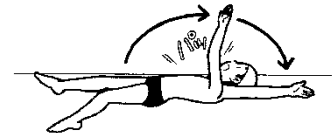
右手でかく

かいてー



左手でかく

3パツ



【ねらい】手の動作と息つぎのタイミングを合わせ、リラックスした背泳ぎで泳ぐことができる。

＜声かけ＞ 「かいてー・ パツ」

手の動作→(一方の手をかく)(もう一方の手をかく)

片手背泳ぎ

①両手伸ばし背浮き

壁キックから、両手を上げて背浮きの姿勢をとる。

②両手伸ばし背浮きから片方の腕をかき、体側でそろえる。

③片手をかいて、体側でそろえるときに「パツ」と息つぎをする。

背泳ぎ

1.①～③は同じ

2.もう一方の手も③と同じようにする。

3.両手を交互にかく。

※キックは、足首の力をぬいて甲で水をけり上げるようにする。