

低学年の水泳指導

—ふしうき呼吸—



低学年の水泳をどう捉えるか

水遊びの中で呼吸法を習得する

水泳の学習で最も大切なことは息つきです。「イチ・ニイ・サアーン・パツ」のリズムで、連続した呼吸法を、立った状態や浮いた状態で行います。発明浮きや変身浮き、お話水泳を通して、ふしうきの状態での息つき＝ふしうき呼吸が3～5回程度出来ることを低学年水泳の到達点とします。

低学年固有の水泳の世界を広げる

息つきが出来るようになったからと言って、すぐに泳ぎ(ドル平)につなげるものではありません。低学年には、固有の学習内容があるべきで、もっと水との関わりを増やす必要性がこれまでの研究でわかってきました。それに相当するの一つが表現としての水泳＝お話水泳です。変身浮きで連続技を考えたり、空間の表現をグループで考えたりして水泳の世界を広げていきます。

みんながうまくなることを目指す

水泳には能力別指導という指導法が未だにあります。泳力によってグループ別になり、子どもは能力に応じた学習を行うこととなります。泳げないグループの子どもが教師の叱咤激励を受けているその横で、放任された子どもがコースを幾度となく泳いでいる、このような授業は残念ながら現在でも存在します。このような水泳指導では、みんながうまくなることはほとんど不可能でしょう。そうではなく、低学年のうちから子ども同士が技術的なアドバイスをしてうまくなっていくような指導＝異質集団のグループ学習を大切に指導していきます。

低学年の水泳で教えたい内容

呼吸法・息こらえ

まとめてパッと息を吐く。水中で息をこらえる。
リズムに合わせて息つきができる。

教材／いきつき練習 お宝さがし 輪くぐり

お話水泳「おじぞうさん」「クマさんのもぐりっこ」

「クマさんのトンネルくぐり」「クマさんのさんぽ」



浮きやすい姿勢

アゴを引く→体が浮いてくるのを感じられる。

力を抜く→力を入れると体が反ることがわかる。

教材／プールの底にタッチ もぐりっこ 変身浮き ふしうき呼吸

お話水泳「クマさんの変身」



授業計画 (全12時間)

赤字はお話水泳

時	学習内容	教えた内容
1	いきつき おじぞうさん 電車ごっこ	呼吸法 息こらえ
2	もぐりっこ ワニのもぐりっこ トンネルくぐり	呼吸法 息こらえ
3	水中シーソー クマのトンネルくぐり お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
4	息つき練習 クマのさんぽ お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
5	クマのさんぽ プールの底にタッチ 輪くぐりトンネル	潜る
6	プールの底にタッチ もぐりっこ 輪くぐりトンネル	潜る(浮く)
7	もぐりっこ クマの変身 グループ練習	潜る(浮く)
8	クマの変身 クラゲ浮きとスーパーマン浮き 変身浮き	浮き姿勢
9	クマの変身 変身浮き(3連続) ふしうき呼吸	浮く 浮き姿勢
10	変身浮き(4連続、グループで考える) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
11	変身浮き(グループ練習) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
12	変身浮きの発表	息こらえ 浮き姿勢 表現

ふしうきこきゅうへのみち その①

月 日 ()

2年 組 (名前
ペア・トリオ (

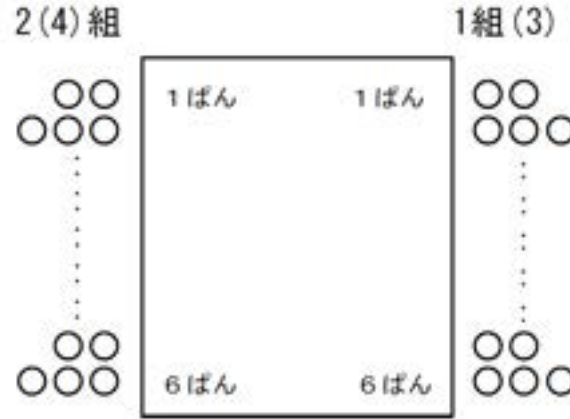
今日の学習

- ・いきつぎのしかた「1、2、3、パツ」をおぼえよう。
- ・「おじぞうさん」でいきこらえをしよう。

(1) 口だけでいきができるように、いきのはきかたをおぼえます。

【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

<プールでのならびかた>



5人グループの場合

- (ペア)
- (トリオ)

