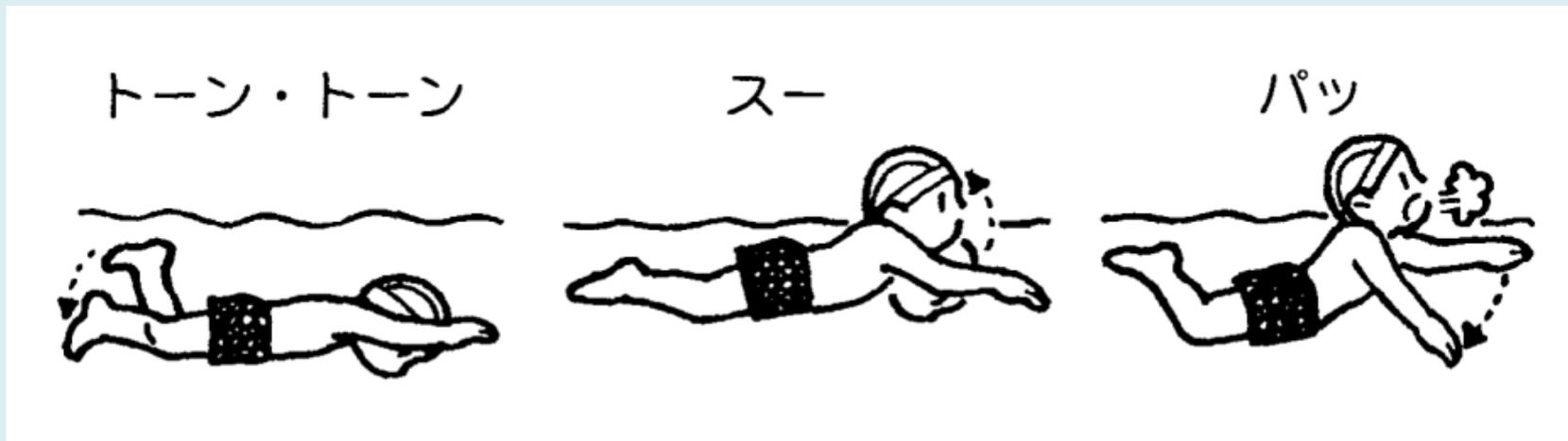


# ドル平泳法の指導



学校体育研究同志会大阪支部

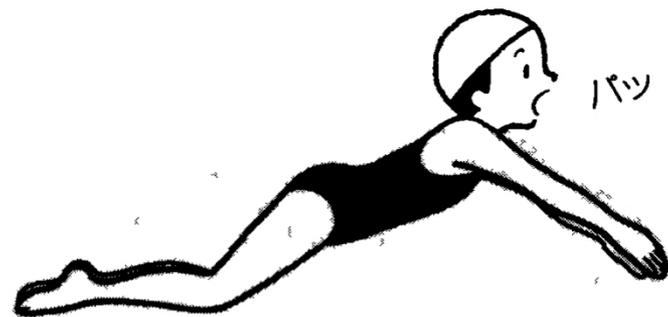
牧野満

# 水泳指導を巡る疑問

息つぎの指導はどうしていますか？

なぜバタ足なのでしょう？

なぜ泳力別指導が多いのでしょうか？



# 息つきについて学習指導要領では

<2011年>

学習指導要領では、低学年の水泳の目標に、

「イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。」と記されています。

ところが、例示の中には、バブリングやボビングとして、「水に顔をつけ口や鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、跳び上がって空中で息を吸ったりすること。」とあります。水中でブクブク息を吐くのが前半のバブリングで、息を止めて水上で呼吸するのが後半のボビングです。相反する動作を例示しているので、「では、息を水中で止めるのか？吐くのか？あるいは両方できなければならないのか？どっちなのか」と、問いたくなるような書き方です。これでは、現場が混乱します。

