

「水泳」ドル平 学習指導案

授業者 牧野満(香芝市立下田小)

1. 単元「ドル平」

2. 目標

- ・泳ぎに欠かせない「息つき」のタイミングがわかる。(わかる)
- ・ゆっくりとした一定のペースで息つきを行い、ドル平で25mを泳ぐことができる。(できる)
- ・友達の泳ぎを観察し、つまづきを見つけてアドバイスをすることができる。(伝え合う)

3. 対象 3年生(学年合同)

4. 単元について

ドル平泳法は 1960 年、学校体育研究同志会によって考え出された泳法、指導法の体系である。ドル平という泳ぎは、足がドルフィンキック、手が平泳ぎの形に似ていることから、当時の実験校の子ども達により命名された。小学校段階での水泳学習の到達点を、クロールや平泳ぎなどの近代泳法で泳げることや、横泳ぎなどの日本泳法を体験的に泳げることとした場合、その基礎にある泳法がドル平泳法であると考えられる。ドル平泳法は、無理なく、楽しく泳げるようになるために必要な「呼吸」「リラックス」「リズム」の3つを内容として持っている。

ドル平泳法は呼吸の指導から始まる。まず、しこ立ちや正座位になり、「1・2・3～パッ」というリズムで呼吸法を教える。次の「ふしうき呼吸」の段階では、腕のかきと呼吸の協応動作が重要視されるが、常に4拍子のリズムを刻むことよって、ふしうきをしながらアゴを上げるタイミングをつかんでいく。更に、両脚をそろえて軽く2回キックを打つことよってドル平泳法が完成されていく。

ドル平指導では、ペア学習を重視している。教師が観察視点を与え、①呼吸②ゆっくりしたアゴの上げ③呼吸後のアゴの引き④全体に関わるリラックス、の4点について技術的なアドバイスを行う。この際、ペアとなる子どもの声かけにより、呼吸のタイミングをつかんでいくが、声かけする側も、「しっかり息が吐けているか」「パッのとき肩が上がっていないか」など観察を行い、技術的なアドバイスを毎時間くり返して行うので、技術についての理解が深まっていく。

また、毎時間流れるプールの学習を行っている。これは、ドル平が近代泳法(静かな水)や日本泳法(動く水)の基礎に当たるものとして位置づけ、それらに発展する基礎として捉えているためである。力を抜き、流れに体を任せることや、流れに逆らって水圧を感じる経験を通して、日本泳法に繋がる学習と位置づけたい。

児童は前時まで、「1・2・3～パッ」という呼吸法や「発明浮き」「変身浮き」を学習してきた。「変身浮き」では、「クラゲ浮き」と「スーパーマン浮き」を交互に行う。その対比から、アゴを引けばからだは浮いてくことや、反対にアゴを出せば体が沈むことを、ペア同士での観察から理解している。本時の「ふしうき呼吸」は、「1・2・3～パッ」のリズムで、連続して行う。息つぎの回数を徐々に増やしていくことによって、呼吸のタイミングをつかませたい。

5. 指導計画(全14時間)

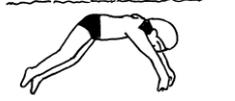
1	2・3	4・5	6・7	8・9	10・11	12・13	14
オリエンテーション ・ペアの決定 ・プールの使い方 ・ノートの書き方 <教室>	・呼吸法 ・水慣れ ・発明浮き	・呼吸法 ・変身浮き ・ふしうき呼吸 (本時)	・ふしうき呼吸 ・ドル平のキック ふしうき呼吸～ドル平 ①息つき「パッ」 ②首が「ニュー」 ③おへそを見る ④手はおばけ	ドル平 ・ドル平の習熟(一定のリズムで25mを泳ぐ) ・4つのポイントをペアで観察させる。 ・ペアのつまづきを見つけアドバイス。			記録会ま とめの感 想 <教室>

6. 本時案(2時間分のプラン)

(1)ねらい

- ・「ふしうき呼吸」で連続した息つきが15回程度できる。
- ・アゴの出し入れで、体が浮いたり沈んだりすることをペアの観察によってわかる。

(2)展開

学習活動	教師の支援や指導上の留意点
<p>1. 準備運動・水慣れ</p> <p>流水プール／前時に学習した「クラゲ浮き」「スーパーマン浮き」「だるま浮き」「大の字浮き」などを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体の力を抜き、流れに身を任せて浮くようにさせる。 ・息こらえの時間を長くするよう指示する。 ・水面に顔を出したときは、「パツ」を強く息を吐かせる。
<p>2. 変身浮きの復習</p> <p>「クラゲ浮き」「スーパーマン浮き」の対比</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアはゆっくりしたかけ声でリズムを言うようにさせる。 ・アゴの動きによって、腰が浮いたり沈んだりすることに着目させる
<p>3. ふしうき呼吸</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「くらげ浮き」で手を少し前にそえると、「ふし浮き」になることを知らせる。但し、体を水平位にしない。
<p>①ふし浮き</p>	
<p>②ふしうき呼吸</p>	
<p>4. ペアでの観察</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「123～パツ」のリズムで「ふし浮き」を行い、「パツ」の後立たせる。 ・次に、「パツ」の後におへそを見て、再び「ふし浮き」を行わせる。 ・この動作を連続して行い、呼吸の回数を増やしていく。
	<ul style="list-style-type: none"> ・次の4点についてペアで観察させる
	<ul style="list-style-type: none"> ①息つき／「パツとまとめて息を吐く」 ②浮力の獲得／「パツの後おへその方を見る」 ③沈み込みを少なくする／「にゅー」と首を上げる ④全身のリラックス／「だらーん」と力をぬく
<p>5. ペアでの習熟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・4つのポイントに着目させ、できていない所について適切なアドバイスをさせる。(例、背中が水面に出たから「パツ」をしよう。おへその方を見よう。など。)
<p>・息つぎの回数を増やす。</p>	
<p>6. 整理運動・次時の予告</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・次回はキックを付けてドル平を行うことを知らせる。

7. 評価の視点

3年生の目標としてドル平で25mを泳ぐことを目標するが、その質を評価の対象にしたい。ゆっくりとした同じリズムで息つきができていないかや、体が浮いてから息つきをしているかという点である。わかることとしては、「アゴの上下動で体が沈んだり、浮いたりすることの理解」である。また、単元の終わりに、今までの学習を振り返らせ、ドル平が完成する道筋とその技術ポイントについて理解できているか記述させることも必要である。毎時間のグループノートの記述も評価の対象にしたい。技術的な内容が書けているのか、ペアやグループの友達に対して、適切なアドバイスができていないのかも評価の対象とする。また、毎時間の子どもの記述に対しての教師のコメントも評価であるとする。