(2) お話すいいい「おじぞうさん」



【こえかけ】
「おじぞうさんがおりました」
「あたみに水がかかったら」
「パツ」といきをはきました」
(あら、びっくり!!)



(3) 電車ごっこ (ジャンケンれっしゃ)

グループででんしゃをつくって、であったはんとジャンケンをします。まけたチームはうしろにつきます



ふしうきこきゆうへのみち その②

月 日 ()

2年 組 (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・「1、2、3～パツ」のリズムで目まで水につけよう。
- ・ワニさんのもぐりっこでおおを水につけていましょう。

(1) もぐりっこ

【こえかけ】

「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

- ・ペア (トリオ) でむかいあってやります。
- ・ゆっくりとしたリズムでこえかけをします。
- ・水につかるところをつふやしていきます。



あたま ()
目 ()
はな ()
口 ()
あご ()
かた ()

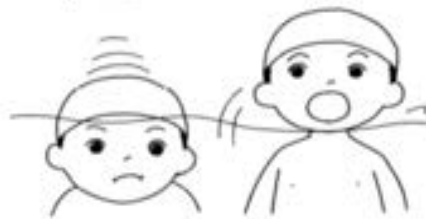
できたところに○

(2) お話すいえい「ワニさんのもぐりっこ」

【こえかけ】「ワニさん もぐって にゅー パツ」 (みんなで言います。)



クマさん もぐって ニューツ パツ



(3) トンネルくぐり

クラスごとにペア (トリオ) で手をつないで、トンネルをつくり、そのあいだをくぐります。



ワニさんもぐって にゅーパツ



2年 組 (名前
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・水中シーソーで「1、2、3～パツ」のいきつきをれんぞくして。
- ・「クマさんのトンネルくぐり」でいきこらえをしよう。

(1) もぐりっこ (水中シーソー)

【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



(2) お話すいらい「クマさんのトンネルくぐり」

※大プールでやります。

【こえかけ】

「はじめます」(はいどうぞ)
「クマさん もぐって ニュー パツ」
「トンネル1つ くぐって パツ」

- ・グループでいどうします。
- ・まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。
- ・くぐれない人は、コースロープをもちあげてもいいです。



(3) おたからさがし

そこにしずんだおたからを見つけ、手でとります。
※かならずかおをつけて、手でとります。



●ペア・トリオの () から
(○×をつけましょう)

- あなたは () ①水中シーソーでいきつきを10回れんぞくしてできる。
() ②トンネルくぐりでコースロープをくぐる事ができる。

大プールで 「クマさんのトンネルくぐり」

- ・グループごとに2本のコースロープをくぐります。
- ・他の友達は、声かけをします。



ふしうきこきゅうへのみち その④

月 日 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・いきつぎれんしゅうでは、「1、2、3～パツ」をれんぞくして5かいしよう。
- ・「クマさんのさんぽ」でいきこらえをしよう。

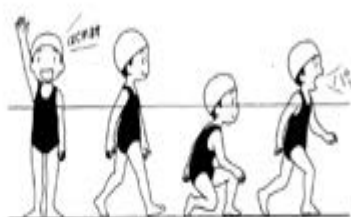
(1) いきつぎれんしゅう

【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



「クマさんのさんぽ」

はじめます (はいどうぞ) クマさんがさんぽして (パツ)

