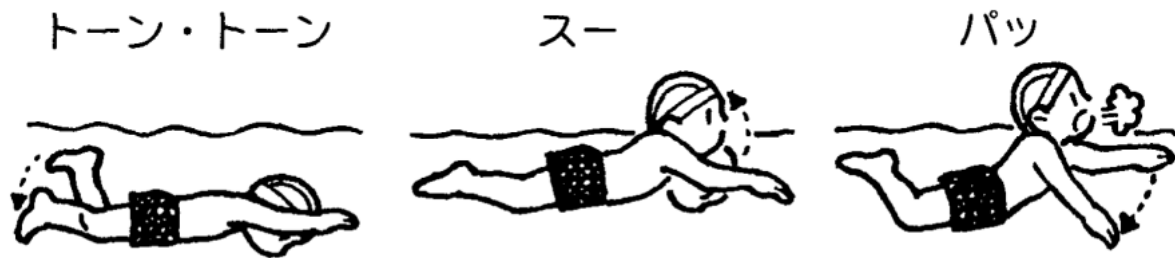


—水泳学習会(実技)—

ドル平実技教室



—2023.5.20—
奈良ブロック例会

水泳実技教室の内容

(1)ドル平とは

(2)水泳の科学的知識

だるま浮き 重心と浮心 呼吸と比重

(3)ドル平泳法の指導過程

①浮き ②息つき ③ふし浮き呼吸 ④ドル平 ⑤質の高いドル平 ⑥リズムを変えたドル平

(4)ドル平から近代泳法へ

①ドル平から平泳ぎへ ②ドル平からクロールへ ③ドル平からバタフライへ

(5)ドル平から日本泳法へ

①ドル平から平泳ぎ(日本泳法)へ ②ドル平から横泳ぎへ ③ドル平から抜き手へ

④ドル平から潜水泳法へ

(6)背泳ぎからエレメンタリーバックストローク、着衣泳へ

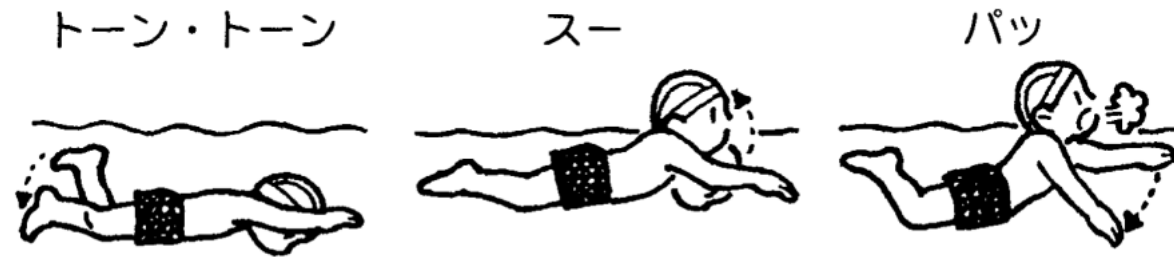
①背浮きキック、背泳ぎ ②エレメンタリーバックストローク ③着衣泳

(7)水泳指導と学習集団

なぜ能力別指導を行うのか 異質集団学習(ペア学習・グループ学習)

(1)ドル平泳法とは

ドル平泳法とは「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。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。

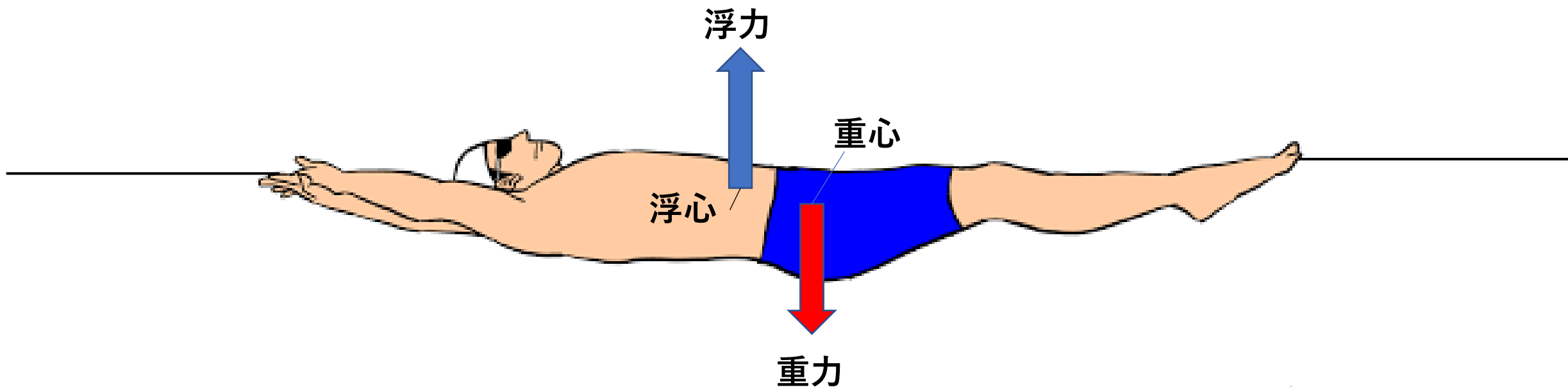


ドル平は呼吸・リズム・リラックスを大切にした泳ぎです。

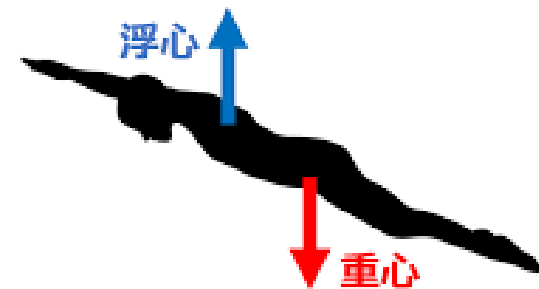
(2)水泳の科学的知識

浮力と浮心・重力と重心

浮心と重心がずれているので脚から沈む



浮心…浮力の中心 上向き力(みぞおちあたり)
重心…重力の中心 下向き力(おへそあたり)



水泳の科学的知識

浮力・重力と呼気・吸気の関係

立った姿勢から大きく息を吸って頭を水中に入れ、両足をゆっくり水底から離す。全身の力を抜くと自然に体が浮いてくる。この姿勢から両手で両ひざを胸に抱え込むと「**だるま浮き**」になる。重力と浮力の大きさが釣り合っていて、浮力の中心が鉛直線上にある。水中でバランスが保ちやすく浮きやすい姿勢である。

息を吸う

浮力 > 重力

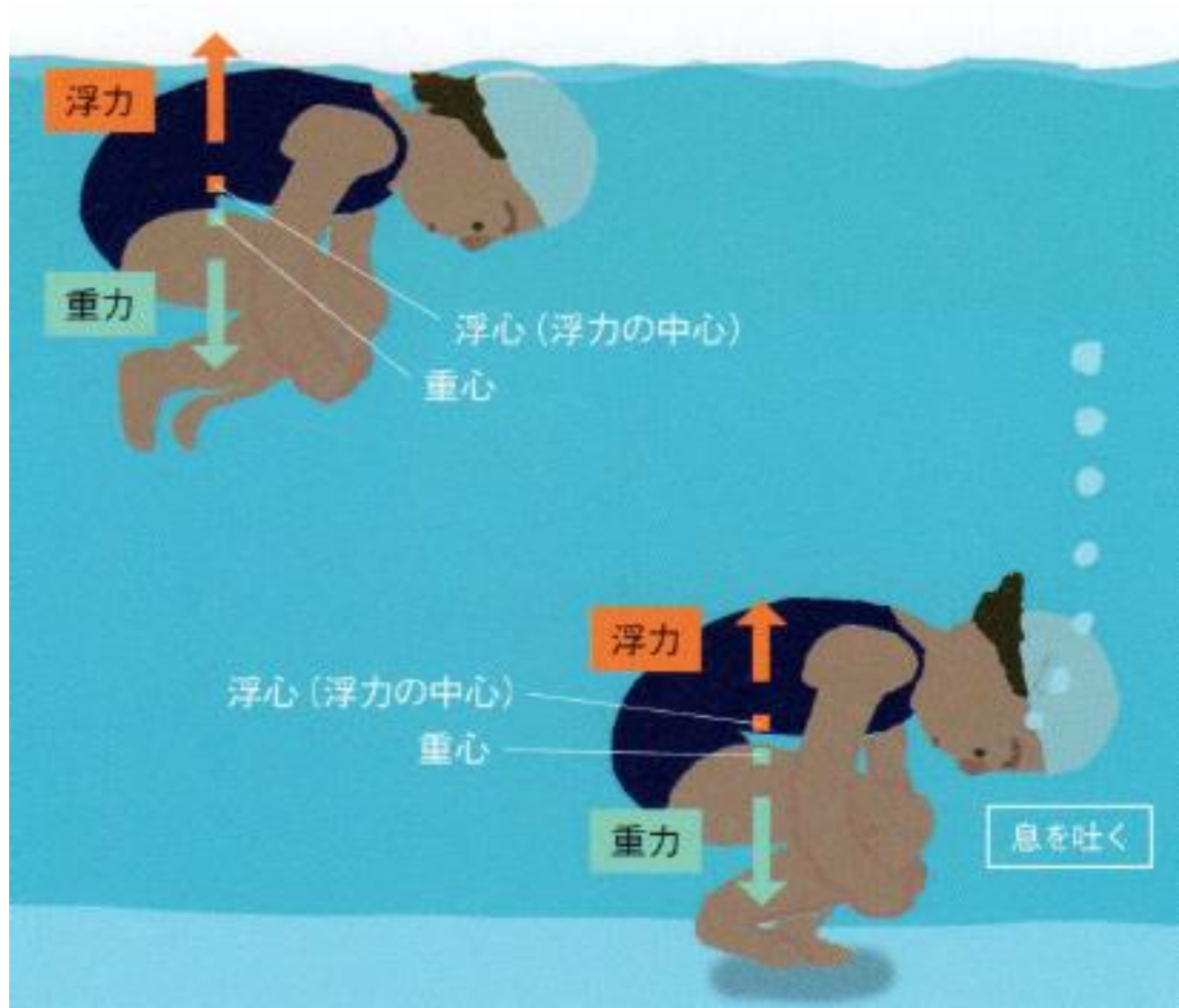
… 浮く

息を吐く

浮力 < 重力

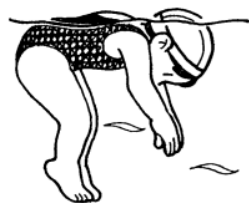
… 沈む

水中では息をためる方が浮きやすい



(3)ドル平泳法の指導指導過程

①浮き

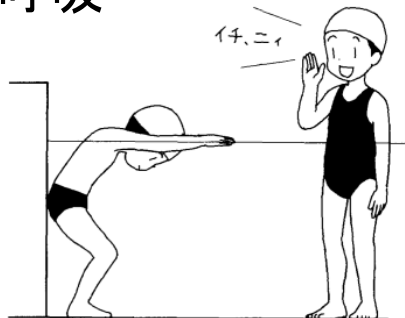


クラゲ浮き



スーパーマン浮き

②呼吸



イチ、ニイ

③ふし浮き呼吸 (浮きと呼吸の結合)

