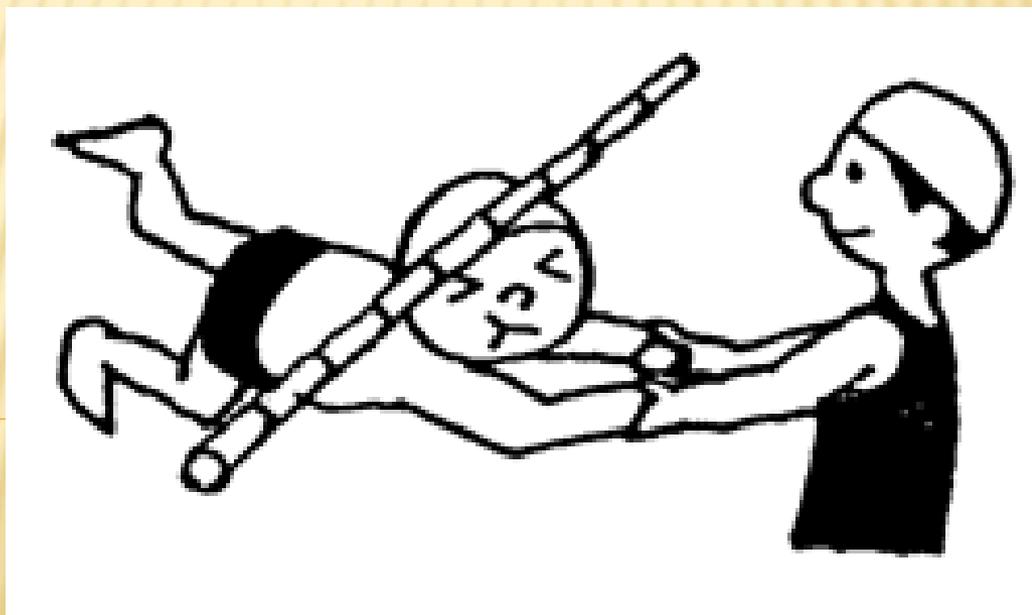


南河内ブロック学習会

2021. 5. 26

# 水泳の授業をつくる



# 1. はじめに

---

(1) コロナ禍で水泳の授業をするのか？

- 水泳の授業をしたくない職員
- 市教委の意向に従わざるを得ないのか

(2) 学校の主体性は？

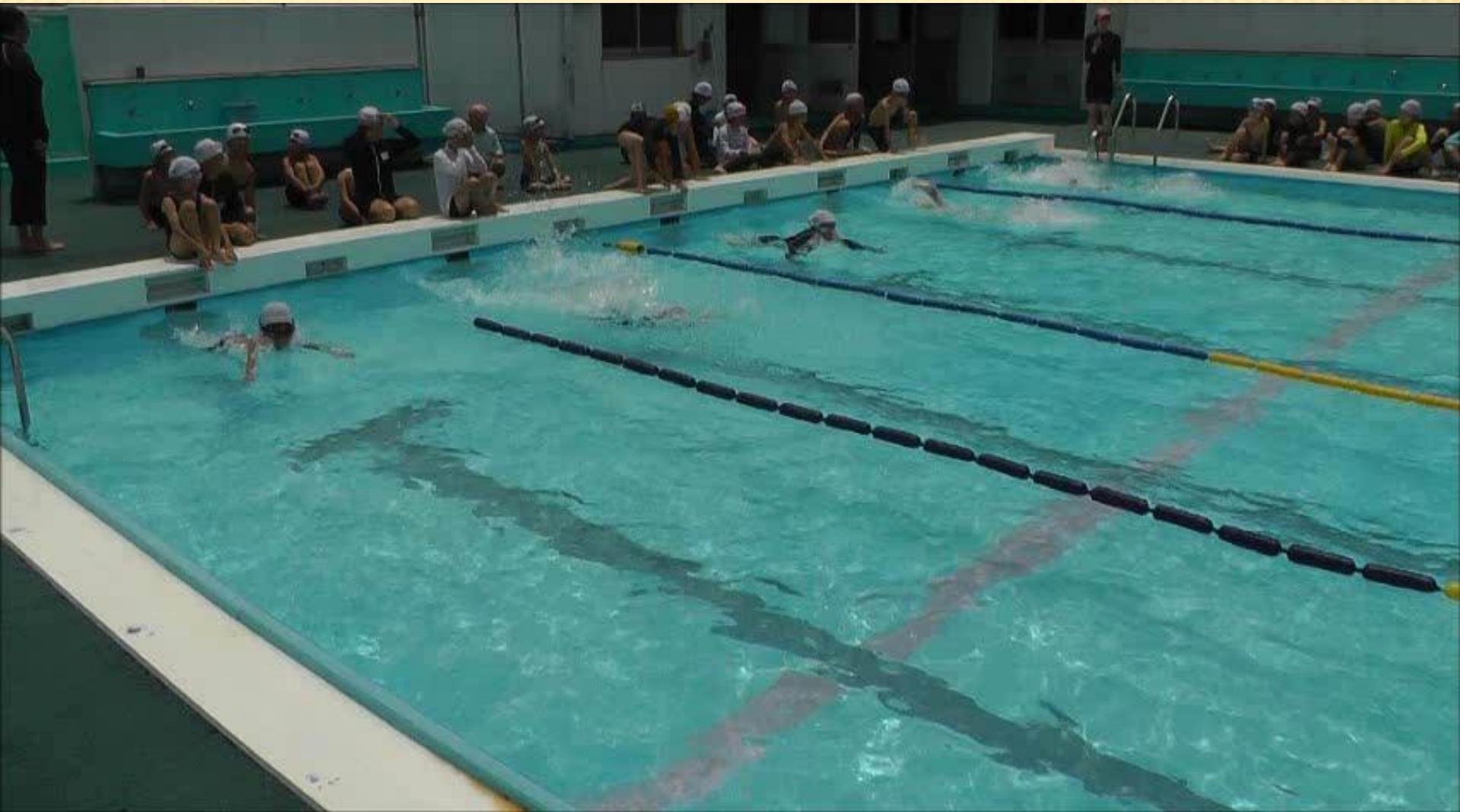
- 学校が決められないのか
- 学校が決めようとしらないのか

## 2. 水泳指導の実際

---

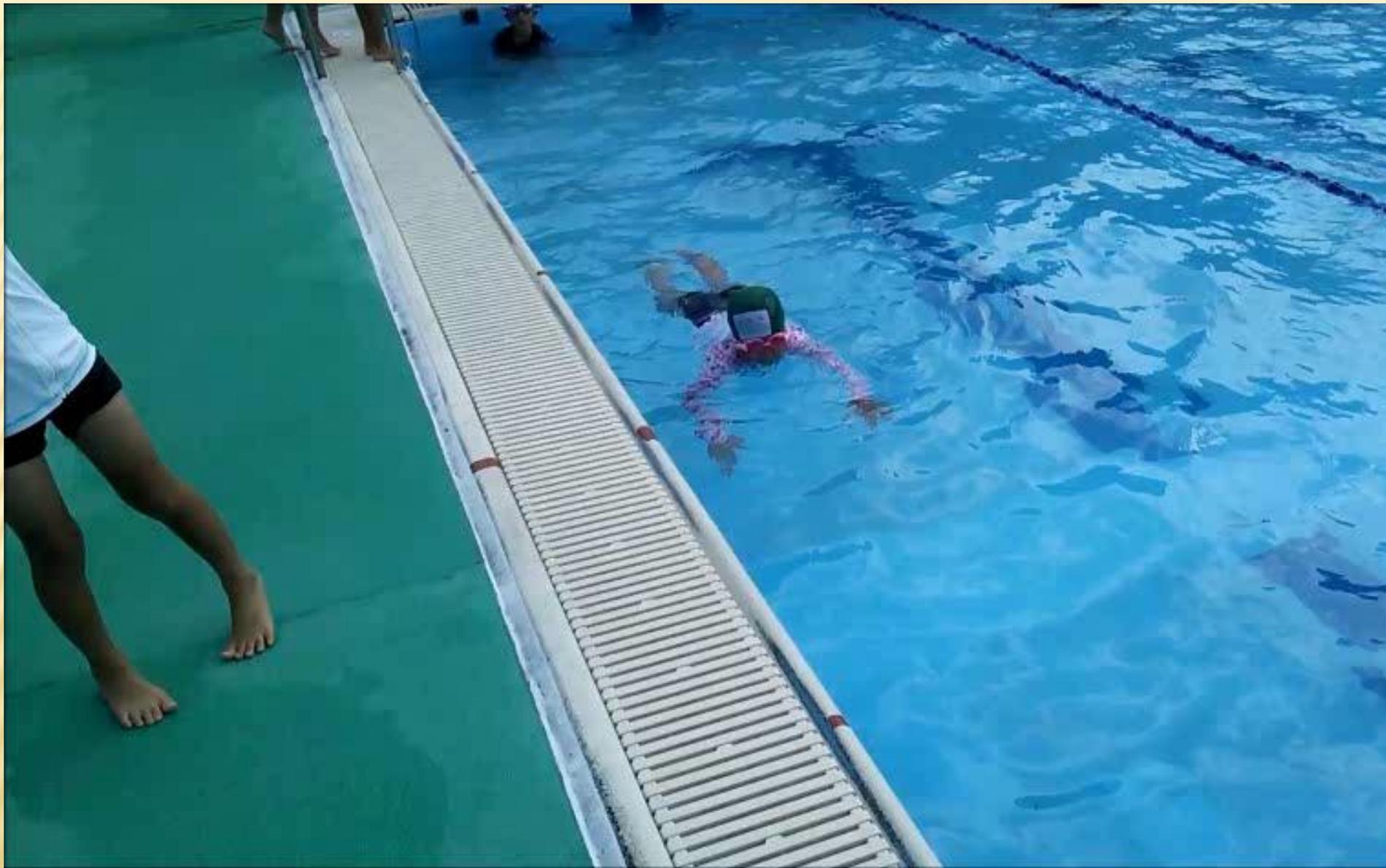
(1) バタ足からの指導

(2) 子どもたちの「つまずき」は？



# どんなつまずきだったでしょうか？

- 息つきができない
- 息が入っていない
- 息つぎのとき、顔をあげた瞬間に沈んでいく感覚が耐えられない



# 令和3年度 水泳授業からわかったこと

- ・ 密をさけるための方法
  - 入る人数を少なくする
    - = その分、指導時数が減少
    - = 監視体制維持が大変
    - ⇒ 指導はしやすい！！
- ・ 更衣室を使わない
  - スムーズに行えた

# 令和3年度 水泳授業からわかったこと

(多くの学年の補助に入ったことで・・・)

☆あらためてわかったこと

⇒**バタ足・バブリング**

**が習熟を阻害している！！**

⇒**息こらえ**

**が大切**

⇒**水の中での姿勢制御 (変身浮き)**

**が大切**

# 3年生の授業の様子（1コマ2時間）

- ・ 陸上で息こらえ（5秒⇒10秒）
- ・ 水の中でも息こらえ（5秒⇒10秒）
- ・ ドボンとしりもちで息こらえ（5秒）  
三角ずわりでがまん（だるま浮き）
- ・ 三角ずわり⇒水すまし（ふし浮き）  
1・2・3・へんしーん・1・2・3・4・5

### 3. 水泳のとらえ方

(1) 同志会が考える水泳のとらえ方  
(一般的には)

