

連載 同志会の実践をわかりやすく伝える

第2回 ドル平の授業づくり

## やさしみよう！ドル平の授業

南河内ブロック 佐々木盛文（楠小）

### 1. はじめに

みなさんは、ドル平実践ができていますか？同志会員だからドル平実践をするのは当たり前？！のように思っているのは、実はベテランだけだったりして・・・。

ドル平実践をしたいけど、なかなかできない、踏み切れないと思っている方は少なくないと思います。「技術指導の系統性をわかりやすく伝える」シリーズとして依頼を受けています。読まれたみなさんが「よし、ドル平実践をやってみよう！」と思えることができる文章を目指して書いていきます。

### 2. 学年内での合意、学校内での合意

水泳の授業は単学級の場合以外はほぼ複数クラスで行わなければなりません。学校でのカリキュラム？のようなものの規制がかけられていることもよくあります。残念ながらバタ足からの指導がしつかり位置付けられていることがほとんどです。ですから、「ドル平をしたいのですが・・・」と正面突破をしようとしてもなかなか合意をとることが難しい場合もよくあります（なぜか体育の授業にこだわりがない人でも水泳になるとけつこうなこだわりを持ってしまおうという不思議な場面に出くわしたりします）。まずは、ドル平泳法を行う事以身につけさせたい力をペア学習で行っていくことからスタートさせると合意が取りやすいと思います。さらに、水泳では指導者が順番にマイクを握っていくという風習がある場合も多いので、「すべてやらしてもらっていいですか」とお願いして

おくのも大切な合意です。

少しずつ進めていくとペア学習の良さ、分かっていることの良さに気づいていただけるかと思っています。

### 3. できれば1コマ1時間の授業を

水泳の授業では「1コマ2時間」で行われていることが多いかと思えます。実質、1時間しか泳がせていない！なんてこともあるかと思えます。学校内での合意が必要ですが、1コマ1時間の授業を提案してみましよう。なぜかというと、子どもたちは2時間あるから2つの課題に取り組めるのかという問題があるからです。やはり1回の授業で1つの課題に取り組むのがわかりやすく、練習にも集中できるからです。もう一つの理由が「寒い」ことです。多くの学校で6月中旬から下旬にかけて水泳学習が始まります。前半の1時間しかもたずにすぐ上がってしまう子ども達も少なくありません。そんな中無理やりさせることは子どもたちの健康上よろしくありません。そんな理由から6月中は1コマ1時間を提案してみるといいのではないでしょうか。また着替えるのも早いという理由で高学年だけの提案でも良いかもしれません。意外とスムーズに次の時間に入れるものです。

### 4. ドル平はベストではないが、ベターである

ドル平をやるかすべての子ども達が泳げるようになる！わけではありません。時間数の問題もありますが、なかなか100%というわけにはいきません。しかし、他の指導法で行うよりは、泳げる確率は上がります。何より、どうやったら泳げるようになるのか「わかり」、泳げそうだと全ての子どもに思わせることができる教材（泳法）であると思います。その点ではベストな泳ぎであると言えます。

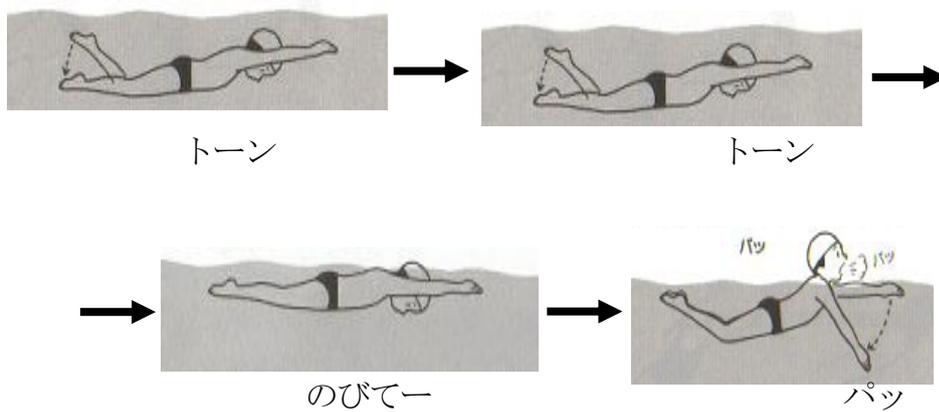
すぐに成果がでないからあせってしまいう人もいると思いますが、なんでも習熟練習が必要です。そのためにペアやグループを組織し、友達同士での練習時間を確保するようにしましょう。