<現行>

「イ もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすること。」

→止めたりという文言が加わっていて、浮力を確保することの大切さをようやくわかったようだ。

※しかし、バブリング、ボビングは併記されている。



水上で口→口の息つきの方が自然

# 学習指導要領の水泳指導の変遷

主に中学年の内容から

2002年(平成14年)	2011年(平成23年)	2020年(令和2年)
3年→基本の運動 浮く・泳ぐ運動 4年→水泳 5年・6年→水泳	1・2年→水遊び 3・4年→浮く・泳ぐ運動 5・6年→水泳	1・2年→水遊び 3・4年→水泳運動 5・6年→水泳運動
【3学年】 例示 ・伏し浮き ・ばた足泳ぎ ・面かぶりばた足泳ぎ ・かえる足泳ぎ(補助具使用) ・面かぶりクロール ・補助具を使って呼吸をして泳ぐ	・中学年段階での泳力の達成度が低いために、4年の「水泳」を浮く・泳ぐ運動に変更。中学年段階で基礎的条件を整えるための呼吸の習得を  【3・4学年】 D浮く・泳ぐ運動 ・いろいろな泳ぎやけ伸び ・補助具を使つてのキックやストローク ・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ	【3・4学年】 ア 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること。 イ もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすること。  ※初歩的な泳ぎとは、呼吸しながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、近代泳法の前段階となる泳ぎのことである

# 初歩的な泳ぎ

## 学習指導要領

**初歩的な泳ぎ**とは、呼吸しながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、近代泳法の前段階となる泳ぎのことである。このような泳ぎでは、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進むことが大切であり、近代泳法の手や足の動かし方などの泳形にこだわる必要がない泳ぎである。



「ドル平」は十分その条件を満たしている。

# なぜバタ足なのか

- ・日本には[日本泳法](#)という水泳指導の体系があり、平泳ぎを基礎泳法とする指導がなされていた。
- ・大正期にクロールが導入され、短距離を速く泳ぐ泳ぎとして泳がれていた。
- ・国際大会などに出場するようになると、日本泳法が敗れるということが起こり、クロールが注目されるようになった。
- ・クロール自体も4ビートから6ビートへ、キックの回数を増やして行く時期と重なり、速く泳ぐためにキックが重視されるようになった。(6ビートのクロールは、ワイズミュラー〈ターザン〉で完成される。)
- ・戦後になると、東京五輪(1964年)前の1950年頃から、全国にプールが急造された。
- ・学習指導要領においても、日本泳法的な内容(例えば、かつては指導要領に記載されていた「犬かき」や「横泳ぎ」)が消え、近代泳法の習得を目的とする競泳に変質して行った。
- ・つまり、**クロールの輸入→キックの重視→バタ足**という流れがあり、「バタ足」指導が定着していったと考えられる。

# なぜ能力別指導なのか？

- ・日本泳法の指導法をそのまま教育現場に採用したと考えられる。
- ・日本泳法の指導は、まず、基礎泳法として平体の平泳ぎを教え、それが出来るようになると、次のクラスに進むようなシステムをとっている。泳力を伸ばすと、帽子に線が入り、次のクラスに進むようになっている。
- ・習熟のレベルによってクラスが進んで行くのは、スイミングスクールの指導課程も同じであり、日本泳法のシステムを採用したと言える。
- ・学習内容は近代泳法、指導法は日本泳法という歪な形で、バタ足を基礎泳法＋能力別とする水泳指導が全国に普及していった。

# ドル平はこうして生まれた

- ・「ドル平」は1960年ごろ学校体育研究同志会の集団的研究によって誕生した泳法であり、指導体系の総称を指す。
  - ・プールが造成され、水泳の内容が近代泳法(競泳)の獲得を目指すにつれ、「泳げない」という子どもが増える。
  - ・「泳げない」という子どもの事実と向き合い、試行錯誤の結果生まれたのがドル平泳法だった。
- 子どもがつまずく一番の原因が、呼吸にあることを見だし、バタ足指導で曖昧であった呼吸の指導を中核に位置づけた。
- ・その後の研究・実践により、近代泳法や日本泳法に発展できる技術指導の系統性が確立される。
  - ・水泳指導でよく行われる泳力別指導ではなく、異質集団学習を重視している点もドル平指導の特徴である。