進んで→浮いて→息つき だけど

浮いて→息つき→進む

(2) 進むことを暫定的に後回しにした

# 4. ドル平泳法の実際

---

(0) 息こらえ

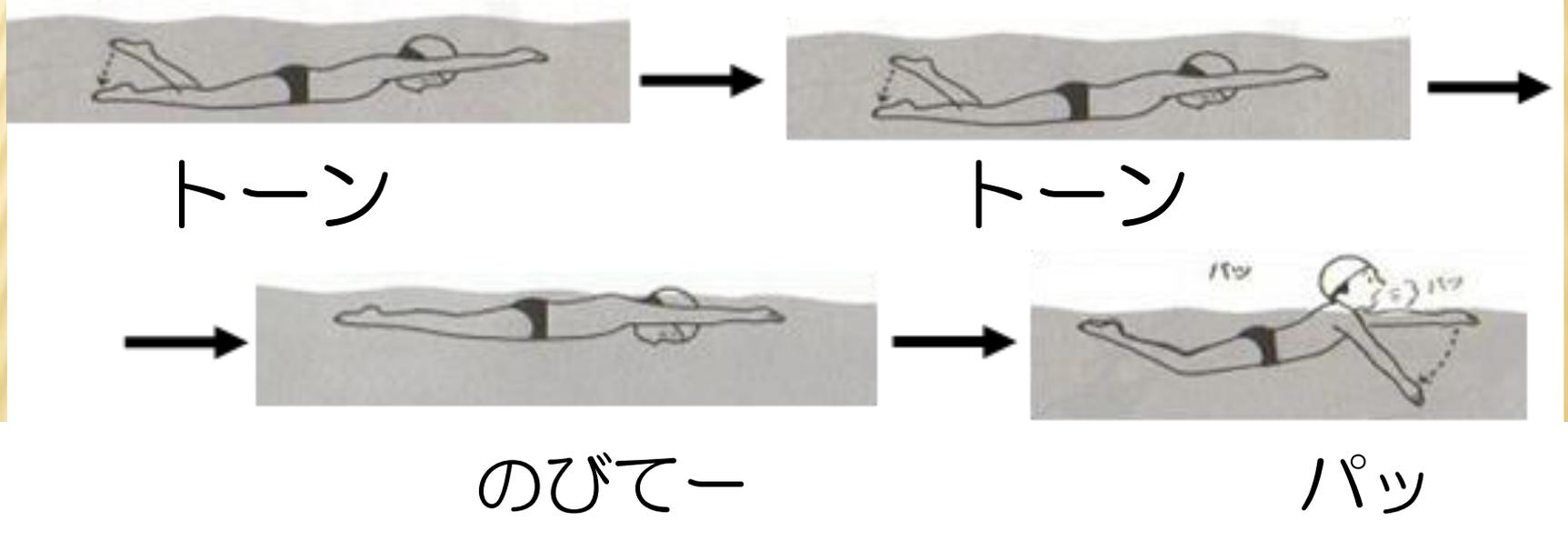
(1) 浮く学習

(2) 息つぎの学習

(3) ふし浮き呼吸の学習

(4) ドル平泳法の学習

**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。ですから、手のかきも、足のけりも、やりやすいように行ったらいいのです。とにかくリラックスして泳ぐことができる、何mでも泳ぐことができる泳ぎです。**





# (0) 息こらえの学習

⇒息こらえができないから

**顔つけができない！！**

◎息を出したり吸ったりしない





# 息こらえだけを意識させる（5秒がまん）

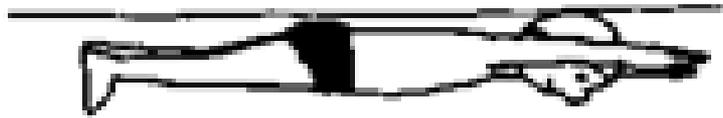
- ・ 水の中でも5秒がまん（息こらえ）



# (1) 浮く学習

## ◎ 「がっくり浮き」と「スーパーマン浮き」

がっくりうき



スーパーマン



- ・ がっくり浮き ・ ・ ・ 背中が水上に出る
- ・ スーパーマン浮き ・ ・ ・ 頭が水上に出る



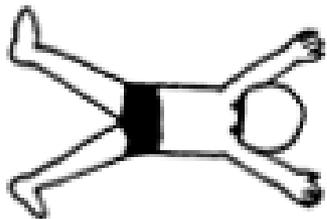
# (1) 浮く学習

## ○変身浮き

がっくりうき

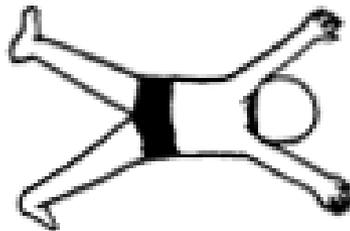


↓へんしいん  
タッチ



大の字うき

大の字うき

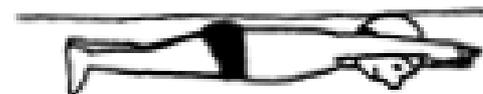


↓へんしいん  
タッチ



だるまうき

がっくりうき



↓へんしいん  
タッチ

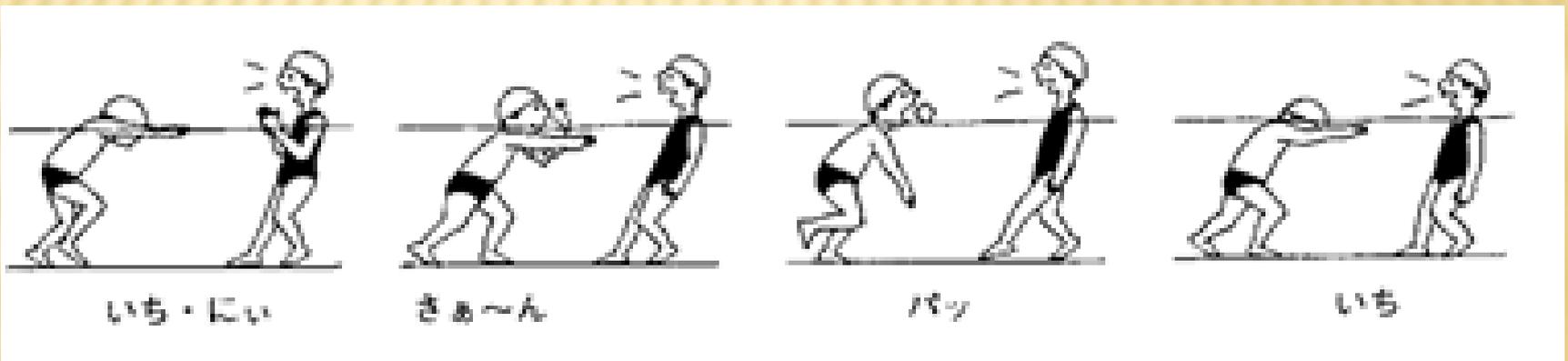


スーパーマン

(3) 変身浮き

## (2) 息つぎの学習

- ①息つぎは「パッ」と吐き出す
- ②手は顔を上げる時に  
水をおさえるようにする
- ③顔はゆっくりあげる  
「さあ～ん」



# 息こらえの段階でお話をしておく

ア ワニさん

もぐって

パッ



カリスムス

「もぐって」のときに必ず息こらえをさせる  
ぶくぶくさせない！！

## (2) 息つきについて

呼吸の「切りかえ反射」を利用  
(ヘリング・ブロイエル反射)

- ・ はいたら、次に吸ってしまう  
体の性質

## (2) 息つきについて

×水中で「ぶくぶく」と鼻から息を出させると水の中で吸ってしまい鼻がツーンとしてしまう。

○水上で口から「パッ」と吐き出したら、すぐに口からすうことができる。＝息つきができる！！

## (2) 息つきについて

- ・ といっても緊張している子どもは吐いても吸えない！！
- ・ だから吐いて吸う練習が必要

1 ・ 2 ・ 3 あ～ん ・ パっ 「はー」  
(はく) (すう)