### 5. ドル平とはどんな泳ぎなのか

ドル平の特徴は暫定的に「進まない」と決めた泳ぎだということです。進もうとすることで（とくにバタ足）、体に力が入ってしまい「息つき」ができなくなってしまうことがよくあるからです。息つきを中心にするからこそ進まなくてもよいと考えたのです。

バタ足からの指導  
 進んで→浮いて→息つき  
 ドル平からの指導  
 浮いて→息つき→進まず

浮いて息つきができれば、いつまでも泳いでいられるので、その「浮いて息つき」を大切にしていけることでみんなが泳げるようになる泳ぎです（これをふし浮き呼吸といいます）。キックは2回打ちますが、ふし浮き呼吸の場合、どうしても足



が沈んできます。そこで足を浮かせてできるだけ体が水平になるようにします。ですから進むためのキックではなく、水泳に浮くためのキックなのです。

### 6. 基礎技術は「腕と呼吸の協応動作」

「浮いて息つき」をするためには、腕と呼吸を協応させて動かさなくてはなりません。顔を水上に出すときに、手で水をおさえて顔が上がりやすくなる動作です。水泳の新叢書では『姿勢制御を含む腕と呼吸の協応動作』と規定しています。

### 7. ドル平の指導

#### (1) 息つきの指導

##### ① 顔つけ

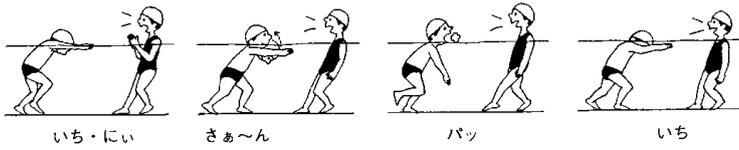
息つきをするためには顔つけができなければなりません。高学年でも顔をつけれない子ども最近では少な



くありません。顔つけができない子どもは「息こらえができない」ことがよくあります。また鼻や耳や目に水が入るのがイヤという理由もよく聞きます。子どもと話し合ってイヤというものを取り除きながら水に慣れていくことが必要です。また遊びの中で水に慣れていくことも必要です。



②息つぎの練習  
息こらえをして、まとめて「パツ」と息を吐き出すようにします。すると自然に息が入ってきます。緊張しているとなかなか入ってこないで陸上で何度も練習する必要があります。しかし、子どもたちはそれほど楽しい練習ではないので、次に進みながら、必要性を感じた時にしっかり練習できるようにしたら良いと思います。「パツ」とともに腕のかきも教えます。あごを上げるときに腕で水を軽く押さえて顔を上げやすくします。こ



の腕と呼吸の協応こそがドル平の一番大切なところで、基礎技術といわれるところです。

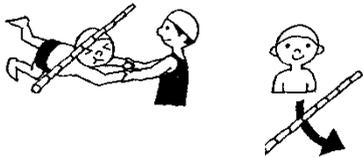
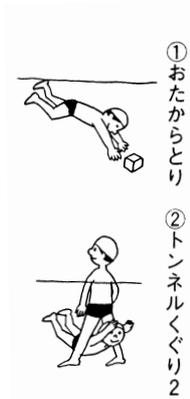
次に歩きながら息つぎをしますが、無理に歩くのではなく、手でお水をさえるとしても体が前へ倒れるようになってしまいます。そうしたら一歩前へ出ていく感じで歩けると良いです。水に体をあずけられるくらい力がぬけていると泳げるようになります。

ちなみに、「パツ」と吐き出すのは、息を吐き出すと次に自然に吸ってしまう（切り替え反射という）人間の性質を利用しているからです。

## (2) 浮きの学習

### ①もぐる

浮くことができない人には、また「トンネルくぐり」ず「もぐる」ことから始めましょう。もぐる経験をたくさんつむことで浮く感覚を獲得しやすくなります。まずは、遊びの中でもぐる活動を行いましょう。