④ドル平泳法

トーン・トーン



スー



パツ



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

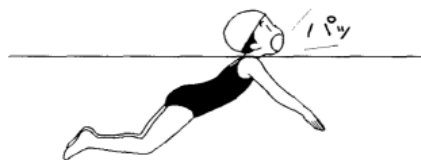
①イチ・ニイ



②サアーン



③パツ



④ポチャン



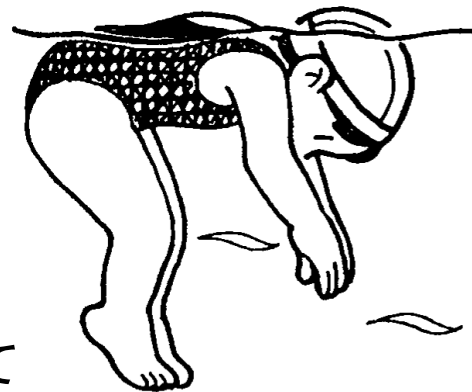
背中が浮いてくるまで待つ

①～④をくり返す

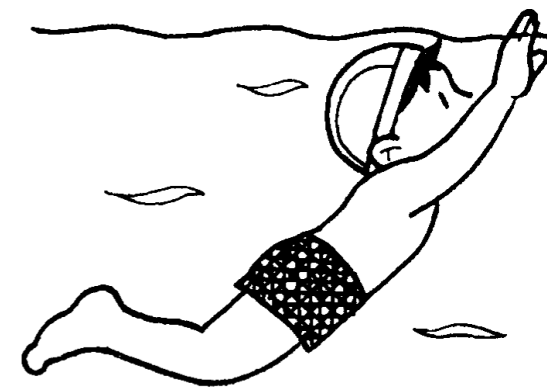
①浮き

＜「クラゲ浮き」と「スーパーマン浮き」の対比＞

- ・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する。



クラゲ浮き



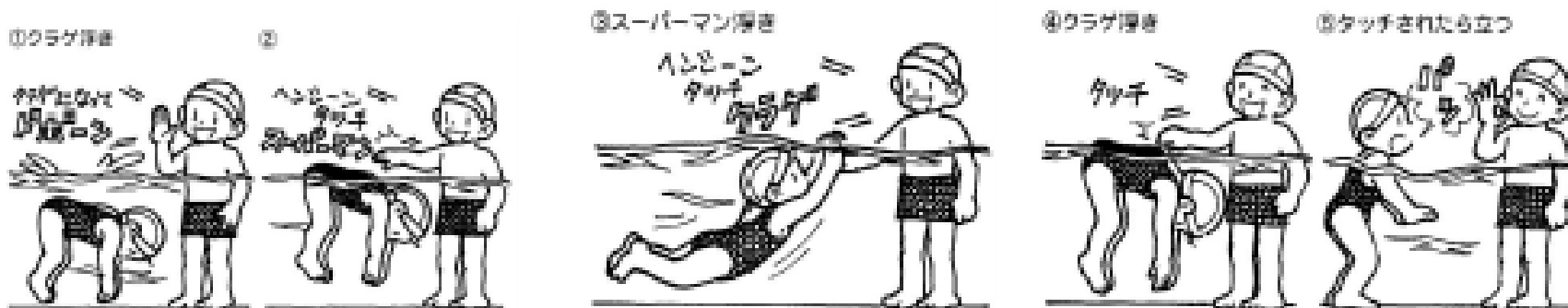
スーパーマン浮き

＜変身浮き＞

- ・変身浮きではいろいろな浮き方を連続して行います。背中が水面に上がってきたら、**ヘンシーン・タッチ**という声かけでタッチして他の浮きに変えます。タッチされた時が息つぎのタイミングであることをつかませます。アゴの上下の動きで、体が浮いたり沈んだりすることをペアの体を通して理解させます。

○変身浮きバリエーション

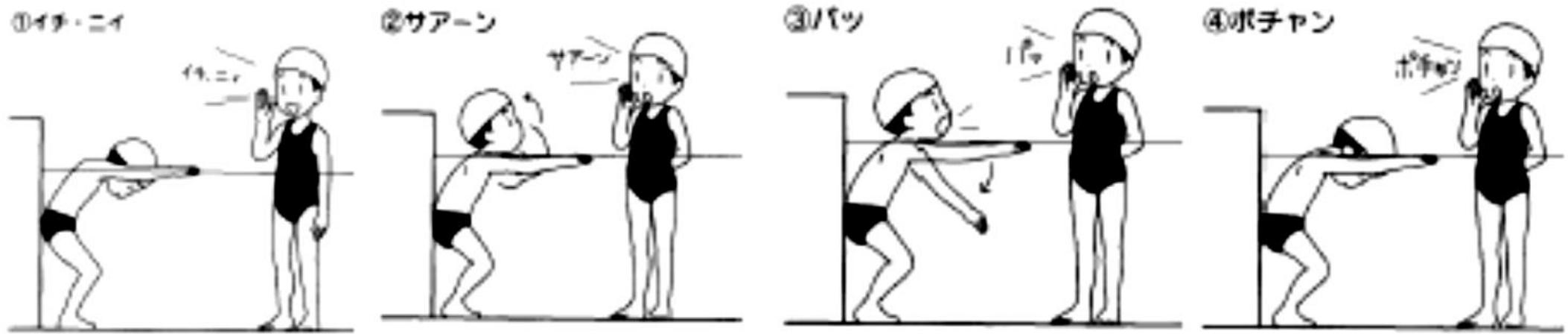
- ・クラゲ→スーパーマン→ダルマ(3連続)
- ・クラゲ→スーパーマン→ダルマ→大の字(4連続)など



②息つき（呼吸）

口から吸って、鼻から吐くという指導が多くされていますが、口⇒鼻というのは非日常的で、初心者には大変高度と言える呼吸法です。また、浮力を確保するためには、水中で吐くよりも、息を止める方が良いのです。

息つきは、**口⇒口**で、「パツ」と勢いよく吐くことによって、空気が入ってきます。これを4拍子のリズム「1・2・3～パツ」で行います。



- ・慣れてきたら、4拍子のリズムと首の動きを同調させます。
- ・パツで首を上げるのではなく、サアーンでゆっくり首をあげます。（首を上げてから→息つき）
- ・首の動きは非日常の動きなので、初期の段階から指導します。

③ふし浮き呼吸

ふし浮き呼吸は、**息つき**と**浮き**の結合ですが、ドル平の学習の中でも、重要な位置をしめるため、時間をかけて指導したい内容です。

リズム「いち・にい・さあ～ん・パツ」

＜観察するポイント＞

- ①おへ**その方**を見て、ぽっかりとうくことができる。
- ②首を**にゅーっ**とあげている。
- ③「**パツ**」と息をまとめてはくことができる。
- ④力をぬいてぽっかりうける。手は**だらーん**

＜指導の順序＞

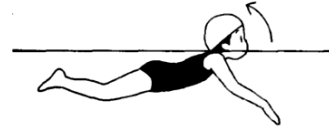
- ・初めは、息つきをしたらそのまま立ちます。
- ・次に、息つきをしたら再びふし浮きになり、体が上がってきたら立ちます。
- ・息つきをしたら再び伏し浮きになり、体が上がってきたら、再び伏し浮きになります。
- ・声かけ「1・2・3～・パツ」「ぼちゃーん」「待つて待つて」「2・2・3～パツ」……と、回数を増やして行きます。

その場で伏し浮き呼吸1回

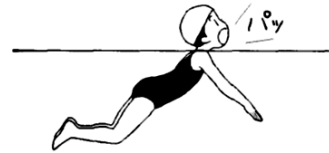
①イチ・ニイ



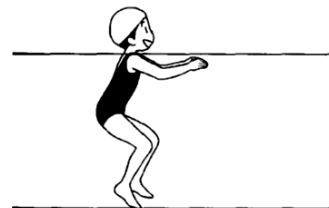
②サアーン



③パツ



④ポチャン



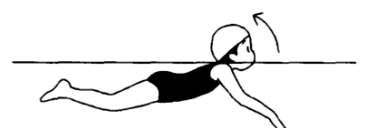
水面を背中やおしりに感じたら立つ

その場で伏し浮き呼吸の連続

①イチ・ニイ



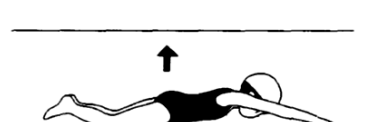
②サアーン



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

④ドル平

リズム「トーン・トーン・スー・パツ」
(4拍子は、ふし浮き呼吸と同じ)

ふし浮き呼吸にドルフィンキックをつけると、ドル平が完成します。両足でゆっくり蹴るようにします。キックするのは、ふし浮き呼吸をすると、体(足)がしずんでしまうので、足を浮かすために2回軽くキックを入れます。

・ドル平のポイントもふし浮き呼吸のときと同じ。

- ①息つき「パツ」(呼吸)
- ②おへその方(浮き姿勢)
- ③首をニューツ(浮き姿勢)
- ④だらーん(脱力)