# ドル平泳法

ドル平とは「浮く」「息つき」「すすむ」の泳ぐために必要な3つの要素だけをつかって泳ぐ泳ぎ方のことです。とにかくリラックスして泳ぐことができると、何mでも泳ぐことができる泳ぎです。

トーン・トーン



スー



パツ



呼吸・リズム・リラックスを大切にした泳ぎです。

# バタ足とドル平のちがい

## バタ足からの指導

進んで⇒浮いて⇒息つき

※バタ足で進むため推進力がでて、浮くことができる。そのあとに浮きながら息つきを行う。息つきは、水の中で「ブクブク」と吐き出し、水の上では吸う。

## ドル平からの指導

浮いて⇒息つき⇒進む

※ここを大切にします。

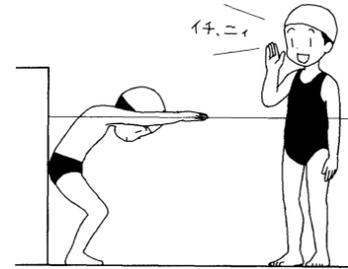
※進むことはひとまずおいて、浮いて息つきすることを大事にしている。水の中では「グッ」と息こらえをして、水の上では「パッ」と息を吐き出す。肺に空気をためこむためぽっかり浮くことができ、また浮いたことを感じることもできる。その中で浮いて息つぎの練習をしていく。