### ②低学年用プールもしくはプールフロアで

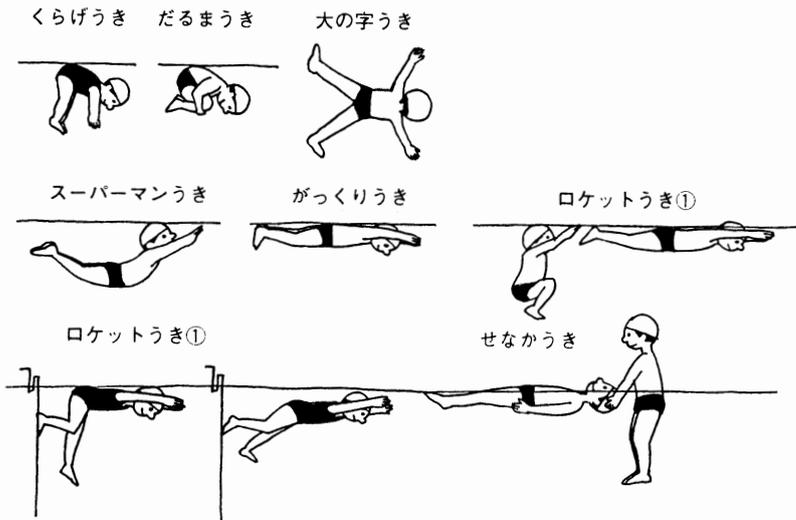
浮くことが苦手な子どもにはいきなり普通のプールで浮く練習をするとなかなか「やろう」という気持ちになつてくれません。そこでプールフロアでの練習が有効です。プールフロアで浮く練習をすることで「安心感」が生まれて、少しずつ「浮いている感覚（ふあつと体が安定していない状態）」がわかってきます。この感覚が浮くためにはとても大切な

手をついて足を浮かせるところから始めます。そして顔を水につけることによつて腰が浮いてきます。前述した「浮く感覚」が少し味わえます。そして顔をつけたまま手をゆかから話すことで浮きにつなげていきます。



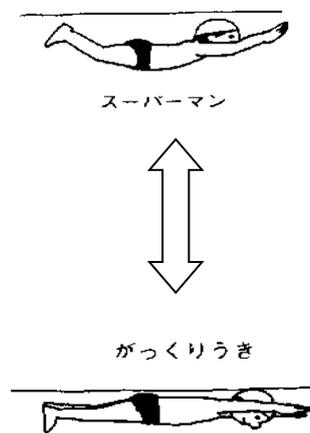
### ③ いろいろな浮き

浮きの学習では、浮くことができる段階から「自分で浮き方を変えられる」さまざまな浮きを作り出すことができる「段階へ進めていきます。発明浮きを考えたり、二つの浮きを比較してどのような違いがあるのかを考えたりさせます。



### ④ 変身浮き

浮いている間に体を動かして浮き方を変える変身浮きを行います。がっくり浮きとスーパーマン浮きを交互に行う変身浮きはドル平につながりやすい変身浮きです。そのほかにも「だるま浮き」クラゲ浮き「大の字浮き」など変身が可能です。大切にしたいのは十分に浮いてきたことを確かめて「へんしん、タッチ！」と水上に出てきた部分（頭や背中）を触ってあげること、見ている方も浮いている方も「どの浮き方でどの部分が水上に出ているか」を認識していくことです。



### (3) ふし浮き呼吸

「浮き」と「息つき」を合わせて浮きながら息つきをする「ふし浮き呼吸」を行います。このふし浮き呼吸で学ぶ内容が十分学べていない子どもが実はたくさんいます。「クロールでとてもきれいに泳げているが、息つきをしようとするとすぐに

足をついてしまう」という子どもによく遭遇します。この子どものつまずきは『顔を上げたときに沈んでしまう感覚がわからない』もしくは『しずんでいくのがこわい』と感じているからだと思われまます。けのび・バタ足から指導しているところでも、沈む経験がなく学習が進められています。そしていきなり息つきができて沈むことになり、がまんできずに足をついて立ってしまうのです。