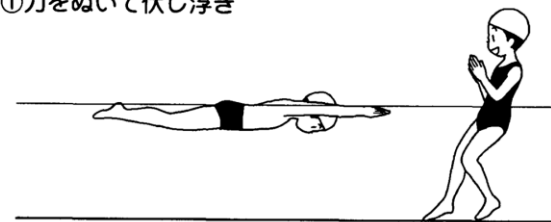
<指導の順序>

ペアで手を持って泳ぐ

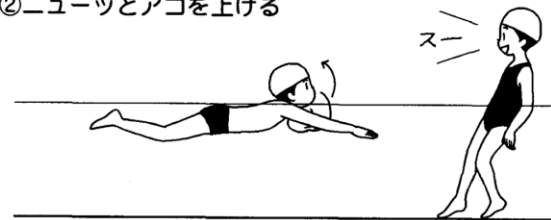
→持っていた手を、次に手のひらを重ねて移動

→息つぎの時だけ、手を重ねる。→ドル平で泳ぐ。

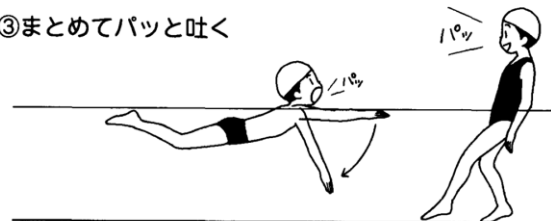
①力をぬいて伏し浮き



②ニューツとアゴを上げる



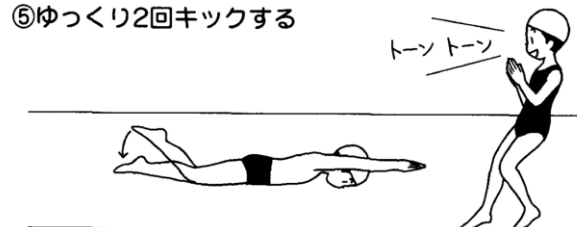
③まとめてパツと吐く



④プールの底を見る



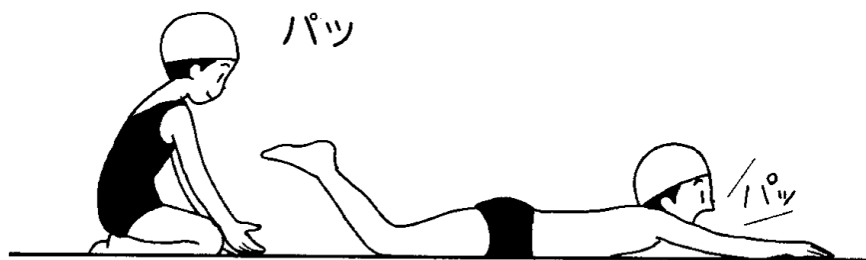
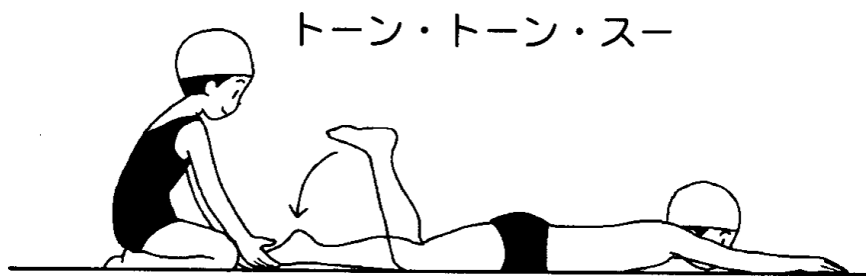
⑤ゆっくり2回キックする



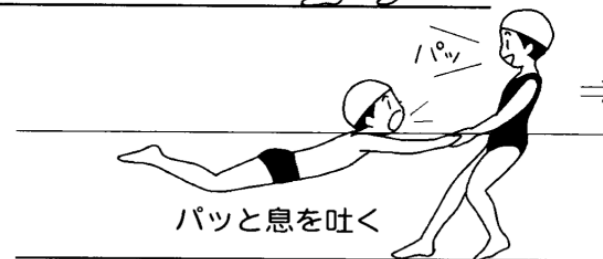
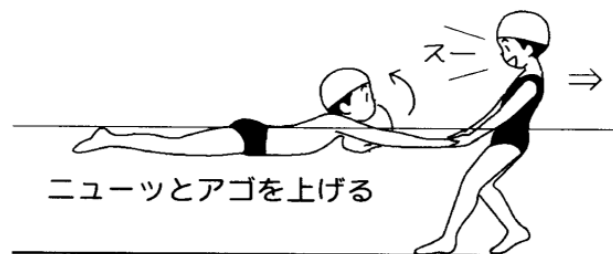
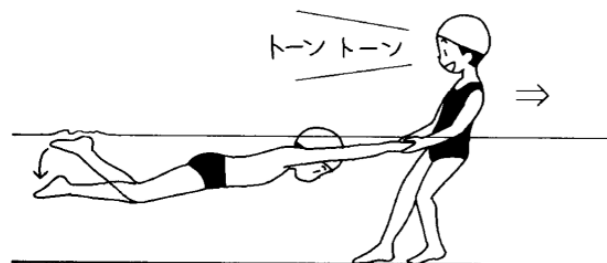
陸上でのキックの練習

水中でのキックが分からない子どもには、陸上でうつ伏せに寝て「トーン、トーン、スー、パツ」のリズムでキックの動作を行います。

陸上でキックの練習



プールでの練習



⑤質の高いドル平

ここでは、手のかきと息つぎのタイミングを合わせ、ゆっくり長く泳ぐドル平を目指します。

＜リズム＞「**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。

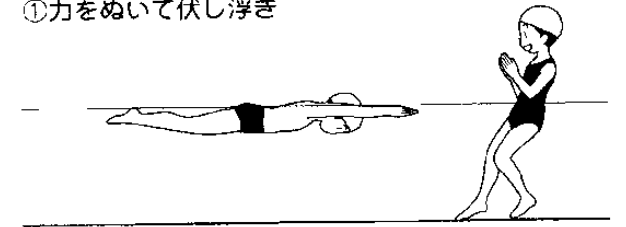
【ポイント】

☆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。

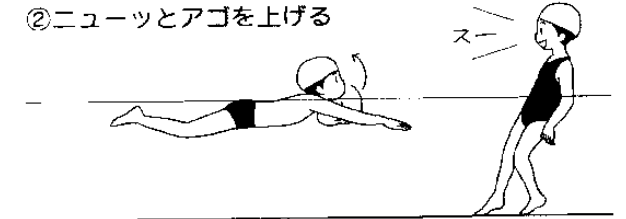
- ・アゴをあげてから手をかくようにする。
- ・1回目のキックの後、すぐに2回目のキックをせずに体が浮いてくるのを待つ。

☆息つぎの回数をできるだけ少なくして、25m、50m、100mを目指す。

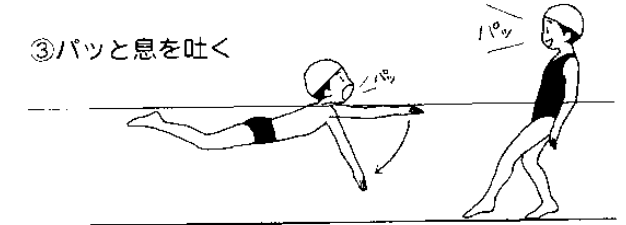
①力をぬいて伏し浮き



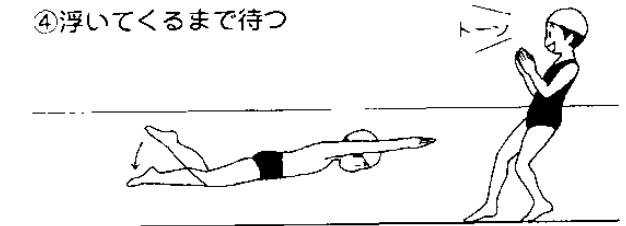
②ニューツとアゴを上げる



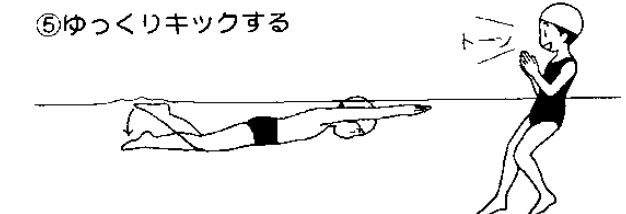
③パツと息を吐く



④浮いてくるまで待つ



⑤ゆっくりキックする



⑥リズムを変えたドル平（リズム変換）

ワンキックドル平

<リズム>

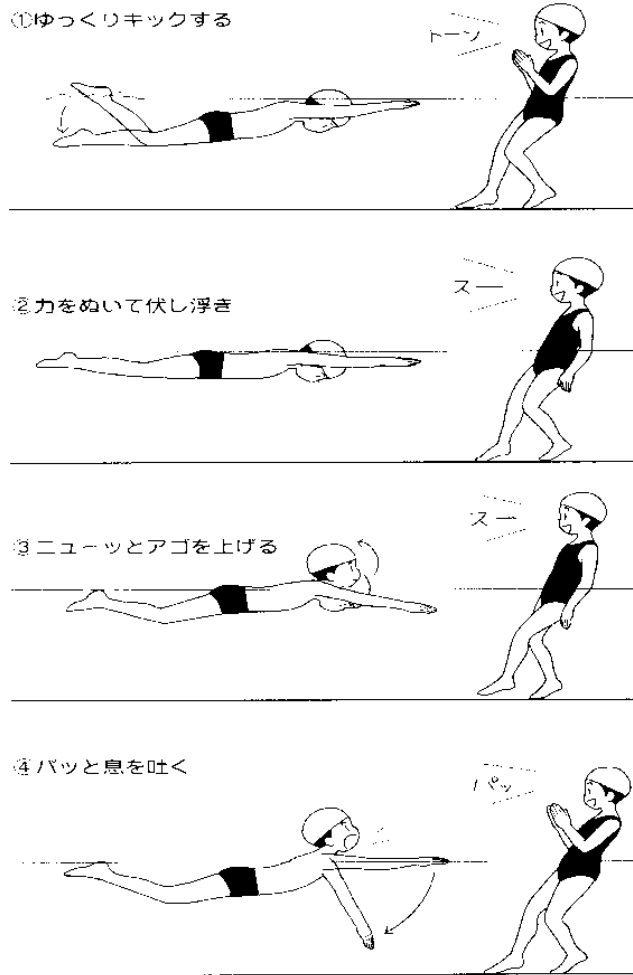
「トーン・スー・スー・パツ」



平泳ぎ、横泳ぎ、エレメンタリーバックストロークにつながります。

【ポイント】

☆ワンキックドル平は、平泳ぎや横泳ぎにつながる泳ぎである。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