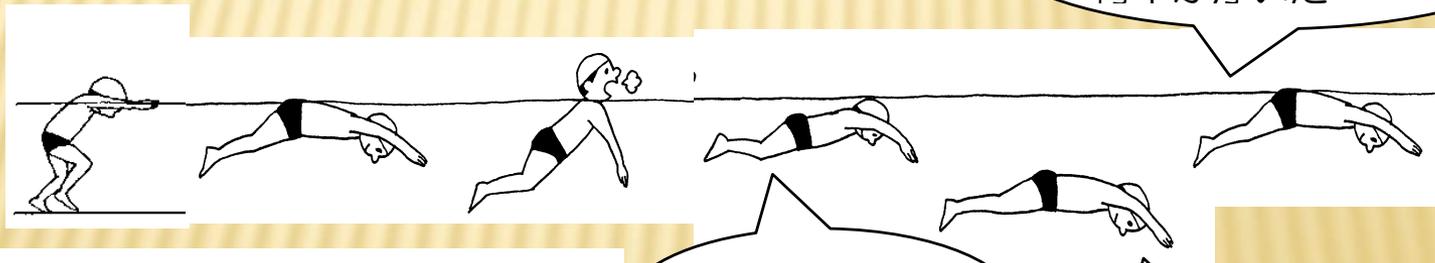
# (3) ふし浮き呼吸

× 「浮く」と「息つき」を合わせた学習

※実はこれがとっても重要が学習

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



いち にい さあ～ん パッ

息つきしたら  
「がっくり」

沈むけど浮く  
までがまん

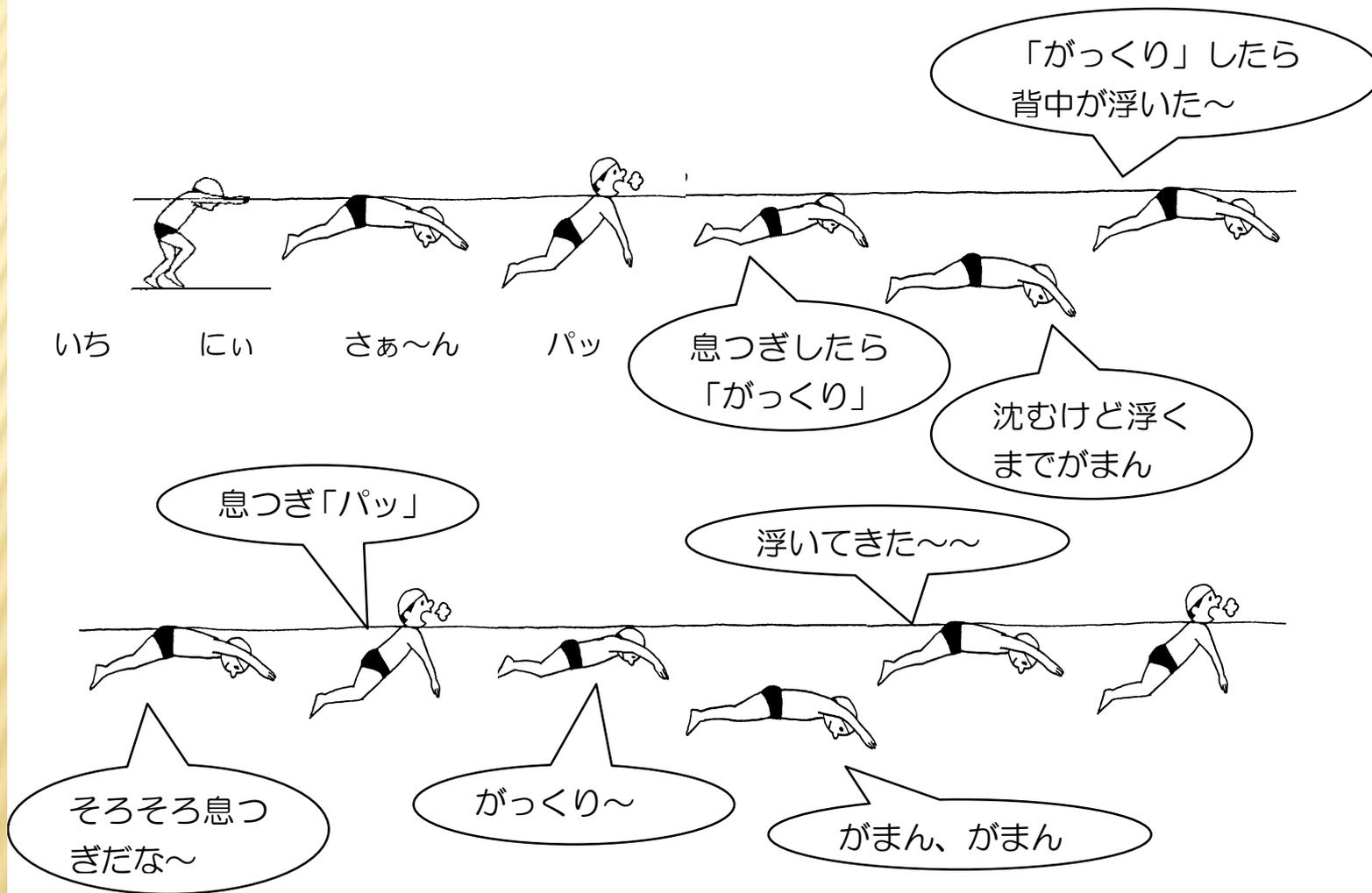
「がっくり」したら  
背中が浮いた～

# ふし浮き呼吸（1回） がまんする



# ふし浮き呼吸

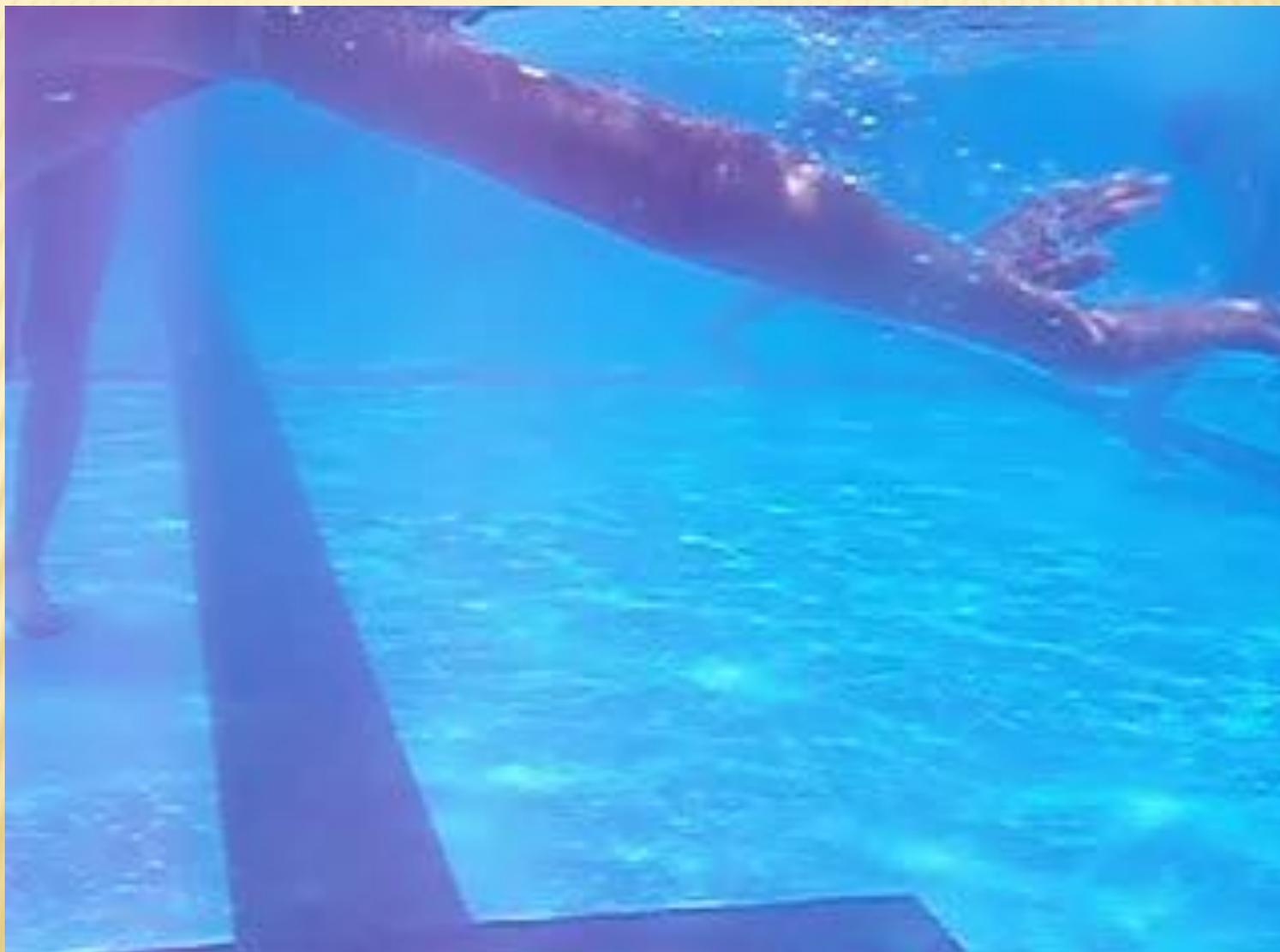
ふし浮き呼吸（1回）の連続。「がっくり」して背中が浮いたら、もう一度、あごを上げて息つき「パッ」を行う。同じようにして連続して息つきを行う。