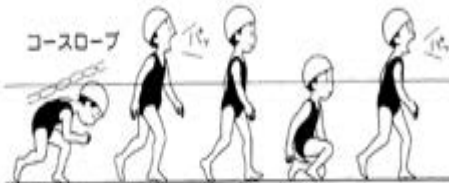


(2) お話すいえい「クマさんのさんぽ」

【こえかけ】

- 「はじめます」(はいどうぞ)
- 「クマさんがさんぽして パツ」
- 「トンネル1つくぐったよ パツ」
- 「まだまだあるいて行ってたら パツ」
- 「ドボンとしりもちつきました」
- (イチ・ニイ・サアーン)「パツ」
- ・まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。

トンネル1つくぐったよ (パツ) まだまだ歩いて行ってたら (パツ)



ドボンとしりもちつきました
イチ・ニイ・サアーン (パツ)



(3) おたからさがし

そこにしずんだおたからを見つけ、手でとります。
※かならずかおをつけて、手でとります。



「息つき練習」



「クマさんのさんぽ」



息つき練習

ふしうきこきゅうへのみち その⑤

月 日 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

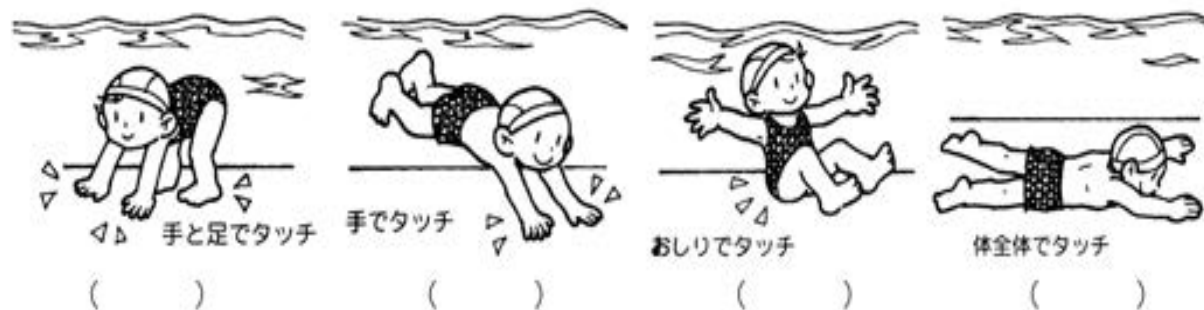
- ・いきをためて、プールのそこにタッチしよう。
- ・いきをためて、わくぐりをしよう。

(1) お話すいえい「クマさんのさんぽ」 ※前の時間のふくしゅうです。

【こえかけ】

「はじめます」(はいどうぞ) → 「クマさんがさんぽして パッ」
→ 「トンネル1つくぐったよ パッ」 → 「まだまだあるいていってたら パッ」
→ 「ドボンとしりもちつきました」 → (イチ・ニイ・サアーン) 「パッ」
※まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。