<リズム>

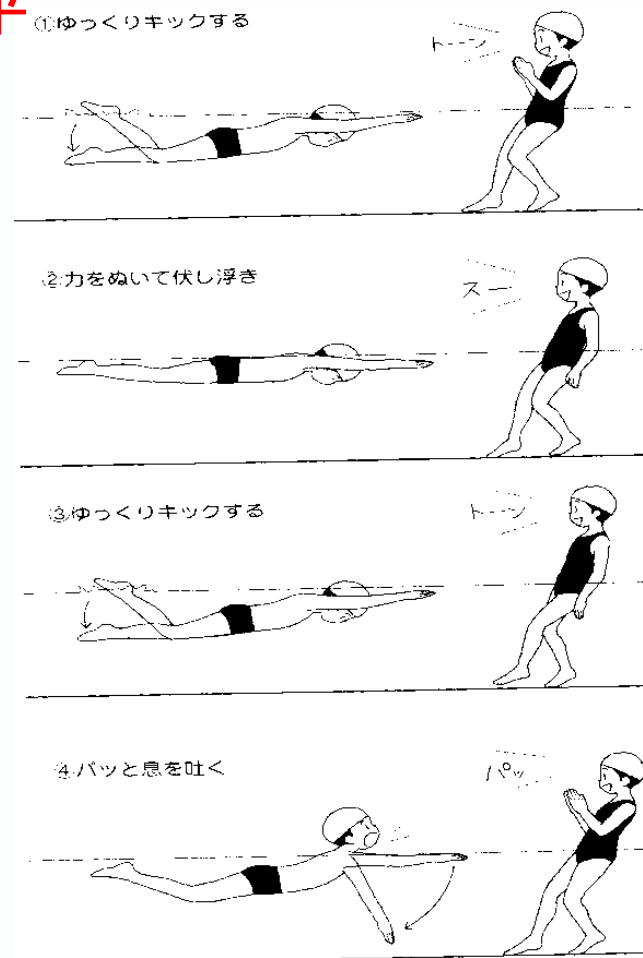
「トーン・スー・トーン・パツ」



クロール、抜き手、バタフライにつながります。

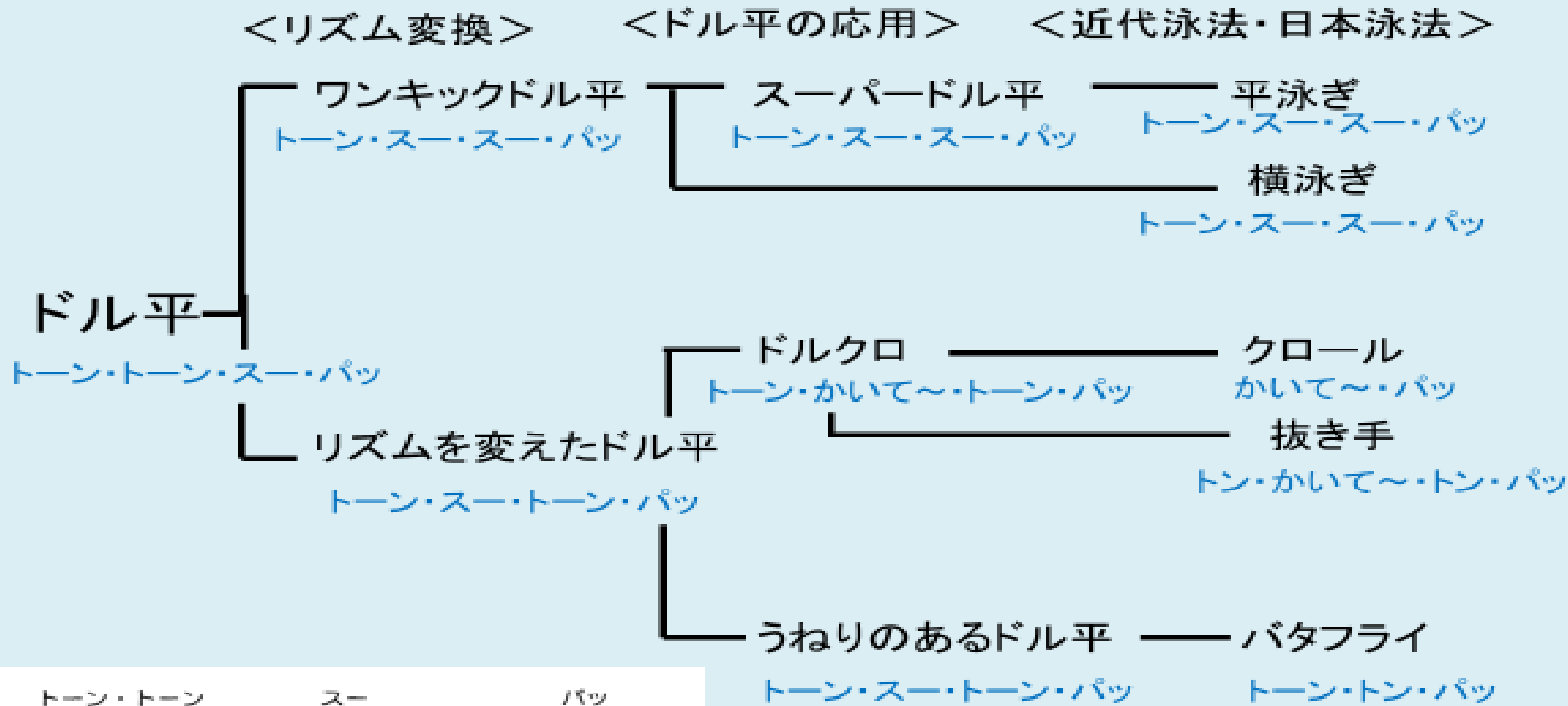
【ポイント】

☆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。



(4)ドル平から近代泳法へ

リズムを変えることで近代泳法、日本泳法へ発展



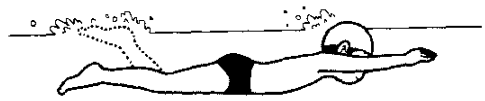
(1)ドル平から近代泳法へ

①ドル平から平泳ぎへ

① ワンキックドル平

② スーパードル平

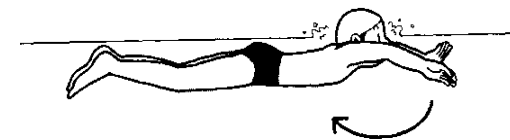
① トーン



② スー カをぬいて伏し浮き



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



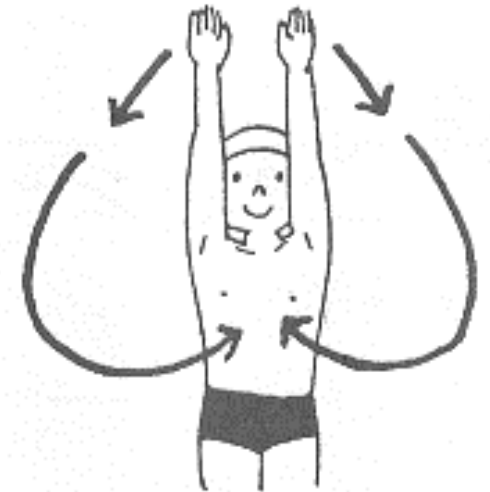
ワンキックドル平で、手のかきの動作をつけ、手のかきと足のひきつけのタイミングをつかんで泳ぎます。

<リズム>「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。
- ② 1回目「スー」では、体の力をぬき、のびをとる。
- 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。(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。

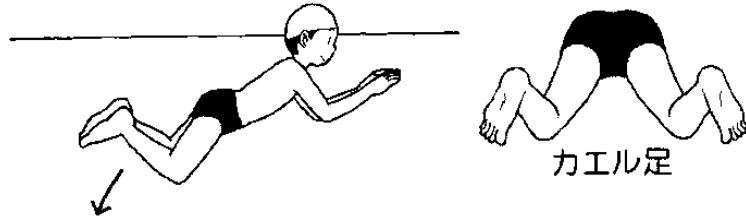
【ポイント】

- ☆ワンキックドル平では、手で軽く水を押さ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。



③ 平泳ぎ

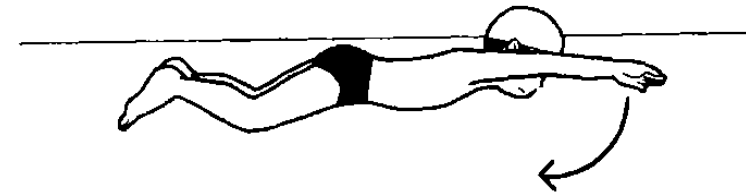
① トーン



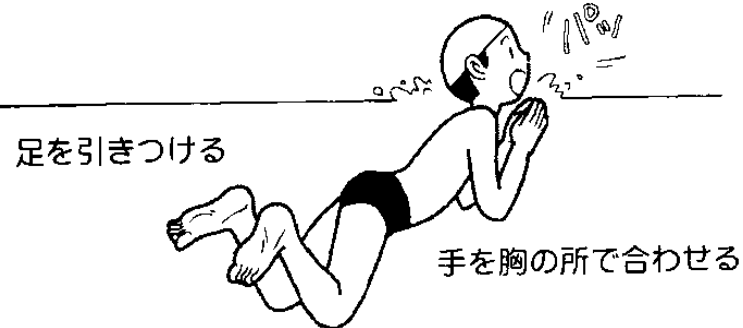
② スー 力をぬいて伏し浮き



③ スー 手を大きくかき始める



④ パツ



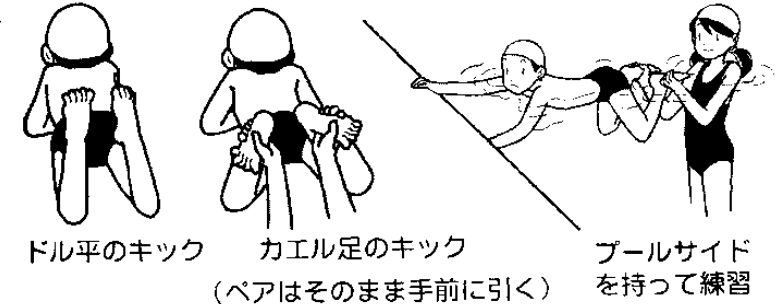
足をカエル足にして、平泳ぎで泳ぎます。

<リズム>「トーン・スー・スー・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、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」では十分のびをとる。
- 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。