# ドル平の指導過程

## ①浮き

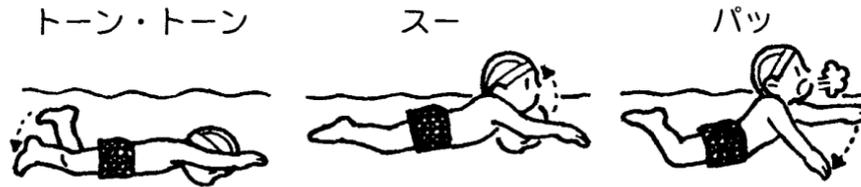


## ②呼吸



## ③ふし浮き呼吸 (浮きと呼吸の結合)

## ④ドル平泳法



## ⑤多様なドル平

ワンキックドル平

リズムをかえたドル平

## ⑥近代泳法

平泳ぎ

クロール

うねりを加える

バタフライ

①イチ・ニイ



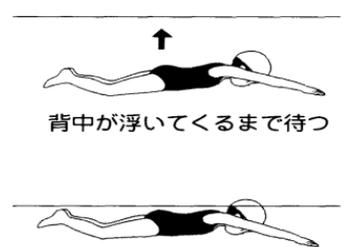
②サアーン



③パツ



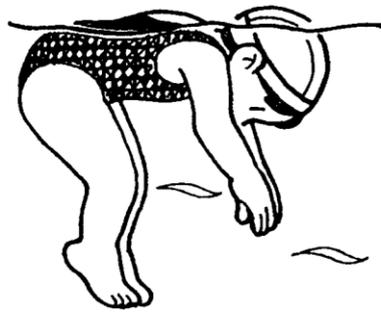
④ポチャン



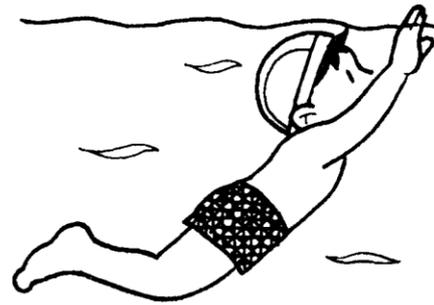
背中が浮いてくるまで待つ

①～④をくり返す

# ①浮き



クラゲ浮き



スーパーマン浮き

## 【ねらい】

- ・いろいろな浮き方を連続して行うことができる。(変身浮き)
- ・アゴの上下の動きで、体が浮いたり沈んだりすることがわかる。

<声かけ> クラゲ→スーパーマン→クラゲ

「クラゲになってー(ドボーン)」

「ヘンシーン・タッチ・スーパーマン」

「ヘンシーン・タッチ・クラゲー」

- ①体の力をぬいて、クラゲ浮きをする。
- ②「ヘンシーン・タッチ・スーパーマン」でペアは肩や背中など体の一部にタッチする。
- ③スーパーマン浮きで、「タッチ」されたらクラゲ浮き。
- ④クラゲ浮きで、再び「タッチ」
- ⑤足を着いて立ち「パッ」でまとめて息をはく。

## 【ポイント】

- ・腰や背中がぽっかり浮く浮き方(クラゲ浮き)と、腰が沈む浮き方(スーパーマン浮き)を対比させる。
- ・アゴの上げ下げ、体の反り、緊張とリラックスによって浮きがどの様に変化するのかを観察。