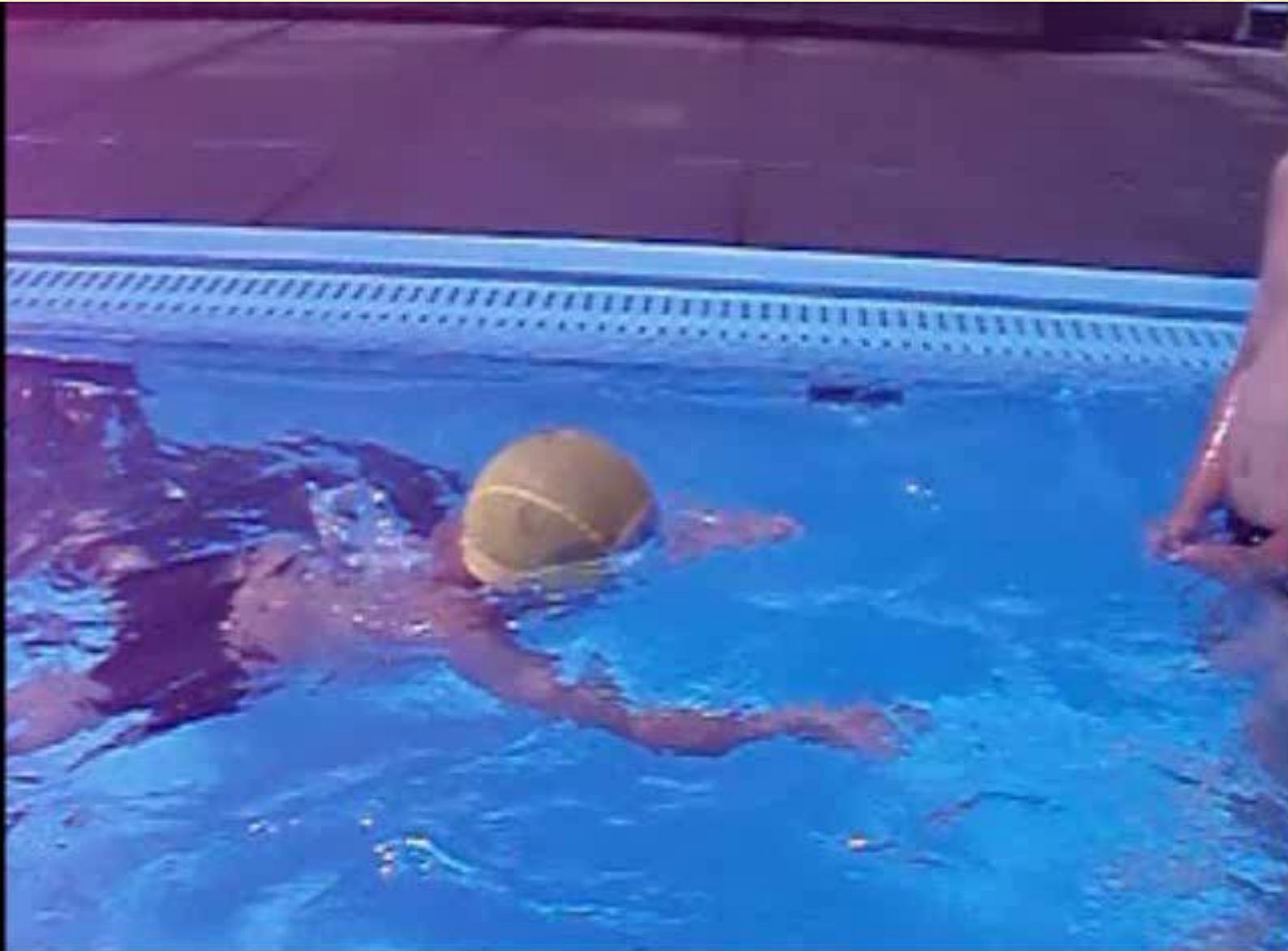
# ふし浮き呼吸(連続)



がっかりしないと体が立ってしまう



がっくりすると背中が浮き始める



# ふし浮き呼吸のでき具合を見る

## <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、連続になると息づぎができていないと、途端にしんどくなってしまう。ここで本当に息づぎができているかが問われてくる。

## 目安

- 2・3回でのつまずき⇒ほとんど息づぎができていない！！
- 5回くらいでのつまずき⇒ちょっとは出来ているが、安定して息づぎができていない。
- 5回を超えて、7、8回⇒ほぼ息づぎ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！！