③ドル平からクロールへ

片手クロール→初級クロール（ドルクロ）→上級クロール

① 片手クロール

① トーン・トーン



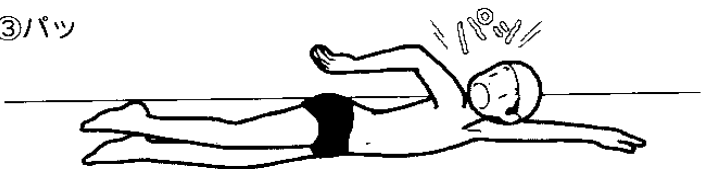
ゆっくり2回キックする

② スー



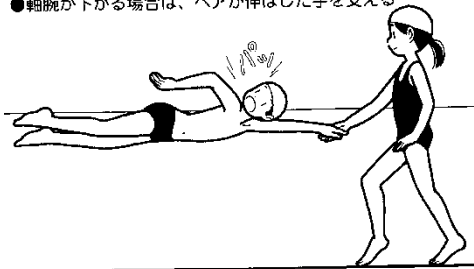
力をぬいて伏し浮き

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



体を横に回転させた息つきを行い、片手クロールで泳ぎます。

<リズム>「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、進行方向に引くと効果的である。

② 初級クロール（ドルクロ）

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



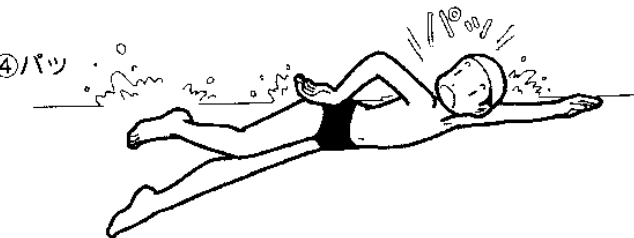
息つきと反対側の手をかく

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

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ぎます。

(1) **リズムを変えたドル平で泳ぐ**

<リズム> 「**トーン・スー・トーン・パツ**」

(2) **初級クロール（ドルクロ）で泳ぐ**

<リズム> 「**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。

<リズム> 「**バタバタ・かいてー・バタバタ・パツ**」

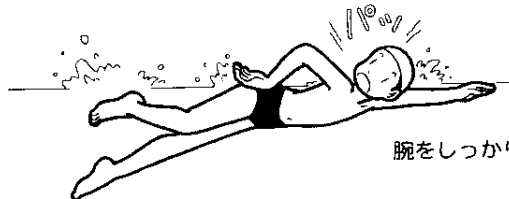
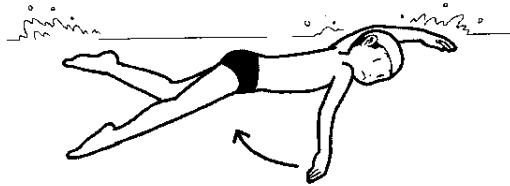
③ 上級クロール

①かいてー



息つきと反対の手をかく

②パツ



腕をしっかり伸ばす

ローリングを大きくして息つき

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ぎます。

<リズム>「かいてー・パツ」

手の動作→息つきをしない方の手をかく

息つきをする方の手をかく

- 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。

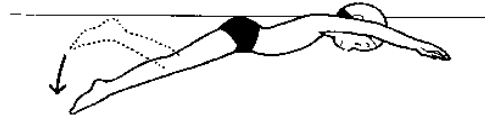
③ドル平からバタフライへ

リズムを変えたドル平→うねりを作る→うねりのあるドル平→バタフライ

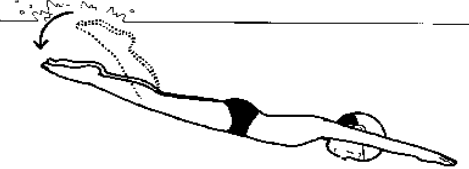
① リズムを変えたドル平 <リズム>「**トーン・スー・トーン・パツ**」

② うねりを作る**アゴ**の動き

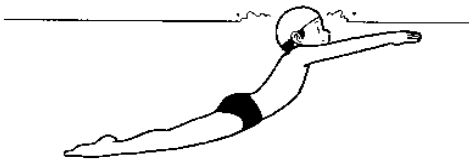
①トーン



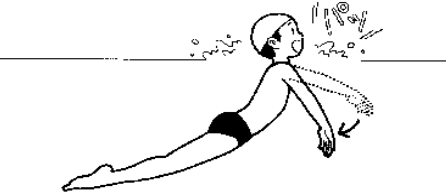
②トーン



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)

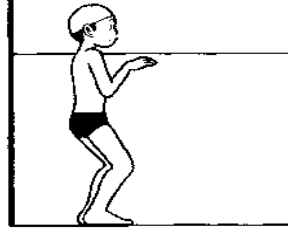
※リズムを変えたドル平で、1回目のキックと同時にアゴを引いて、水中に潜っていく練習を行う。

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)

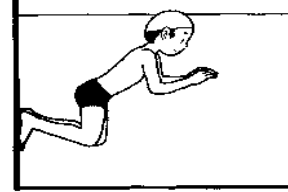
※水中ロケットや水中ロケットからキックを入れて浮き上がる練習を行う。

水中ロケット

①プールの壁の前に立つ



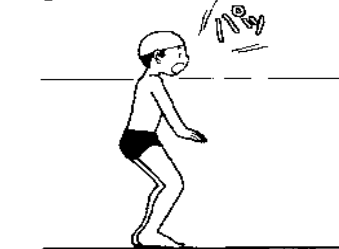
②プールの壁をける



③力をぬいて伏し浮き



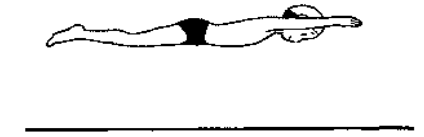
④パツ



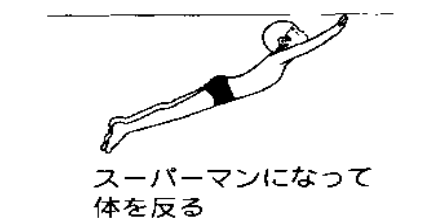
キックを入れた水中ロケット

①水中ロケット

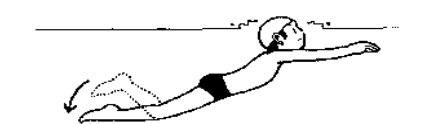
けのびの姿勢からアゴを上げ始める



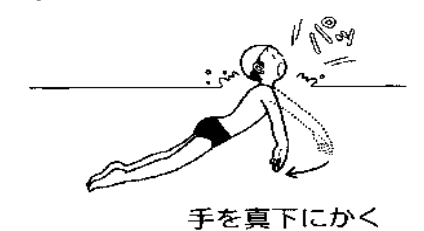
②アゴを上げる



③トーン



④パツ

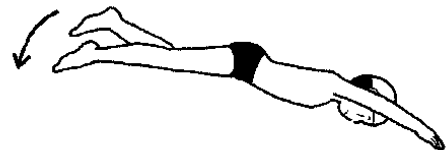


手を真下にかく

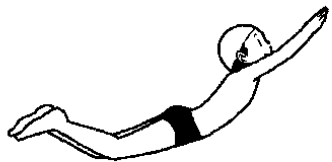
③ うねりのあるドル平(ピッチングドル平)

リズムを変えたドル平→うねりを作る→うねりのあるドル平→バタフライ

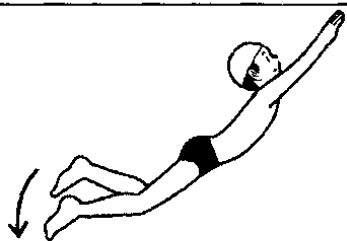
①トーン アゴを引いてキック



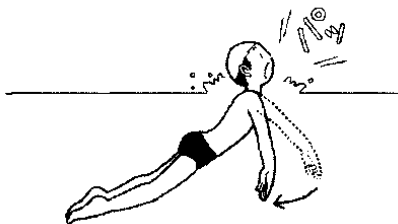
②スー アゴを上げていく



③トーン



④パツ



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ぎます。

(1)うねりのあるドル平で泳ぐ

<リズム>「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の繰り返し。

(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。

④ バタフライ

①壁をけて伏し浮き

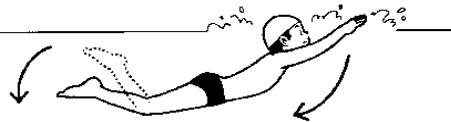


② トーン アゴを引いてキック



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

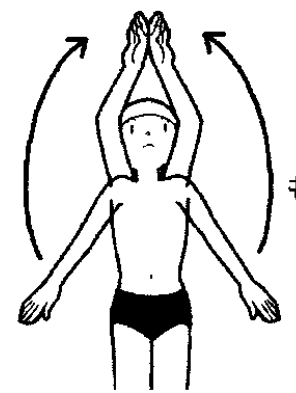
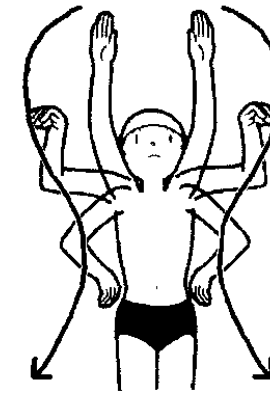
リズムを変えたドル平→うねりを作る→うねりのあるドル平→**バタフライ**

うねりを作ってバタフライのリズムでゆっくり泳ぎます。

<リズム>「**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」と息つきをする。
- 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

(5)ドル平から日本泳法へ

日本泳法とは

■日本には古くから日本泳法(古式泳法)と呼ばれる水泳の体系があります。岩倉流(和歌山)、小堀流(熊本)、観海流(三重)など、全国に**13の流派**があります。茶道や華道と全く同じで、家元を頂点とした組織があり、水練学校(水泳教室)を開いている流派もあります。

■各流派で泳がれている泳ぎは、時間を経て洗練されたものであり、短期間の水泳指導で習熟できるものではありません。そこで、日本泳法を「顔を水上に出して、視界を常に確保できる泳ぎ」と限定的に捉え、近代泳法との対比で体験的に学びます。ここでは「平泳ぎ」「横泳ぎ」「抜き手」「潜水泳法」を取り上げました。