ふし浮き呼吸では、この「沈む感覚」を経験させ、沈んでも浮いてくることを大切に学習を進めていきます。

### ① ふし浮き呼吸 (1回)

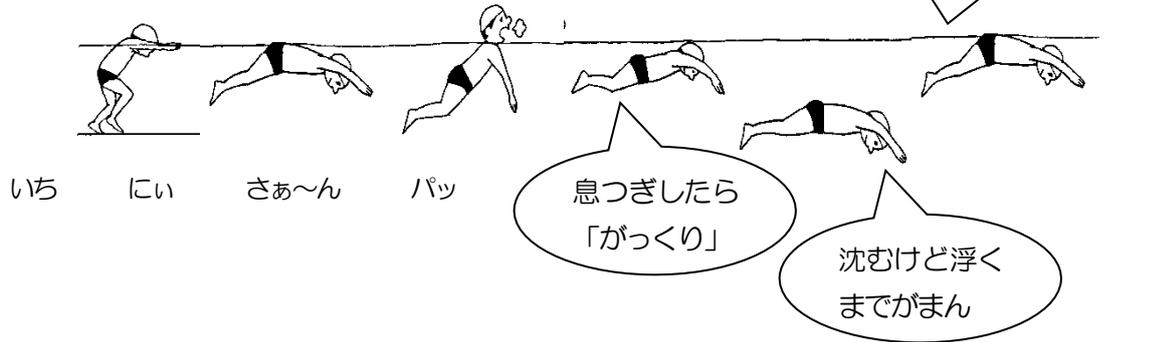
歩く↓ふし浮き↓息つき↓体は沈むけど「がっくり」↓浮くまでがまん↓ふし浮き

### ② ふし浮き呼吸

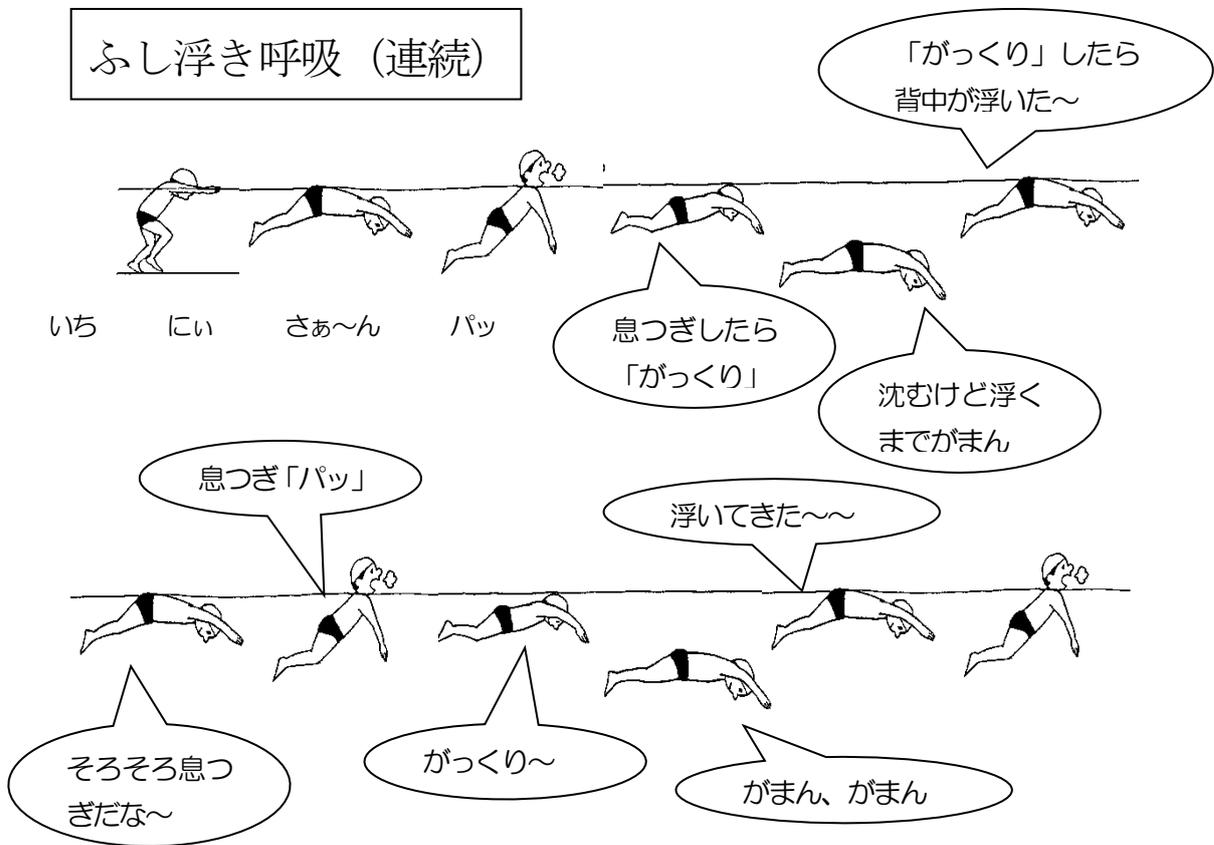
ふし浮き呼吸 (1回) を連続して行います。「がっくり」して背中が浮いたら、もう一度あごを上げて息つき「パッ」を行います。同じようにして連続して息つきを行います。

ふし浮き呼吸 (1回) では、息がきちんと確保できていなくても、できてしまいます。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くかが問われてくこととなります。