(2) プールのそこにタッチ
プールのそこにタッチしてみよう。できたら () に○をしよう。



(3) わくぐりトンネルごっこ
① 下から輪に入る

② 上から輪に入る



しゃがんで下からわをくぐったり、上からわに入ったりします。



クマさんのさんぽ

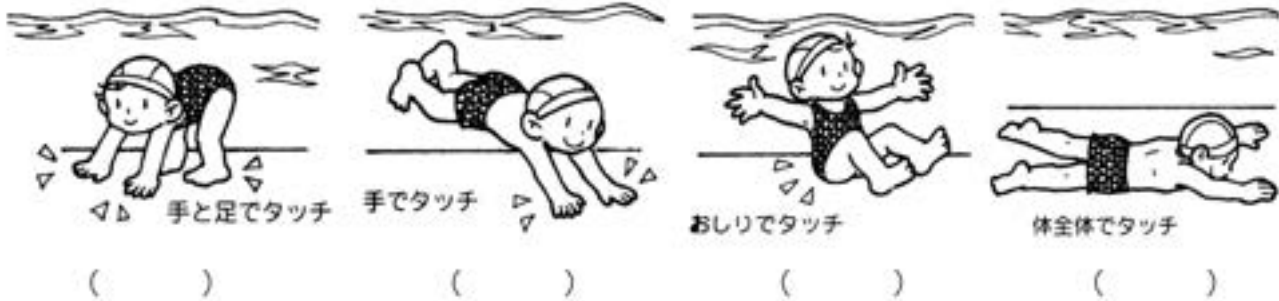
わくぐりトンネルごっこ



今日の学習

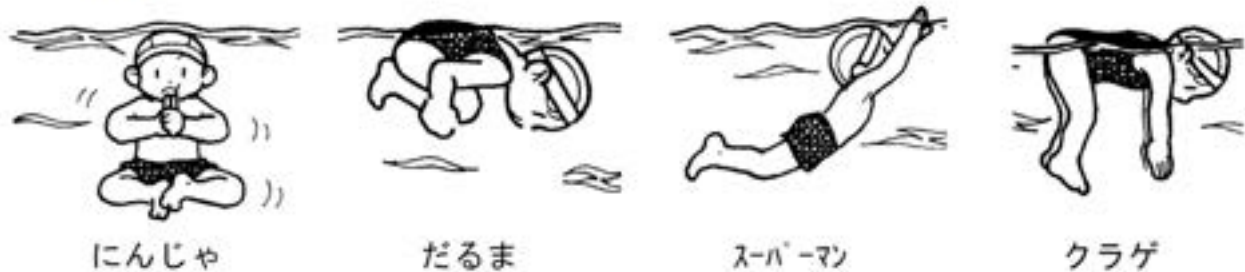
- ・大きいプールで、ふかさになれよう。
- ・いきをためて、もぐってみよう。

- (1) プールのそこにタッチ (大きいプールでもできるかな?)
プールのそこにタッチしてみよう。できたら () に○をしよう。



- (2) もぐりっこ
いろいろなものになって、もぐりっこをしよう! できたら () に○をしよう。

【こえかけ】「〇〇になってドボン」「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



- (3) わくぐりトンネルごっこ (大きいプールで)

① 下から輪に入る



つながったフラフープの下から

しゃがんでわをくぐります。

れんぞくして、わくぐりをします。

プールの底にタッチ

おしりでタッチ⇒手でタッチ



今日の学習

- ・お話しうい「クマさんへんしん」で体をのばしてういてみよう。
- ・グループのともだちが、どんなことができる(できない)のかを知ろう。

(1) もぐりっこ

いろいろなものになって、もぐりっこをしよう! できたら()に〇をしよう。

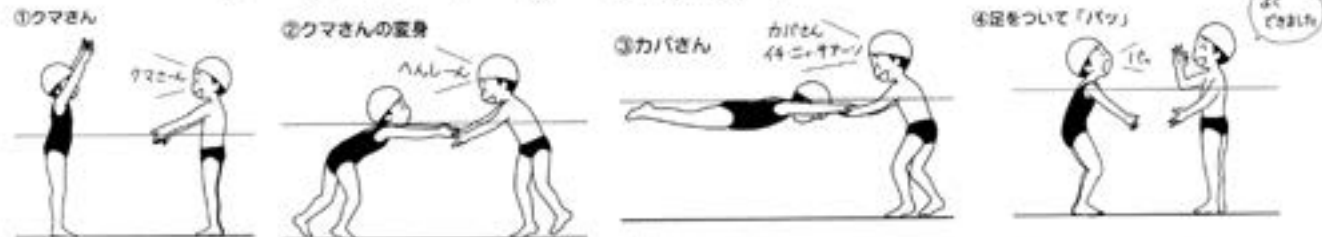
【こえかけ】「〇〇になってドポーン」「イチ・ニー・サアーン・パツ」



にんじゃ() だるま() スーパーマン() クラゲ()