■近代泳法はプールという「**静かな水**」での泳ぎであるのに対し、日本泳法は海や川などの流れのある「**動く水**」での泳ぎと捉えます。

■「動く水」での日本泳法を泳がせたいものです。それには、洗濯機(渦巻き)が適しています。流れる水で泳いでみることによって、近代泳法にはない日本泳法の利点が見えてくるはずです。

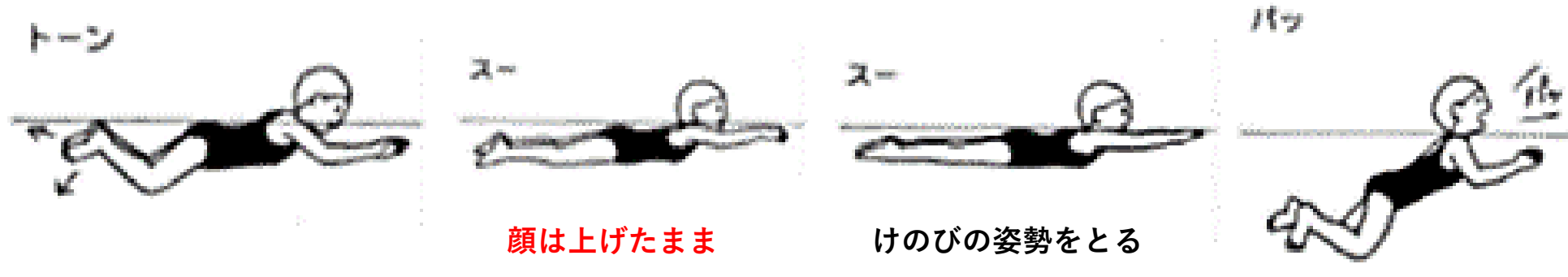


日本水泳連盟日本泳法のホームページ。
JAPAN CLASSICAL SWIMMING ARTSと書かれている。

(5) ドル平から日本泳法へ

① ドル平から平泳ぎ（日本泳法）へ

<リズム> 「トーン・スー・スー・パツ」 ※競泳の平泳ぎと同じ



- ・近代泳法の平泳ぎを学習した後に泳ぐことを前提としています。
- ・競泳だけではなく他にも同じような平泳ぎがることを 体験的に2つの泳ぎを泳ぐことから知ります。
- ・日本泳法の平泳ぎの利点として→視界が確保できることです。しかし、常に水上に顔を上げてい
るため水平姿勢を保つことはとても難しいです。
- ・リズムなどは、競泳の平泳ぎと同じですが、けのびの姿勢（「スー・スー」の時間）を長くにとって泳ぐ
と疲れずに長時間泳ぐことができます。

②ドル平から横泳ぎへ

①陸上での練習(横泳ぎのイメージをつかむ)

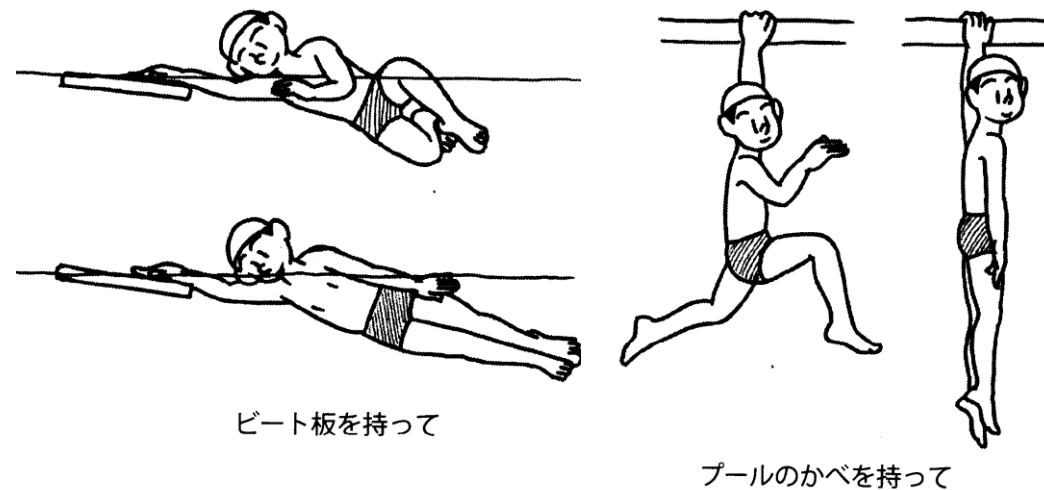
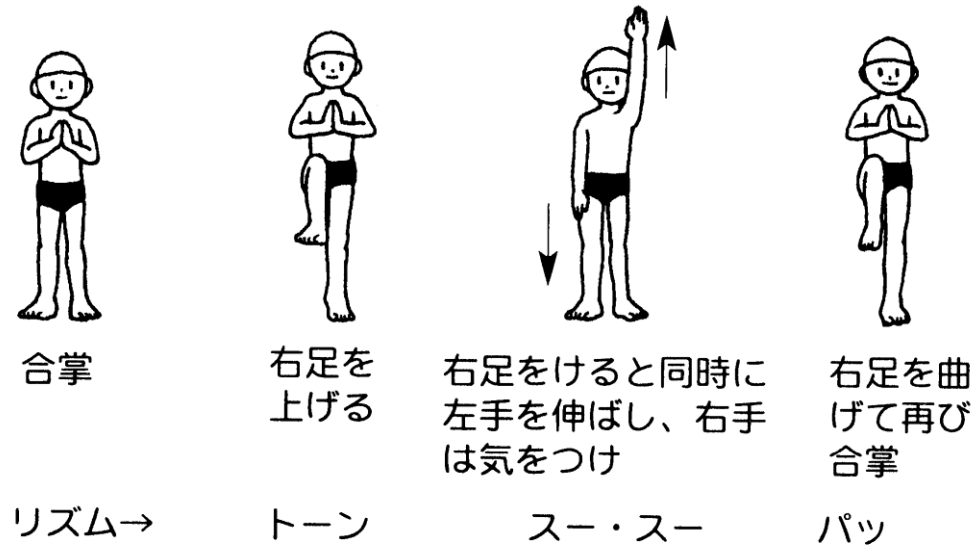
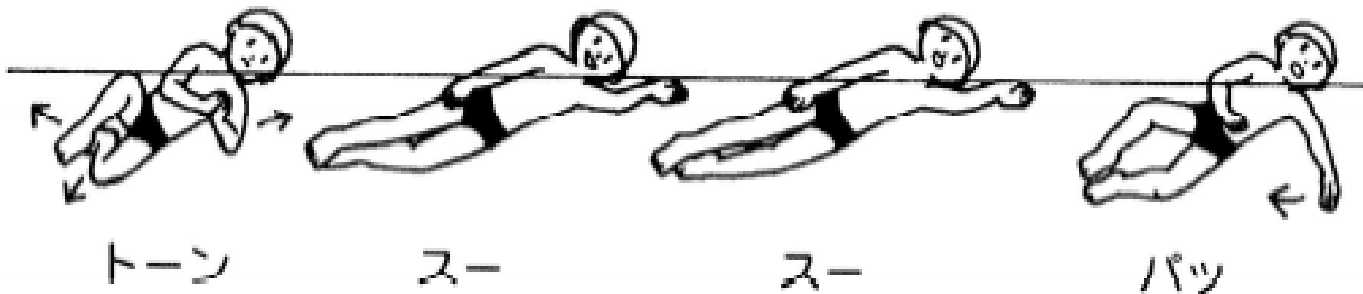
・合掌をして片足を挙げた状態から始めます。
「トーン・スー・スー・パツ」のリズムで、腕のかきとキックを同時に行えるようにします。

②はさみ足の練習

水面に近い足は、かかとから足の裏にかけて水を捉え、反対側の足は足の甲で水を捉える(はさむ)ようにキックします。その違いを意識させながらはさみ足を練習します。ビート板やペアに手を持ってもらって行うことも有効です。

③腕のかきとはさみ足の協応

<リズム>「トーン・スー・スー・パツ」



③ドル平から抜き手へ

①初級クロール(ドルクロ) ※息つぎと反対側の手をかく



<リズム> 「トーン
手の動作→(そろえて)

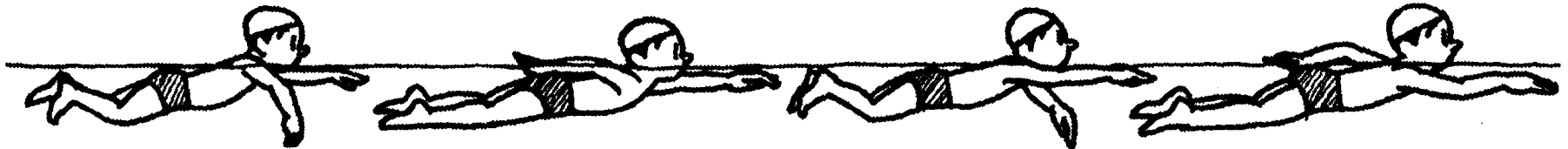
かいてー
(かく)

トーン
(そろえて)

パツ」
(かく)

②キックをカエル足に
ドルクロのリズムに慣れてきたら、キックをカエル足に変えてキックします。

③正面での息つき
横での息つきから、正面を向いて息つきをするようにします。(水上に顔を上げたまま)



トーン かいてー(右手をかく)

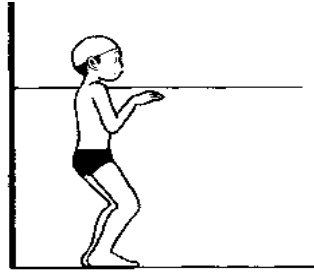
トーン パツ(左手をかく)

④抜き手の完成

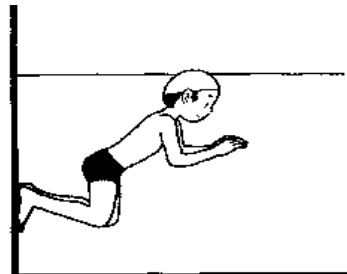
- ・キックとかきのタイミングを合わせます。キックと同時に腕をかくようにします。リズム「トーンかいて・トーンパツ」
- ・抜き手においても、リズムが速くならないように、「トーンかいてー」の後の、浮き姿勢を長くとることが大切です。