## ②息つぎの学習

足をついたままで「パッ」

ねらい：首から上（あごの上下）だけを動かして顔を水上に出して息つぎができる。

**息つぎは「パッ」 あごを動かして行うことが大切！！**

教室や陸上で「パッ」と勢いよく吐き出す練習

「パッ」と勢いよく吐き出すことで自然と息が入ってくる。1円玉とばしや牛乳キャップとばしで練習する。シャワーのときにも「1、2、3～パッ」

教室や陸上で息こらえの練習

5秒からはじめて20秒  
くらいまで

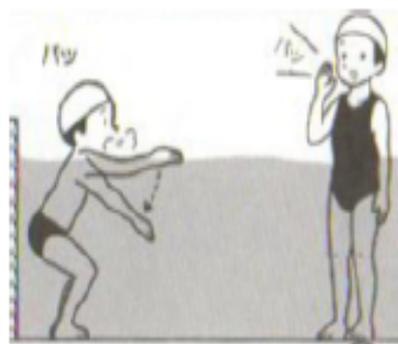
< つまづき >

顔つけのできない子どもの多くは、「息こらえ」ができない。息を止める練習は超重要！！

はじめはあごだけで息つぎ

肩が水上に上がらないようにあごだけを動かすようにする。

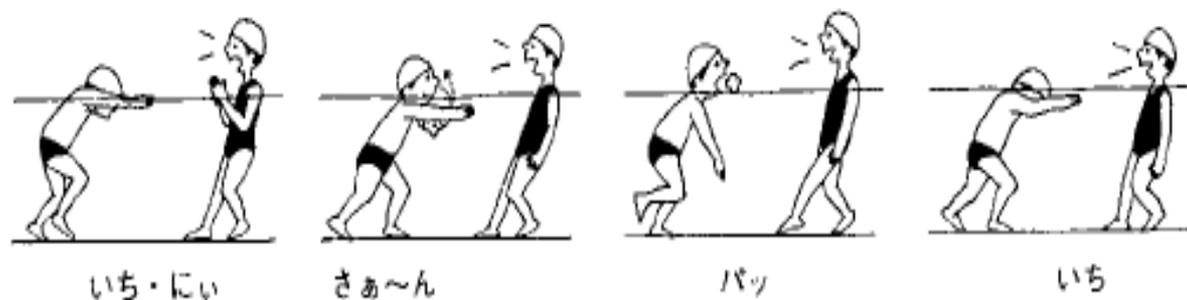
あごを上げる時、両手で水をはかるくおして息つき（腕と呼吸の協応動作）



### <つまずき>

勢いよく「パッ」と吐き出すことが大切。「パッ」と吐き出しているが、水中で「パッ」と吐き出す子どもも多い。「あごが水から出たら「パッ」をすること」がめっちゃ大切。

歩きながら息つき



※無理に歩かなくても、手のかきで体が前の方に倒れてきたら、一歩軽く踏み出す程度で良い。

### ③ふし浮き呼吸

ふし浮きのまま足をつかずに息つきをする。そして顔が上がると重力がかかり、沈んでしまうが「がっくり」になってがまんすると浮いてくる。

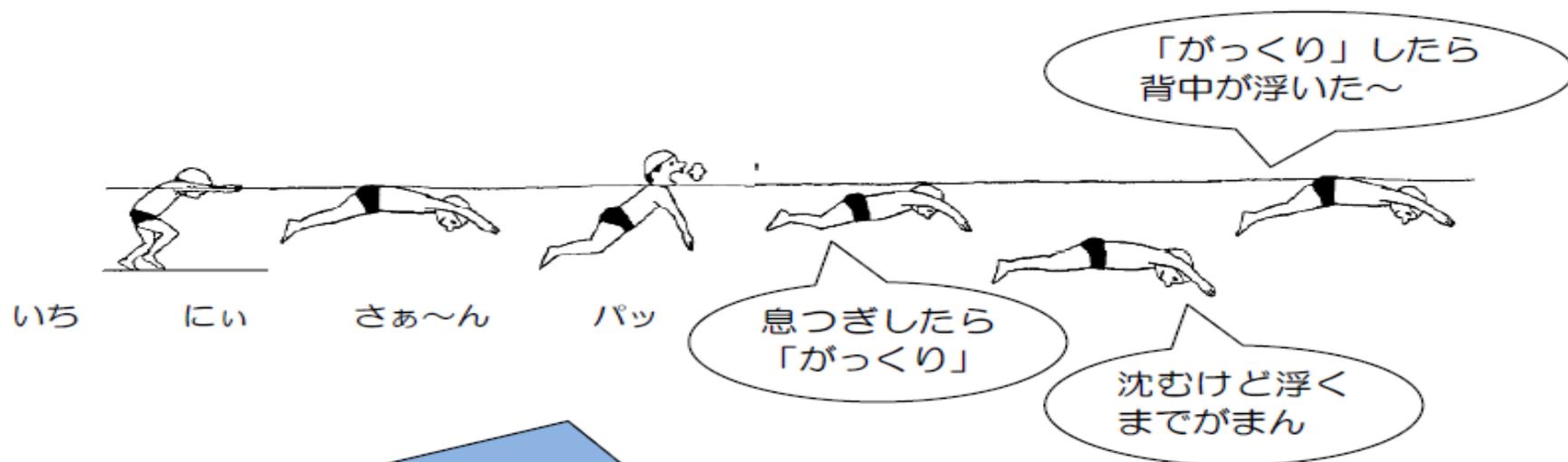
ねらい：ふし浮き（がっくり浮き）をしながら、息つきをすることができる。

これが10回ぐらいできれば25mは泳げそう

## 息つきは「パッ」のあとは「がっくり」

### ふし浮き呼吸（1回）

歩く→ふし浮き→息つき→体は沈むけど「がっくり」→浮くまでがまん→ふし浮き



### < つまづき >

浮く感覚が身に付いていても、顔をあげるとそれまでと違う重力がかかり、沈み具合が大きい。その沈むことに耐えられない子どもはすぐに立ってしまったり、手を動かしたりしてしまう。ここでは「がっくり」で、じっと待つことが大切。不安定な体をいかにがまんして、がっくり浮き（ふし浮き）になれるかがポイント！！

## <つまずき>

ふし浮き呼吸(1回)では、息がちゃんと確保できていなくても、できてしまう。しかし、連続になると息つきができていないと、途端にしんどくなってしまう。ここで本当に息つきができていないかが問われてくる。