## ふし浮き呼吸 (1回)



## ふし浮き呼吸 (連続)



### でき具合の目安

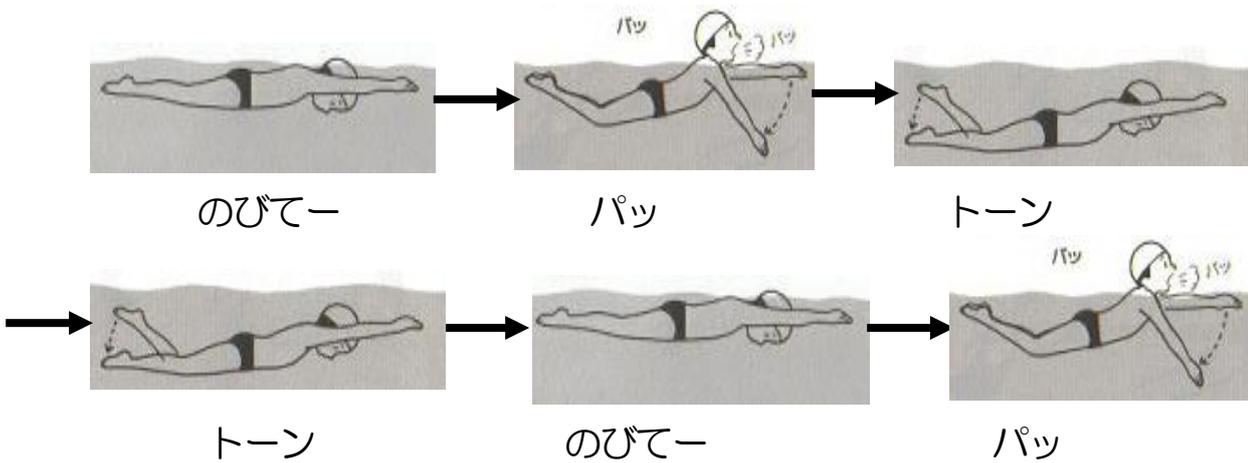
- 2・3回でのつまずき⇒ほとんど息つきができていない！！
- 5回くらいでのつまずき⇒ちょっとは出来ているが、安定して息つきができていない。

(4) ドル平の学習

ドル平は前述したように暫定的に「進まない」と考えた泳ぎです。ですから、二回のキック（トーン）は進むためのキックではなく、足を浮かすためのキックと考えます。腕のかきやキックで結果として進むことになりませんが、進もうとしないよう指導していくのが大切です。ですからできる場合は、「息つぎの回数」をものさしにして評価してあげると良いでしょう。

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

ドル平のポイントはその右の4つです。①から優先順位が高くなっていきます。まずは息つきができていけるかを見合います。そのつぎに「パッ」のあとにがっくり浮きになっているか、そして顔を上げる時に「にゅ〜」とゆっくりになっているかを見合います。最後にリラックスが入れているか

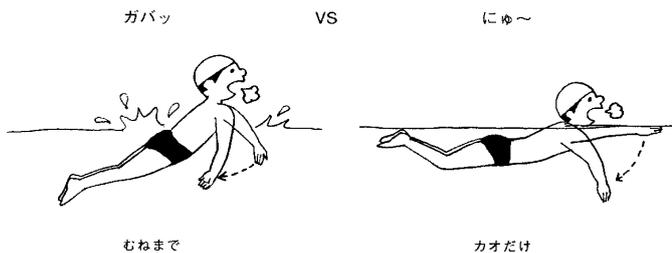


は「リラックスしよう」とアドバイスされても水に対して恐怖心がある子どもはリラックスできないので最後のポイントとして挙げられています。

これらのポイントはふし浮き呼吸の時にも意識して行うことでより上手になっていきます。もちろん、浮きの学習、息つぎの学習のときから「がっくり」や「にゅ〜」を意識付けていくことでより上手になっていきます。これらのポイントをいつどのタイミングで子どもたちに意識させていくかは、どんな授業を組み立てていくかと関連しています。

私はドル平の学習に入ってから「浮いてこない」という子どもたちの感想をもとに「ガバッ vs にゅ〜」の実験をします。この実験はスイミングスクールにかよって、推進力があって沈まない子どもにぜひやってもらいたい実験です。「ゆっくり、低く」顔を水上にあげることでより沈まない

どちらがしずまないか



泳ぎになっていきます。ゆっくり顔をあげることでリラックスできて、息つきがしやすくなるという子どもも出てきます。

## (5) ドル平でのつまずき

### ①口をあげているだけ

息つぎのときに顔を上げているだけの人は、もちろん、しんどくなってしまうので3〜5回くらいで立ってしまいます。ふし浮き呼吸、息つき練習にもどっていいねいに習熟練習をする必要があります。

### ②「パーーーー」と吐き切ってしまう

「パッ」としたから全員、息が肺の中に入ってくるわけではありません。リラックスしている人には切り替え反射が起こって、息が肺に入っているのです。緊張していると吐くだけで終わってしまう人も少なくありません。息を吸うことを意識したかけ声にしてみましょう。「パ、ハ」と言っ

### ③力が入りすぎてしまう

ふし浮き呼吸からドル平に入ったとたんにそれまで何回でも息つきができていたのに、数回でしんどくなってしまうということがしばしば起こります。これはキックをすることで体に力が入って

