

私の実践 「ドル平の授業はこうする」

今年度から小学校の学習指導要領が改訂され、「初歩的な泳ぎ」としてドル平を実践するチャンスがやってきました。ドル平実践ができていない人はぜひ、チャレンジしてみてください。今回は、多くの学校で1コマ2時間の水泳時間割が組まれているので、これにそった計画を考えました。しかし、できることなら1コマ1時間で行いたいのです。時間数は少なくとも回数が多い方がより子どもたちの認識も技能も高まりやすいからです。

授業の全体構想

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	ゆっくりし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	にゅへの息つき 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

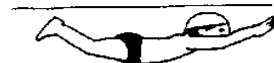
指導の内容

①②：オリエンテーション

グループ決めは異質集団になるようにします。先生が決めても子どもたちと話し合ってもかまいません。グループノートの使い方、練習や集合する場所を確認する。そして、今年の水泳で行うことや③で行う実験の内容を確認します。

③④：浮きの実験・息つき

・「がっくり浮き v s スーパーマン浮き」
で「背中が浮くのはどちらか」の比較実験。



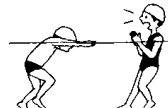
スーパーマン

☞水上に出るところの違いを確認（スーパーマンは頭が出る）

- ・がっくり浮きで15秒浮く練習。

☞友だちを見る場所、見方を丁寧に説明する。

- ・息つぎの練習



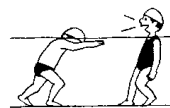
いち・にい



さあへん



パッ



いち

⑤⑥：浮き・息つぎの練習・伏し浮き呼吸

前時のおさらい、習熟練習を行う。そして、伏し浮き呼吸の仕方を教えて、練習する。

☞ **伏し浮き呼吸が一番重要。息つぎ 10 回できれば 25m は泳げそう！！**

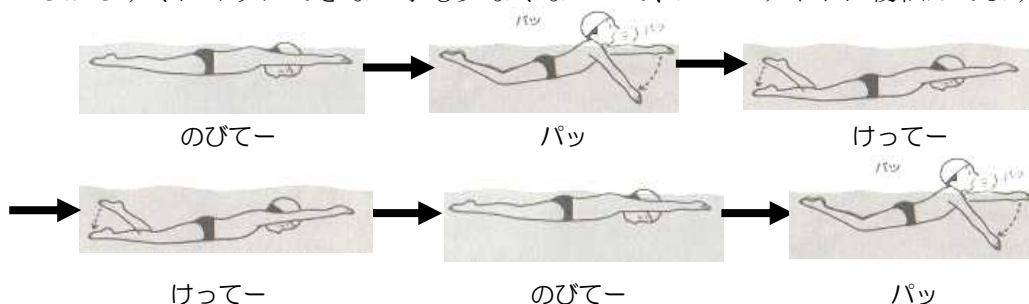
☞ **息つぎ 5 回までは息つぎ練習にもどる。**

とにかく浮くまでがまんすることが大切。



⑦⑧：伏し浮き呼吸・ドル平

伏し浮き呼吸で「どうしても足がしずむ」という子どもの意見から『足を浮かせるためにキック』を 2 回させる (=ドル平)。だから強くける必要はない。しかしすぐにキックできない子も少なくないので、プールサイドに寝転んでまずは練習する。



⑨⑩：にゅ～の息つぎ・ドル平の習熟練習

息つぎの時にゆっくり顔をあげるための比較実験。「ガバッ v s にゅ～」。

☞ **「どうしても浮いてこない」という子どもの感想があると実験に持っていきやすい。**

☞ **「にゅ～」はゆっくり顔をあげるため、胸まで上げずにあごまでしか顔をあげない、の二つの意味がある。あごで水面を感じられるくらいまで楽に意識して泳げると OK。**

⑪：ドル平のつまずき

ビデオを見ながらつまずきを確認する。つまずいているところにもどって練習を行わせるための時間。

☞ **泳げる子どもの中にも意外とつまずいている子どもがいるので、よりドル平の精度（ほとんど沈まずに水平姿勢を保てる）を高められるために練習が必要であることをわからせる。**

⑫～⑮：ドル平の習熟・記録会・ドル平の発展

つまずきにあった練習をさせる。

(ドル平の発展については入りきりません・ごめんなさい)

☞ つまずきの例

・「パッとしているけど息を出しているだけ」⇒吸うために「パッ・ハ～」と声かけ。

・「息つぎのあとにがっくりができない」⇒がっくり浮きの練習へ。

・「プールの半分で立ってしまう」⇒お腹に力をいれないようにさわってあげる。

⇒息を吸いすぎているので軽く吸う or ブクブク・パァ

※ドル平だからこそ水泳でグループ学習がしやすいのです。得意な子どもこそドル平で学ぶことが多いと思います。ぜひ実践してみてください。