## 目安

○2・3回でのつまずき⇒ほとんど息つきができていない！！

○5回くらいでのつまずき⇒ちょっとは出来ているが、安定して息つきができていない。

○5回を超えて、7, 8回⇒ほぼ息つきをマスターしつつある。もう少し。

○10回以上⇒このくらいできれば25mは見えてきた！！

ふし浮き呼吸で

「がっくり浮きができない」

「息つき「パツ」ができなくてくるしい」

などのつまずきが出てきたら、息つきや浮きの練習にもどって習熟させる必要がある。

## ④ドル平泳法

### ドル平の4つのポイント

- ①息つき「パッ」
- ②息つぎのあと「がっくり」
- ③顔を上げるとき「にゅ～」
- ④手はおぼけ「だら～ん」(リラックス)

ドル平の学習では4つのポイントを大切に学習を進めていく。今までの「浮き」や「息つき」、「ふし浮き呼吸」の学習でも大切にされてきたことである。③はふし浮き呼吸でも意識させて学習させてもよいが、子どもの様子や認識過程を考えてあとの学習に回している。④ははじめから一貫している大切なポイントだが「リラックスしなさい」と言ってリラックスできるわけではないので、一定の習熟度が必要である。ドル平の質を高める中でリラックスしていくのである。

# ドル平までの道すじ

○ふし浮き呼吸をするとどうしても足がしずんでしまう。

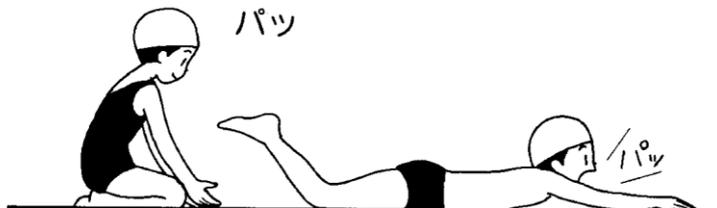
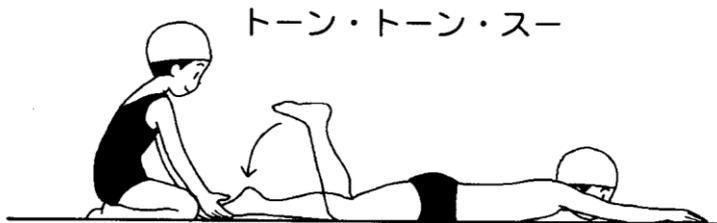


○足を浮かすために2回かるくキックを入れる。

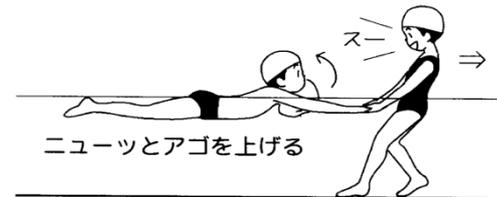
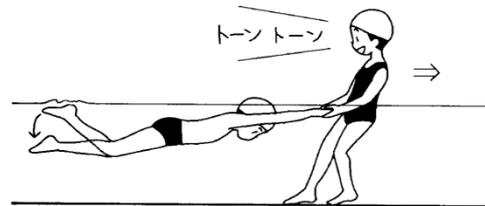