④ドル平から潜水泳法へ

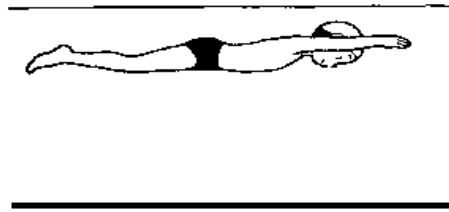
①水中ロケット



壁の前に立つ



壁をける



けのびの姿勢を保つ

潜水泳法は、水の抵抗を受けずに最も速く泳ぐことができますが、息つきが少ないために疲れる泳ぎです。無理して泳がせずに、苦しくなったらすぐに立たせるようにします。

②潜水泳法



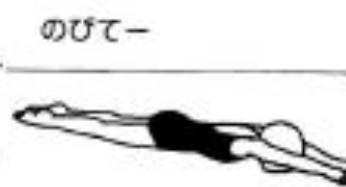
壁をける



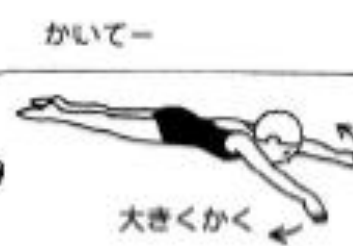
けのび



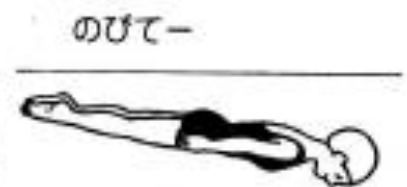
カエル足でキック



けのび



大きくかく



体側でそろえる

潜水泳法のリズム「**けってー・のびてー・かいてー・のびてー**」

潜水泳法は日本人選手が得意とした泳法であり、1955年には古川勝が世界新記録を樹立、1956年メルボルンオリンピックで金メダル獲得といった活躍をします。しかし、無呼吸状態による危険性やどこを泳いでいるのかわからないことなどを理由に、メルボルンオリンピック以降は禁止となりました。

(6) 背泳からエレメンタリーバックストローク、着衣泳へ

着衣泳は水泳学習の最後の時間に行われることが多く、着衣による泳ぎにくさを体験することが多く見られます。確かにクロールや平泳ぎ、バタフライで泳ぐと衣服がまとわりついて長い時間泳げないのですが、背泳ぎは浮くことに関しては有効です。着衣泳では、ペットボトルやレジ袋で浮きが確保できることを是非体験させたいものです。また、現在でも救命救助法の泳ぎであるエレメンタリーバックストロークも習熟させたい泳法です。そこで、着衣泳だけを取り出して教えるのではなく、着衣泳を背泳ぎの学習の延長と位置づけます。

【背泳ぎの学習のねらい】

- ①背浮きキック、背泳ぎ、エレメンタリーバックストロークで泳ぐことができる。
- ②着衣で浮くことができる。
- ③背浮きの状態では、浮きを確保することによって、人の体は着衣の状態でも浮くことができることがわかる。
- ④背泳が人命救助の泳ぎとして成立してきた歴史的な経緯がわかる。



学習計画(案) 全12時間

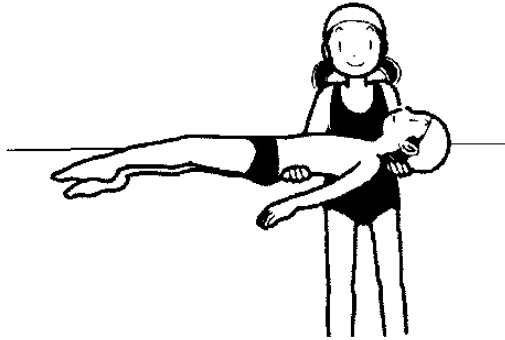
- ①オリエンテーション(教室) 1h
- ②息つき、ふしうき呼吸、ドル平 1h
- ③背浮き実験 1h
- ④背浮きキック・背浮きかべキック 1h
- ⑤背泳ぎ・片手背泳ぎ・背泳ぎ 1h
- ⑥エレメンタリーバックストローク 1h
- ⑦エレメンタリーバックストローク～背中からの飛び込み 1h
- ⑧⑨習熟練習 2h
- ⑩⑪着衣泳(2h連続)
- ⑫水泳学習のまとめ(教室) 1h

背浮き → 背浮きキック → 片手背泳ぎ → 背泳ぎ

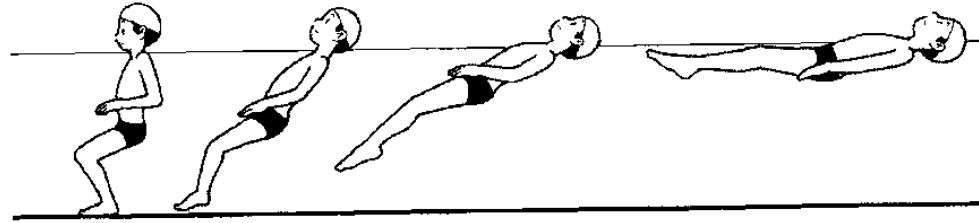
① 背泳ぎ

① 背浮き

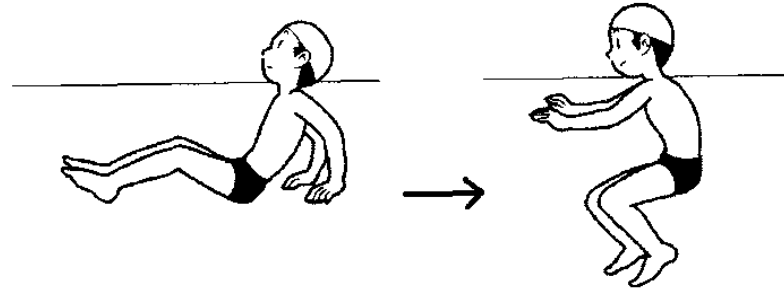
① 背浮き姿勢を覚える



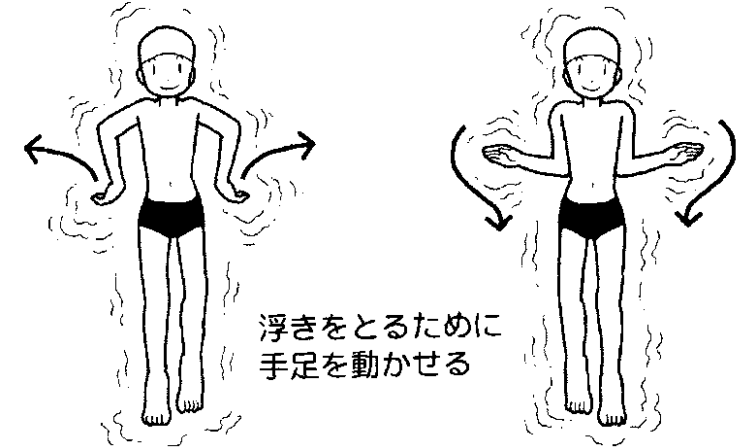
② 後ろにゆっくり倒れて背浮き



③ 背浮きからひざを曲げて立つ



④ 両手両足を動かした背浮き



⑤ 両手を伸ばした背浮き



【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。

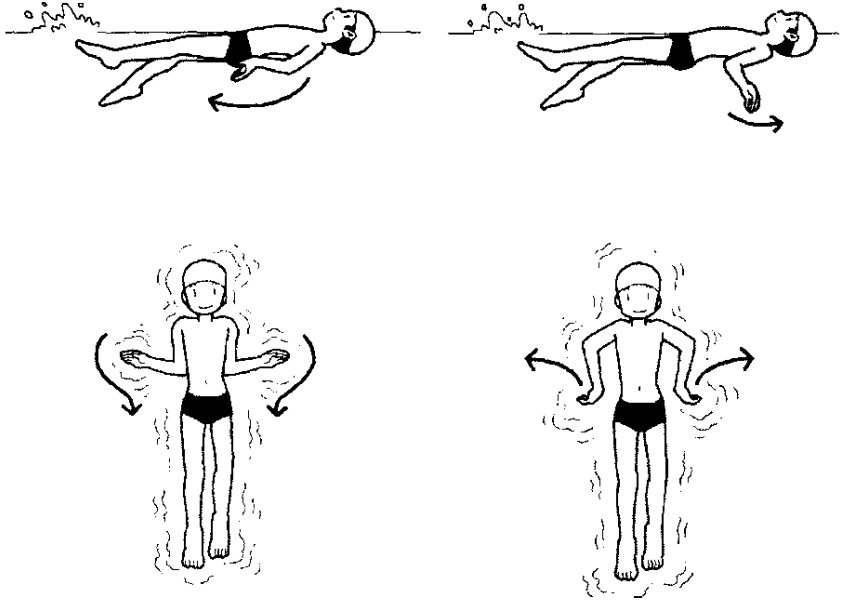
☆ 背浮きになる時は、勢いをつけずにゆっくり後ろに倒れ込むようにする。

☆ 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。

② 背浮きキック

体の力をぬいた背浮きキックで泳ぎ、思った方向に自在に移動できるようにします。

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。

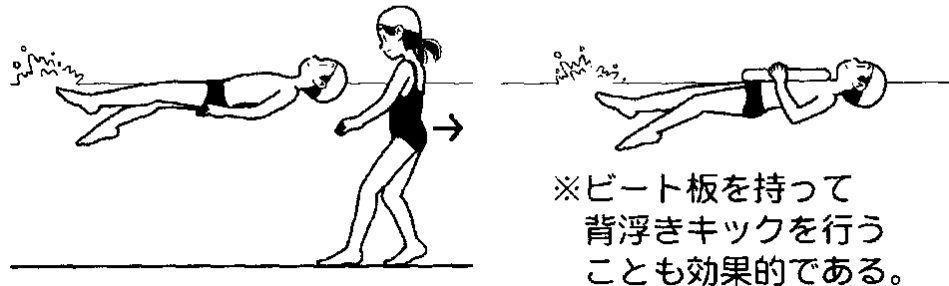
② ペアが補助して背浮きで移動する。

- ・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。

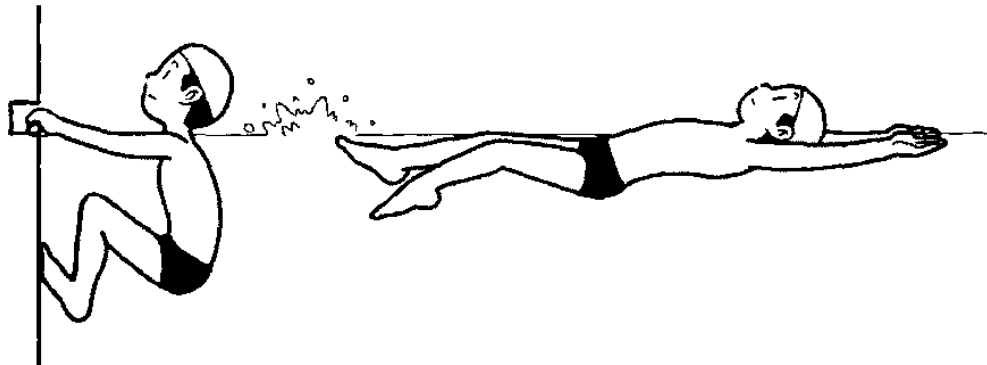
③ カベキックから両手を伸ばし背浮きキックで移動する。

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)