# ふし浮き呼吸をしていると

「足が沈んでしまう」という感想が出される

→では「足を沈ませないように2回キックを試みましょう」

→ということでドル平泳法につながります。

## (4) ドル平の学習



# ドル平の4つのポイント

- ①息つぎ「パッ」
- ②「パッ」のあと「がっくり」
- ③顔をあげるとき「にゅ～」
- ④リラックス「手はおぼけ～」

# 「がばっ」と「にゅ～」の実験

どちらがしずまないか

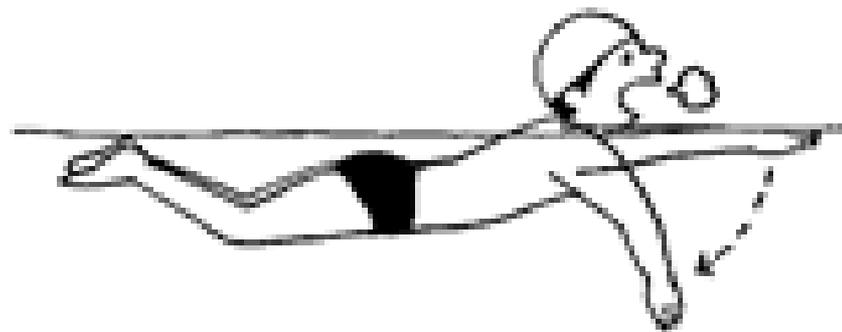
がばっ

VS

にゅ～



むねまで



かただけ

# 「がぼっ」と「にゅ～」の実験



# 「がぼっ」と「にゅ～」の実験

①顔を高く上げすぎると深く沈んでしまう

②顔を速くあげてしまうと速く沈んでしまう





# 5. 低学年の水泳指導

(1) お話水泳

(2) 顔つけができない

=息こらえができない

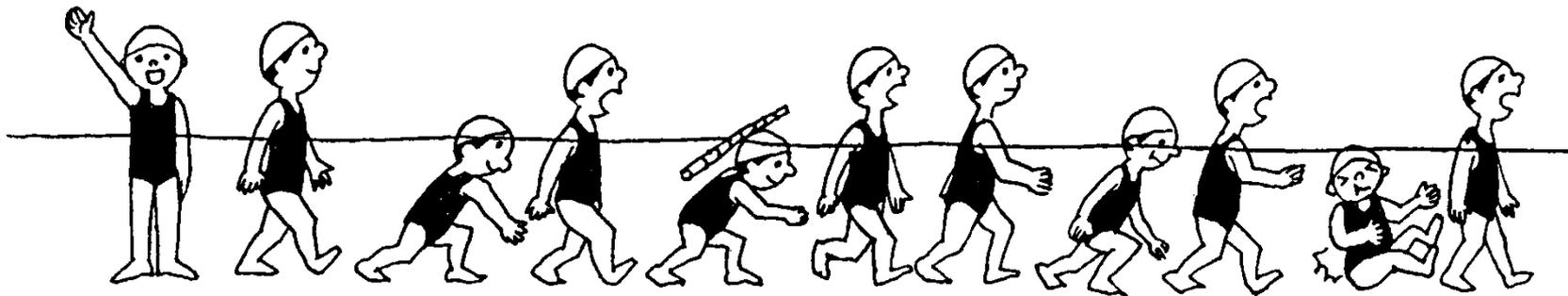
(3) 「浮く」前に「もぐる」学習を

(4) 浮きながら姿勢を変える (姿勢制御)

# ( 1 ) お話水泳

## 〈お話水泳〉ワニのさんぽ

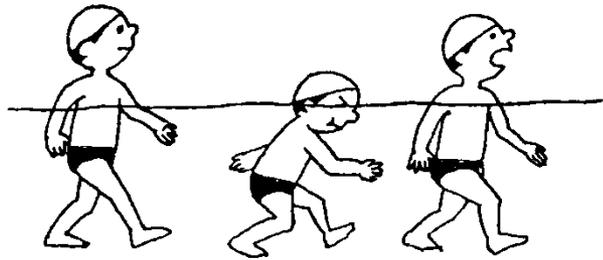
はじめます ワニさんが さんぽして パッ  
トンネルひとつ パッ まだまだあるいて パッ ドボンとしりもちつきました  
くぐったよ いったなら