○いきなり水中でドル平はできない子どもが多いので、陸上でうつ伏せに寝て「トーン、トーン、スー、パツ」のリズムで動作を行う。

## 陸上でキックの練習



## プールでの練習



グループで

# ◎息つぎのつまずきについて

## ◎「パッ」としているのに息がくるしい。

「パッ」と吐ききっている場合

→「パッ———」と吐ききっている場合は、えていないことがあります。そのときには「パッ・ハッ」と吐き出した後に吸うように意識することが必要です。

「パッ」としているつもりでも実は口をあけているだけの場合

→これもよくあるパターンです。勢いよく吐き出す練習を息つぎの学習にもどって行きます。

## ◎どうしてもプールの半分ぐらいでしんどくなってしまう。

これもよくあるパターンです。息つぎはそこそこできていますが、体に(とくにおなかに)力がはいっていることがあります。

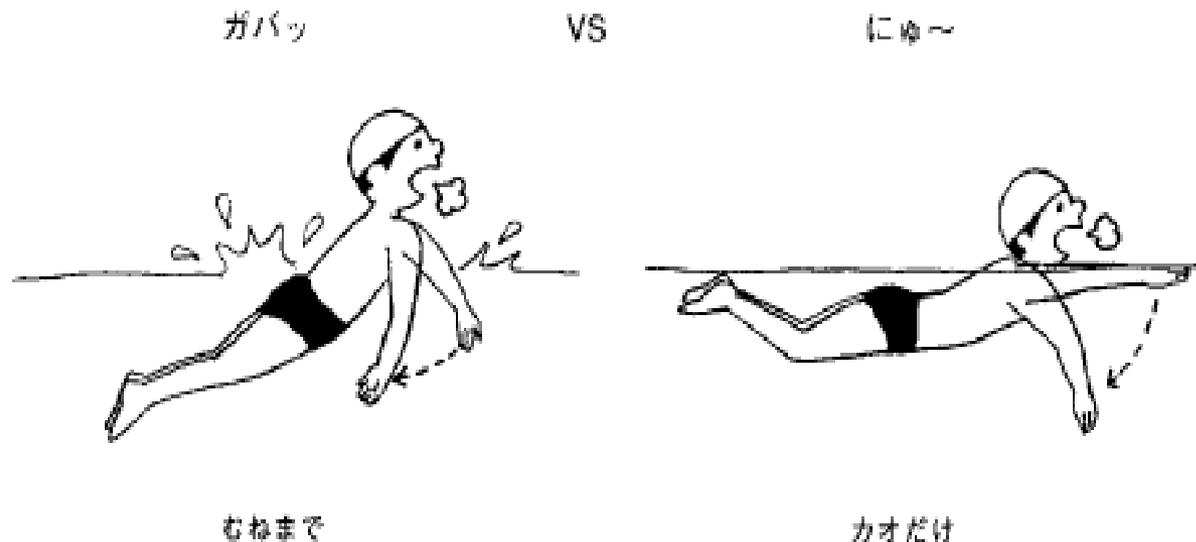
→プールの半分ぐらいで一回だけ手を持ってあげると息が確保できて25m泳ぐことができます。そして次は手を持たないようにしてチャレンジしてみます。要するに、リラックスしていないので、息が安定して確保できないのです。

# ○ 『「ガバッ」 v s 「にゅ～」の実験』をする。

しずにくい泳ぎについて考える。

息つぎのとき顔の上げ方がどちらが沈みにくいかを比較実験を試みる。

どちらがしずまないか



**顔を上げるとき「にゅ～」として息つき**

**「にゅ～」とは、顔を上げる速さと顔をあげる高さをゆっくり、高くないようにするためのかけ声**

# 質の高いドル平へ

【ねらい】 手のかきと息つぎのタイミングを合わせ、ゆっくり長く泳ぐことができる。

＜声かけ＞「トーン・トーン・スー・パツ」

- ①伏し浮きの姿勢をとる。
- ②「スー」でゆっくりアゴをあげる。
- ③親指が見えてから手のひらで水を押しさえ、「パツ」とまとめて息を吐く。
- ④息つぎの後は、アゴをひいてプールの底（おへその方）を見る。すぐに「トーン」とゆっくり水を打つ。
- ⑤体が上がってきたら「トーン」をもう一回水を打つ。
- ⑥①～⑤の繰り返し。息つぎの回数を少なくして泳ぐ。