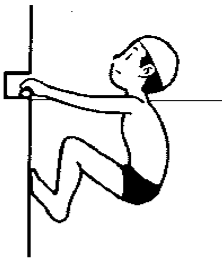


③ 壁キックから両手を伸ばした背浮き



③片手背泳ぎ

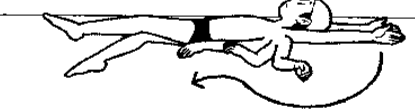
①



②伸びてー



かいてー



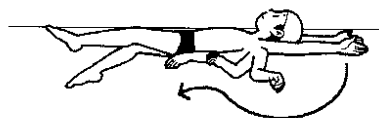
③パツ



反対側の手も同じように行う

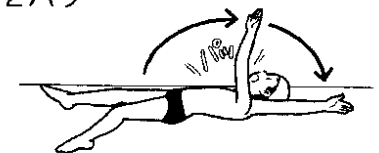
④背泳ぎ

1かいてー



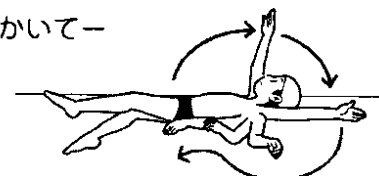
左手でかく

2パツ



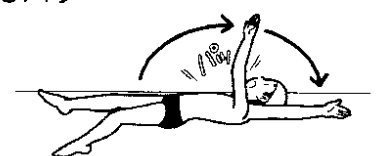
右手でかく

かいてー



左手でかく

3パツ



背浮き→背浮きキック→片手背泳ぎ→背泳ぎ

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ぎます。

<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

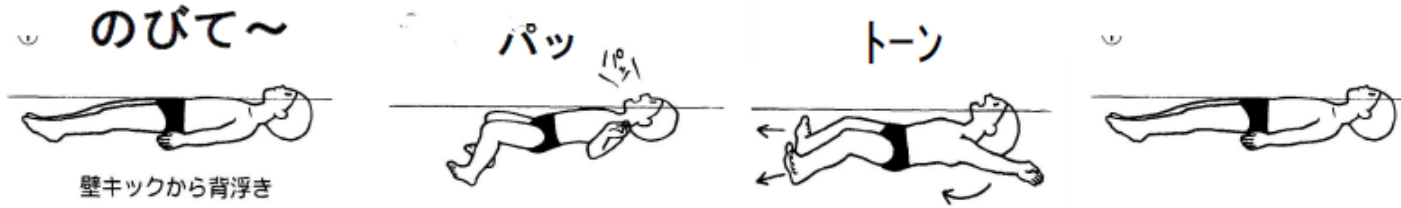
2. もう一方の手も③と同じようにする。

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。

② エレメンタリーバックストローク

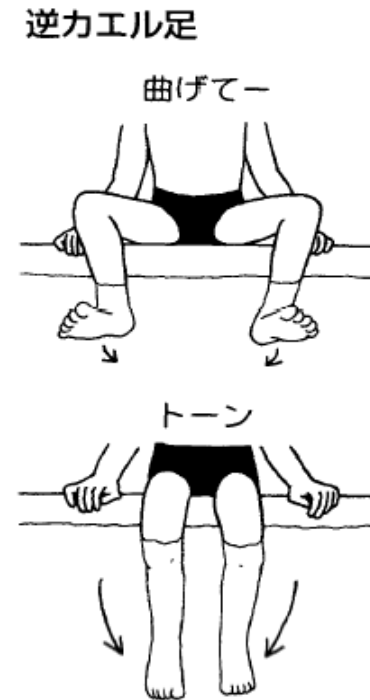
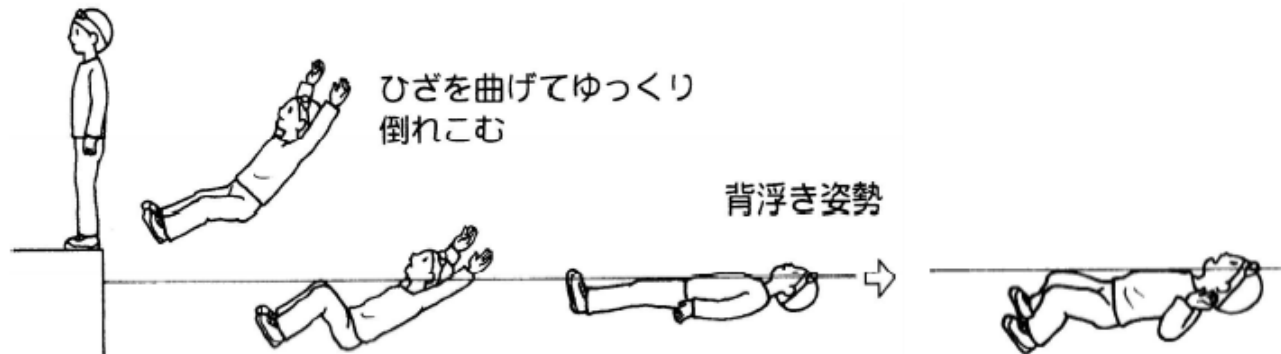
リズム 「のびて～・パッ・トーン」



体をのびたまま背浮きで浮き、進まなくなったら、次の動作に入る。
※すぐに手足を動かさない

- ①いきつき「パッ」ができています。
- ②逆カエル足ができる。
- ③手と足を同時にかけている。
- ④「のびてー」で十分体がのびている。

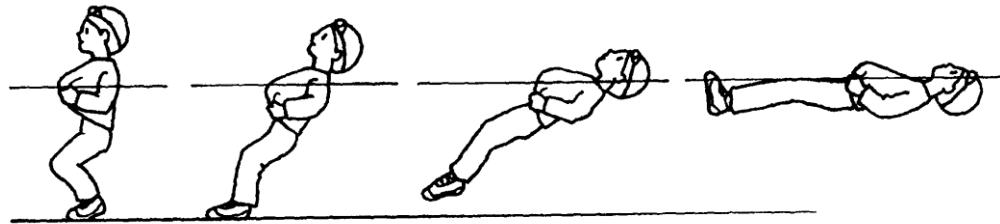
背中からの飛びこみ
～エレメンタリーバックストロークにつなげる



③ 着衣泳

着衣泳(2h)の流れ

- (1) 着衣泳の目的。その中になだしお事件の話※
- (2) 背浮きキック、エレメンタリーバックストロークで泳ぐ(水着で)
 - ・着替える(水着の上に上着、ズボンをつけて、くつをはく)
- (3) ドル平、クロール、平泳ぎで泳ぐ→近代泳法で泳ぎにくさの体験。
- (4) 背浮きをしよう。
 - ・服に空気をためて ・ペットボトルを持って ・レジ袋で
- (5) うずまきを作って漂う。
- (6) エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。
- (7) 救助のやり方
(プールに後ろ向きに倒れる→ペアがペットボトルを投げる。
→受け取ってエレメンタリーバックストロークで泳ぐ。



レジ袋で浮く



ペットボトル1本でも浮く

※なだしお事件・・・1988年海上自衛隊潜水艦なだしおと遊漁船第一富士丸が衝突し遊漁船が沈没した海難事故。48名中30名が死亡した。衝突時に泳いでいた長野県の女性が、翌日に水死の状態で見つかる。海難事故では泳いではいけないこと、救助が来るまで漂流物につかまったり、それがないうちは、背浮きで漂い救助を待つことを知らせる。

(7)水泳指導と学習集団

水泳はどうして能力別指導なのか？

かつての小学校では、水泳帽には黒い線が入ったものを使用し、級があがる毎に一本、二本と増えていきました。他の教材では、能力別（泳力別）に指導されることはありませんが、水泳に限っては能力別に指導されることが多いようです。学習指導要領では、学習集団については言及されていないのですが、能力別に教えた方が泳力が上がると信じている教師も少なくありません。これは一体どうしてなのでしょう？

水泳における能力別指導は、**日本泳法の指導法を採用した**ものです。日本泳法の指導法は徹底した能力別指導です。これが、学校に採用されて、スイミングスクールでもそうなっています。日本の水泳指導には、泳げるとクラスが上がって行く日本泳法の指導が用いられているのです。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のです。

しかし、能力別に分けないと泳げないのでしょうか？数々のドル平実践が、そうではないことを実証しています。

水泳における異質集団の学び

- ・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付きます。

- ・ペア学習、グループ学習の重視

ただ単にリズムの声かけをしているだけではなく、リズムを言いながら、ペアの友達の泳ぎを観察している。ペアで学習する中で、ペアの子どもの泳ぎの速さに見合ったリズムの声かけが出来るようになる。

グループ学習では、教師からの一方的な教え込みではなく、グループでの実験を通して、泳ぎに関する技術認識を深めていく。

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ます。ペアの友達の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ます。

②しかし、授業を重ねるごとに、ペアをしっかりと観察し、出来たことや、技術的な内容が書かれるようになります。(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場面が生まれます。(能力観の変革)

水泳における異質集団の学び

ペア学習（上手ー下手の技能傾斜のある二人組で学習を進める）によって互いの見方が授業を経るごとに変わって行きます。

○個人ノート 最後の時間「ドル平の授業を終えて」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。

7回目のプールの時は、25mにちょうどせんしました。わたしは、「トーン、トーン、スー、パツ」と言いながら、B君の前で歩いて行きました。さいしょは、リズムよくおよいでいたけど、15mぐらいでしんどくなってきました。わたしは「がんばれー。」と言いました。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）