しまい息つきが出来なくなってしまうことが理由として考えられます。この場合はかけ声を「いち、にい、さあーん、パッ」というかけ声にしてあげるだけで泳げるようになることもあります。要するに力を入れないで息つきをさせることが一番大切なのです。

また、力が入りすぎていてどうしても息つきが五〜十回でしんどくなってしまう子どもがいます。プールの半分くらい(12mくらい)までくると立ってしまう場合が多いです。この場合もいかにリラックスさせるかを考えてあげたらよいと思います。例えば、しんどくなるくらいのときの1回だけ手を持って息つきをさせてあげます。するとそのまま25m泳ぐことができる場合があります。そこで自信をつけた子どもは次からはよりリラックスした泳ぎができるようになることもあります。

### ④息を吸いすぎてしまう

これは、一生懸命練習している子によくあるつまずきです。しんどいからますます息を吸わないといけないと思いついてしまったり、実はドル平では思いつき「パッ」と吐き出しましよと様々なところで書いてあるのですが、これは初期の段階だけでよいのです。ある程度泳げるようになってくる(12mくらい)と、ほんの少しだけ「パッ」とすればよいのです。上手な子ども

はそのあたりの息の出し入れを自然にできています。鼻から息を出したり、吸う量を少なうたり調整できているのです。

こんな場合は、陸上で「すって、すって、すって、すって、・・・」と言って、吸いすぎて苦しくなることを教えてあげる必要があります。また、軽く息つきしても大丈夫なことを教えてあげると泳げてしまう事もよくあります。

## (6) より質の高いドル平を

ただ泳げるだけでドル平を今のベストであると言っているわけではありません。ドル平には水泳の基礎となる中身がたくさん含まれています。質の高いドル平を習熟することでさまざまな水辺文化につながっていくと考えられています。

### ①水平姿勢をつくりだす

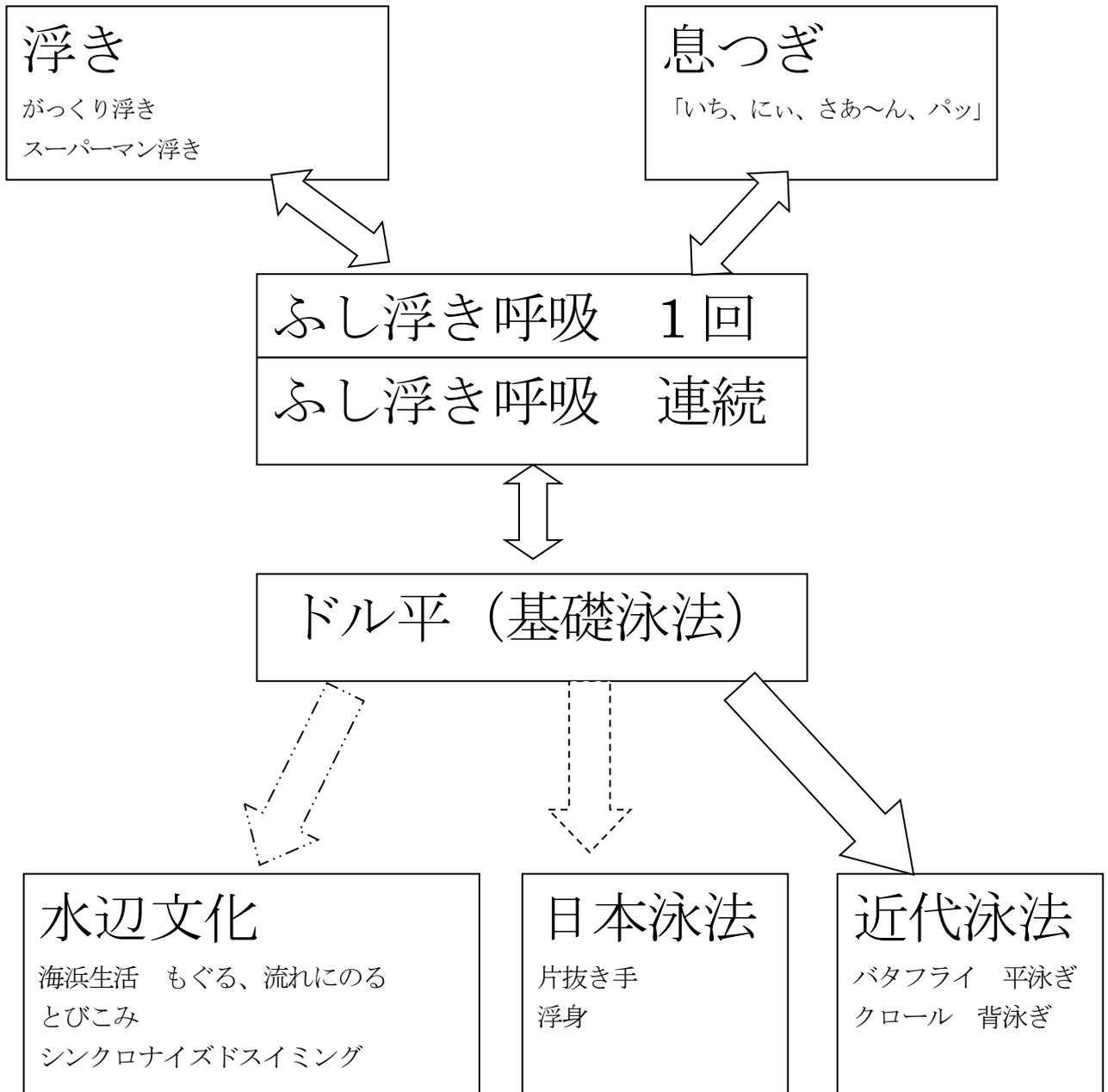
浮いているとどうしても足が沈んできます。足を浮かすようにするためには、がっくり浮きができる必要があります。さらに足を浮かそうと思えば、もっと頭を水中に入れることでより足が浮きやすくなります。このような姿勢を制御できるようにすることが重要です。陸上から泳いでいる様子を見た場合、足のかかちが見えるような泳ぎになっていると質が高まったと言えます。