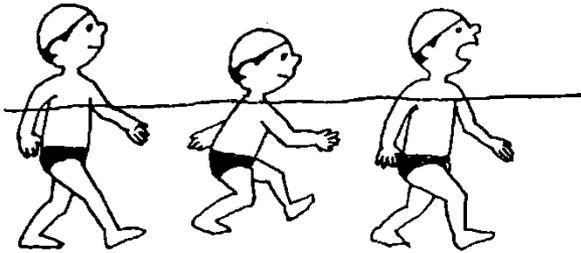
# (2) 顔つけができない

## ※息こらえができていない！！

ア ワニさん もぐって パッ

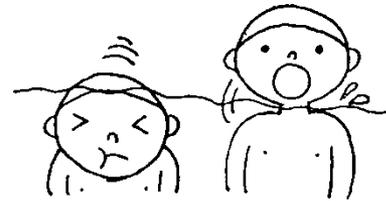


イ ワニさん もぐって パッ

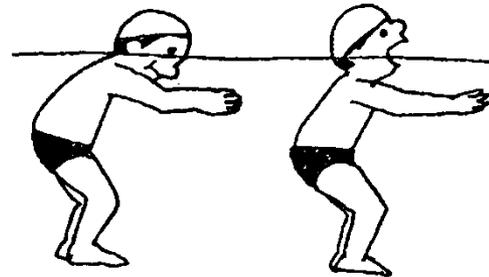


ワニのさんぽ  
(2) 水中での歩行

1 ワニさんもぐって パッ



2 ワニさんもぐって パッ



②ワニのもぐりっこ

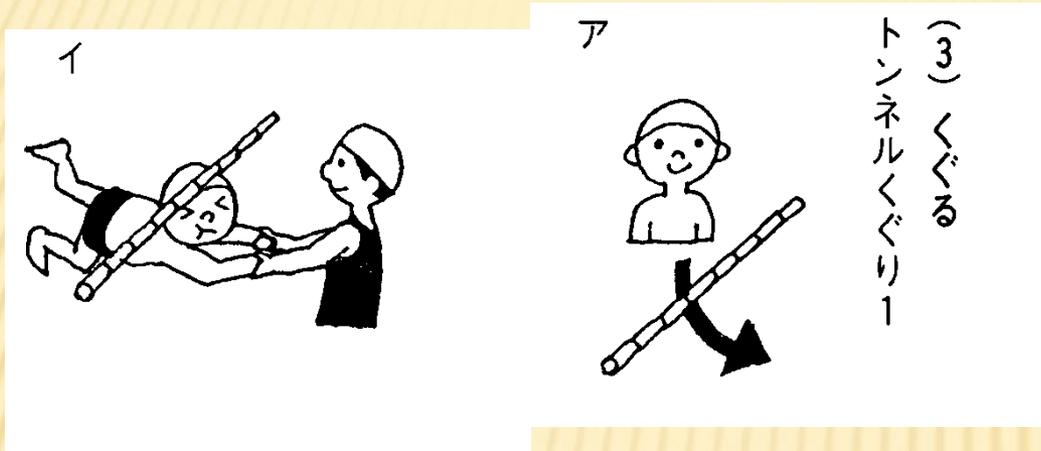


①水かけおじぞうさん

(1) 顔つけ

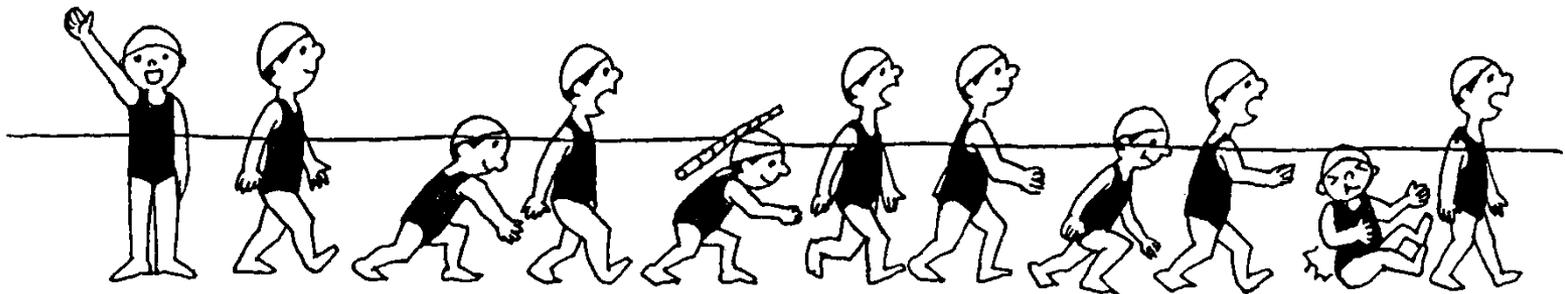


# (3) 「浮く」前に「もぐる」学習を



## 〈お話水泳〉ワニのさんぽ

はじめます ワニさんが さんぽして パツ トンネルひとつ パツ まだまだあるいて パツ ドボンとしりもちつきました



くらげうき

だるまうき

大の字うき



スーパーマンうき

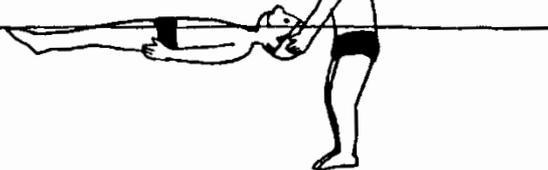
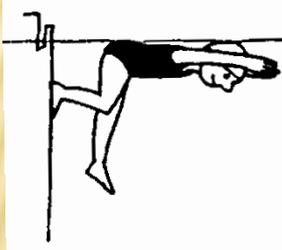
がっくりうき

ロケットうき①

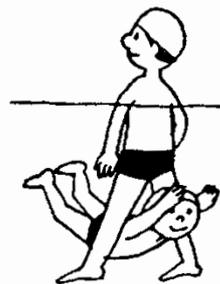
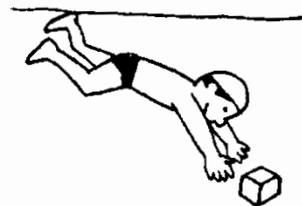


ロケットうき①

せなかうき



(2) いろいろな浮き



(1) もぐる

① おたからとり

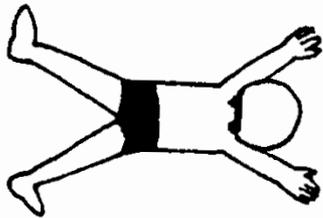
② トンネルくぐり2

# (4) 浮きながら姿勢を変える (姿勢制御)

がっくりうき

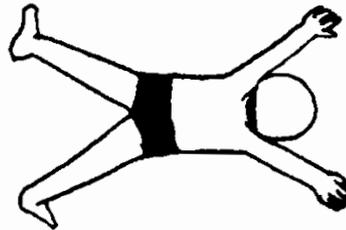


↓へんしいん  
タッチ



大の字うき

大の字うき



↓へんしいん  
タッチ



だるまうき

がっくりうき



↓へんしいん  
タッチ



スーパーマン

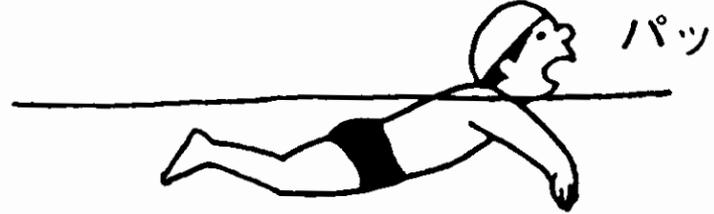
(3) 変身浮き

(4) 息つぎ変身浮き

がっくりうき



↓ へんしいんタッチ



(スーパーマンうき)