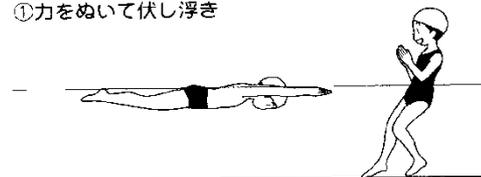
## 【ポイント】

☆ドル平で疲れずに長く泳ぐためには、伏し浮きの状態（「スー」で浮いている時間）を長く確保することが大切である。

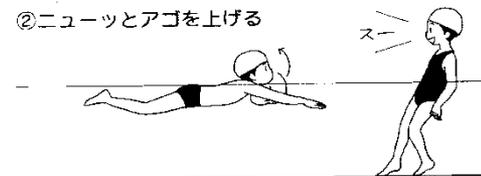
- ・アゴをあげてから手をかくようにする。
- ・1回目のキックの後、すぐに2回目のキックをせずに体が浮いてくるのを待つ。

☆息つぎの回数をできるだけ少なくして、25m、50m、100mを目指す。

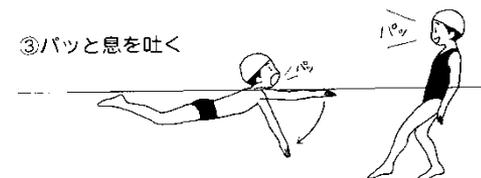
①力をぬいて伏し浮き



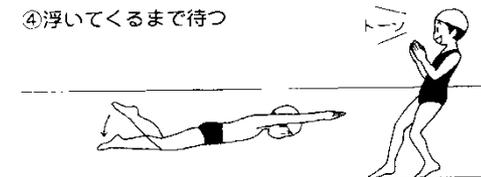
②ニューツとアゴを上げる



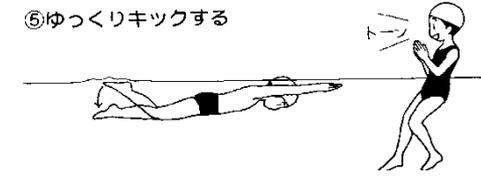
③パツと息を吐く



④浮いてくるまで待つ



⑤ゆっくりキックする



ドル平

「けて、けて  
のびて、パッ」

リズムを変えたドル平

「けて、のびて、けて、パッ」

「けて、のびて、のびて、パッ」

ドル平の応用

ドルクロ

「けて、かいて、けて、パッ」



「かいて、パッ、かいて、パッ」

ピッチング

ドル平

「けて、のびて、けてパッ」



「けて、けてパッ」

ワンキック

ドル平

「けて、のびて、のびて、パッ」

スーパー

ドル平

クロール

バタフライ

平泳ぎ

# 学習集団について

- ・異質協同の学びによって、「泳げる子ども」も「泳げない子ども」も技術によって結びつく。
- ・ペア学習、グループ学習の重視（教師からの一方的な教え込みではなく、子ども自ら課題追求する。リズムの声かけやグループでの実験）

- ①はじめのうちは上手な子が下手な子に対して大変厳しい見方をしていること。できないことの記述や、言ってもやってくれないという不満も見られる。
- ②授業を重ねるごとに、できることや、技術的な内容が書かれるようになる。（上手ー下手が技術的な内容で結びつく）
- ③泳げなかった子どもが、泳げることになったことを自分のことのように喜べる。

## 最後に 子どもの感想から

わたしは、初めて25mをおよぐときに、さいごまでおよげたけど、ペアのB君は、5mしか泳げませんでした。その時のB君のいきつきは10回ぐらいでした。その次のプールに入ったら10mでした。

(中略)

さいごの方は、いきがはやくなっていました。でも、がんばって25mにやっとなりました。B君が25mをおよぎきったときは、とてもくるしそうでした。「あー、つかれた。」とBくんは空を見て言っていました。それを見て、わたしはB君がすごいなーと思いました。なぜかという、5mしかおよげなかったのに、25mもおよげたからです。わたしは、とってもうれしくなりました。(3年 Aさん)