## ②より沈まない泳ぎへ

ドル平のポイントの3つめである「にゅ〜」をよりゆっくり、そして顔をできるだけ低くあげることで体全体がしずまない泳ぎになっていきます。さらに、顔をさきに動かして指先が見えてから腕をかくことで、腕のかきを最小限にとどめることができます。このことで水上に出る体の部分をより少なくすることができ、さらに沈まない泳ぎへと変えていくことができます。

## 8. ドル平の技術

ドル平の指導でも書いたように、ドル平学習がしやすい理由に「わかりやすい」ことがあげられます。つまりいたり、できなかったりしたことがあれば、前の段階にもどって習熟練習をし直せばよいのです。ということは、この全体の構造を知っておけば子どもたち同士でも「息つきがくるしいから、ふし浮き呼吸にもどって練習しよう」とか「がっかりできていないから、がっかり浮きを練習しよう」というように、友だちの課題にあった練習を選択できるようになっていきます。



時数	場所	学習すること	内容など
①	教室	オリエンテーション	グループ決め 役割分担決め
②	教室	オリテ2	学習内容、練習場所、ノートの書き方などの確認
③	プール	浮きの実験	がっくり・スーパーマン浮き 浮きの練習
④	プール	息つき	20回くらい連続で 5回までのつまずき☆
⑤	プール	浮き・息つぎの練習	ゆっくりていねいに行わせる
⑥	プール	伏し浮き呼吸	浮いてくるまでがまん 息つぎのあとがっくり
⑦	プール	伏し浮き呼吸	習熟練習 つまずいている人がはっきりしてくる
⑧	プール	ドル平	陸上で 水の中で ゆっくりしたリズムで
⑨	プール	ドル平習熟	プールの横で 伏し浮き呼吸にもどって練習
⑩	プール	ドル平習熟	プールの縦で
⑪	教室	ドル平のつまずき	つまずきと練習方法を確かめる
⑫	プール	ドル平習熟	プールの横で 伏し浮き呼吸にもどって練習
⑬	プール	ドル平習熟	プールの縦で
⑭	プール	記録会	習熟練習と記録会
⑮	プール	ドル平の発展	ドル平の発展 ver.を泳いでみる
⑯	教室	感想	授業を振り返っての感想を書く

## 9. 授業の実際

今回は1コマ2時間で6回、計十二時間の計画を考えてみました。授業を進めていく時に大切にしたい事は

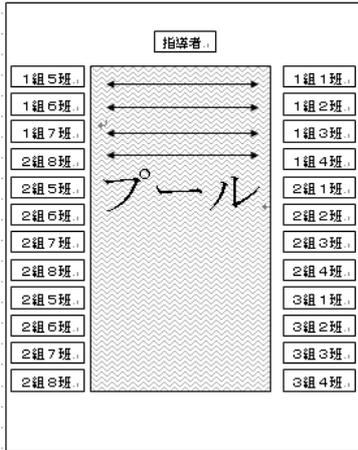
- ① 「わかる」を大切にすること
  - ② ペア学習で教え合いをする事
  - ③ 練習の場所を特定する事
- などです。