がっくりうき

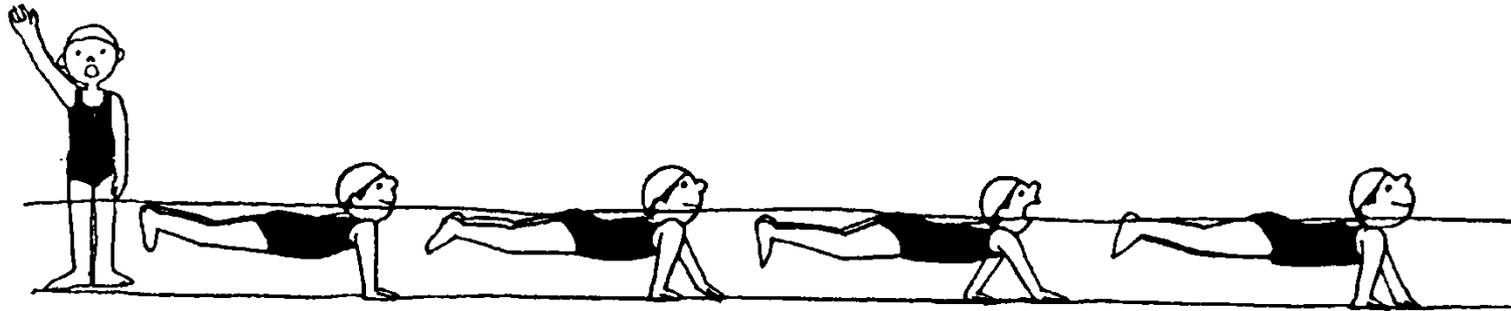


(4) 動物歩き

アザラシのさんぽ

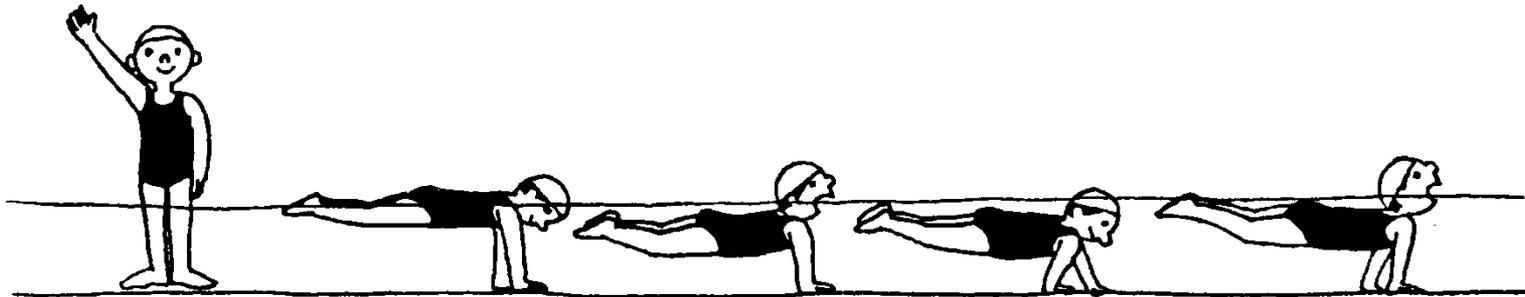
ア

はじめます アザラシさんが さんぽして パッ アザラシさんが



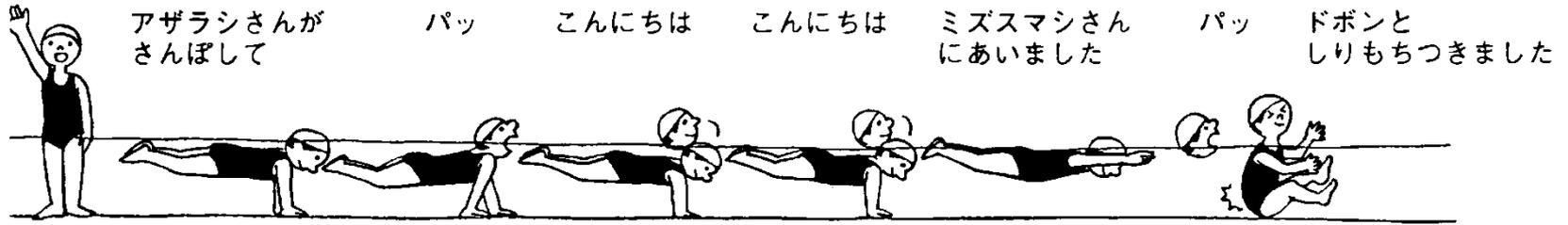
イ

はじめます アザラシさんが パッ ともだちいないか パッ  
さんぽして のぞいたよ



## 〈お話水泳〉アザラシのさんぽ

はじめます



### 〈ポイント〉

浮けない子どもは、支えがなくなったときの不安定さ(ふわ〜とあがってくる感覚)が耐えられないんだ。だから小フールやフールフロアーを使って足が「ふわ〜」と浮く感覚を経験させてから、手をはなして、できるだけその時間を長くするのが良い方法かな！

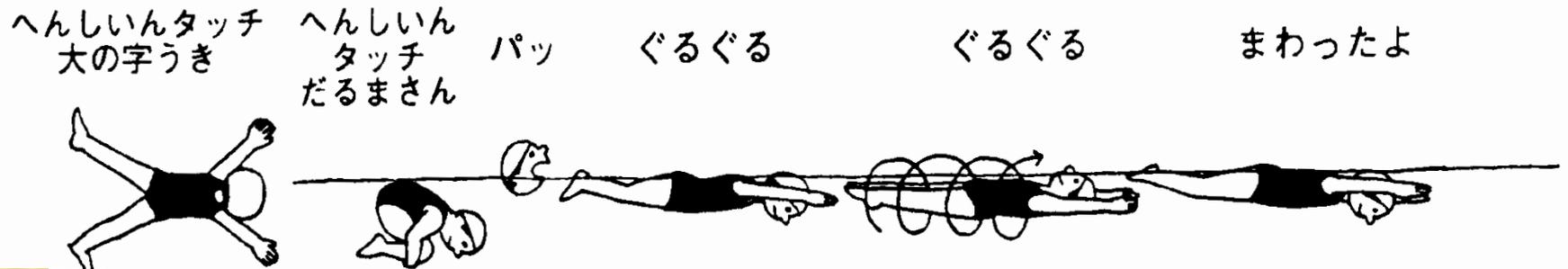
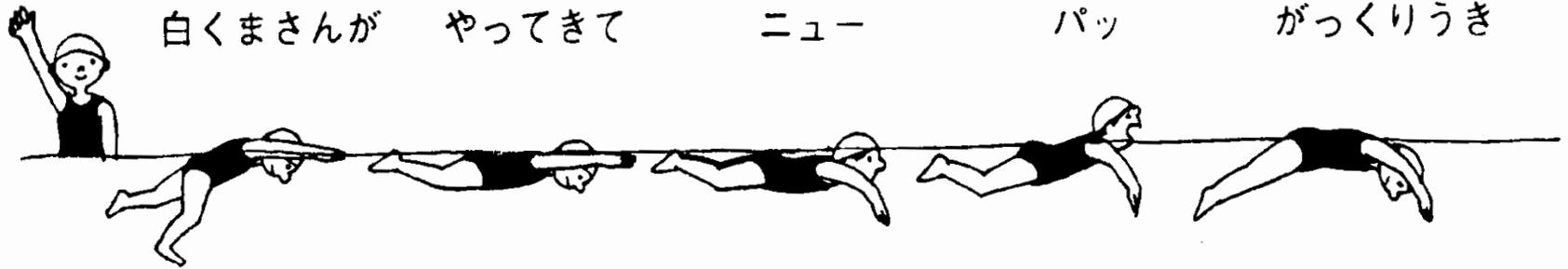




# 〈お話水泳〉

## 白くまのぼうけん

はじめます



## 6. まとめ

- ・ ドル平が50m以上泳げるとクロールや平泳ぎは比較的スムーズに泳げるようになります。それだけの身体制御能力を身につけているからです。
- ・ クロールや平泳ぎなどの近代泳法への移行も段階的に行えるステップもあります。
- ・ 水泳はつまずきがはっきりしているので上手になりやすいです。だから魅力的です。
- ・ ぜひ専科にまかせず実践してくださいね。