「わかる」を大切にするためには、感想文を書くのが有効です。書くことで学んだことを自覚化することが出来るからです。どの教科でも「言語活動を充実させる」ことが盛んに言われていますので、提案しやすいかもしれません。

そしてペア学習（もちろんグループでの学習でもよいです）は、ノートを作るのが有効です。教え合っている足あとがのこるようなノートが良いと思います。そのこととお互いの成長を喜び合うことができ、さらに教え合いが深まっています。

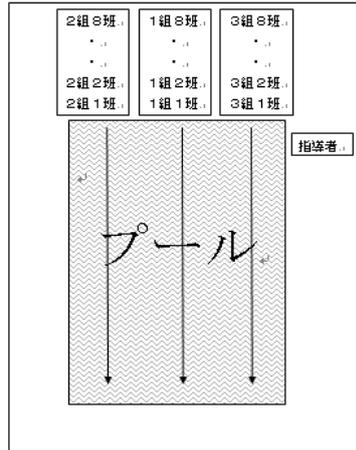
最後の練習の場所を特定するという事は、水泳の学習はどうしてもプールと言う開放的な場所で行います。つつい遊んでしまう子どもも出てきます。ですから、「ここで練習するんだ」ということを決めておくことで練習しない子どもが少なくなります。

○練習の隊形（よこ）



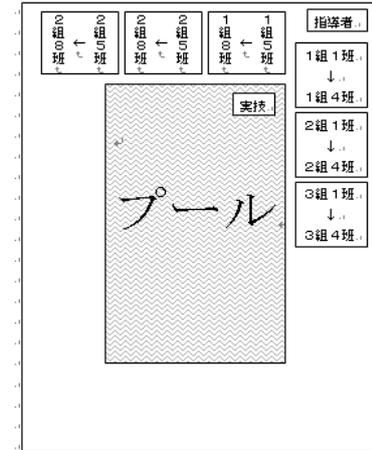
- ・自分たちの座っている場所の近くで練習は行う。
- ・プールのよこ方向にのみ移動する。
- ・前に立って観察させることで泳いでいる人同士がぶつからないようにする。

○練習の隊形（たて）



- ・できることならコースロープをはって区切って行う。
- ・ペアの子どもにプールサイド観察・記録させることもある。
- ・縦方向に一方通行でよく。
- ・25m以上泳ぐ場合は、右側通行とする。
- ・前の人10mラインを越えたら次の人がスタートする。
- ・6コースは確保できるので、各グループ2ペアずつスタートする。

○説明の隊形



- ・練習の隊形（よこ）から説明の隊形に移動させることが多い。
- ・実技を伴う説明をする場合は実技の場所で行う。
- ・特にグループでの練習の仕方、観察の視点などを説明するときにはこの隊形になって、よく理解させる。

どの隊形になるときでもグループの全員がそろったらすわることを徹底させたい。安全面からも練習面からも学習の理解の面からも必要。

## 10. 1時間の授業の流れ

一コマ二時間の授業の流れを例示しておきます。一コマ二時間になると課題やめあてが二つになる！というわけにはいかなくなります。ですからどうしても習熟が進まない状況になります。

### ① 準備体操

### ② シャワー

※高学年の場合、授業が進んでいくとどこまでを自分たちで行わせることもある。そのときには体操が終わったらチェックの先生に全員そろって報告に行かせる。チェック担当、シヤワー担当、プール監視担当に教師の役割を分担しておく。

### ③ 水慣れ

### ④ 今日の課題の説明

### ⑤ 実験や練習

### ⑥ 実験の結果や新たな練習方法の説明

### ⑦ 習熟練習

### ⑧ 整理体操

### ⑨ シャワー

※1コマ2時間の場合は⑥を休憩時間を利用して行う。

## 11. おわりに

ドル平を実践したからみんなが必ず泳げるようになる！なんてことはありえません。どの教科でも教材でも同じですが、いかに教材を理解しているかで、子どもたちを上手くさせられるかが決まってくる。教材理解が深ければ、どのように子ども達に分らせるかについても、考えることができるはず。

ドル平について理解するためには、まず実践をすることだと思います。そして、子どもたちにつきまぎや実態、そして声に耳を傾けることが大切だと思います。

「うちの学年だけがやっても意味がないのでは」と思っている方も多いと思います。ドル平の学習をしたからといって、クロールや平泳ぎの習熟する時に弊害がでてくることはありません。浮きの学習、息つぎの学習、身体コントロール、どれをとってもマイナス面は出てきません。ですから、確信をもって、実践に踏み切ってほしいと思っています。

みなさんがより豊かな水泳実践をするための一助となれば幸いです。