(2) お話しうい 「クマさんのへんしん」

【こえかけ】「クマさーん」「へんしーん」「カバさーん」
「イーチ・ニー・サアーン(パツ)」



- ①「クマさーん」でりょう手をあげてじゅんびする。
- ②ベアは、りょう手を出し、手のひらを上にむける。
- ③「へんしーん」では、体をのばして、ふしうき。
- ④「イーチ・ニー・サアーン」
- ⑤足をついて「パツ」といきをはく。

(3) グループれんしゅう (これまで学しゅうしてきたことのれんしゅう)

- ・グループの中にもぐりっこや、いきつきができていない人がいれば、おしえてあげましょう。

だれに? () に一どんなれんしゅうをしましたか?

()

クマさんのへんしん

- ・クマさんからカバさん(ふしうき)になる

顔をつけた状態から息つき一回

「へんしーん カバさん 1~2~3~パツ」



ふしうきこきゅうへのみち その⑧

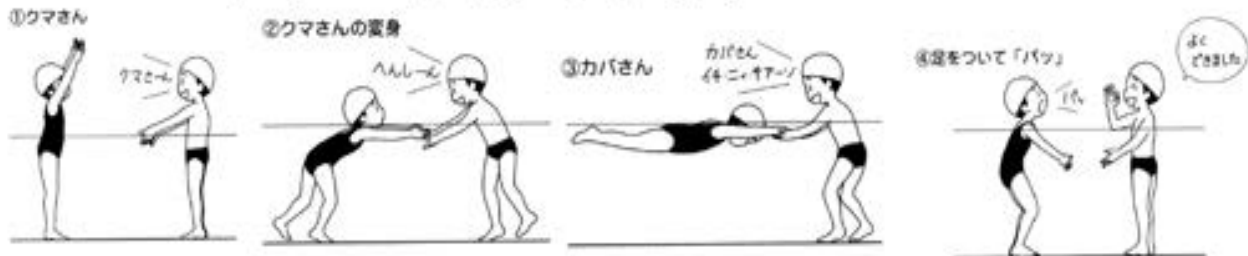
月 日 ()

2年 組 はん(名前)
ベア・トリオ()

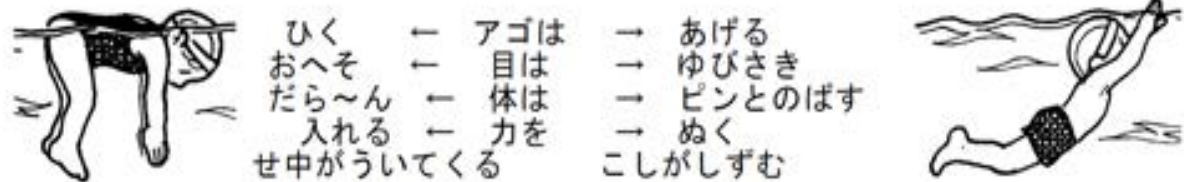
今日の学習

- ・お話しうい「クマさんへんしん」で体をのぼしてういてみよう。
- ・クラゲうきとスーパーマンうきのちがいを知る。

- (1) お話しうい 「クマさんのへんしん」
【こえかけ】「クマさーん」「へんしーん」「カバさーん」
「イーチ・ニーイ・サアーン (パツ)」



- (2) クラゲうき・スーパーマンうきのだいじなこと



- (3) へんしんうき
【こえかけ】「くらげ～・へんしーん・タッチ・スーパーマン」

クラゲ浮き → スーパーマン浮き → クラゲ浮き



- ・クラゲうきで、せなかが出てきたらタッチをします。
- ・できてきたら、れんぞくしておこないます。

クラゲ浮き



スーパーマン浮き
↓
だるま浮き



ふしうきこきゆうへのみち その⑨

月 日 ()

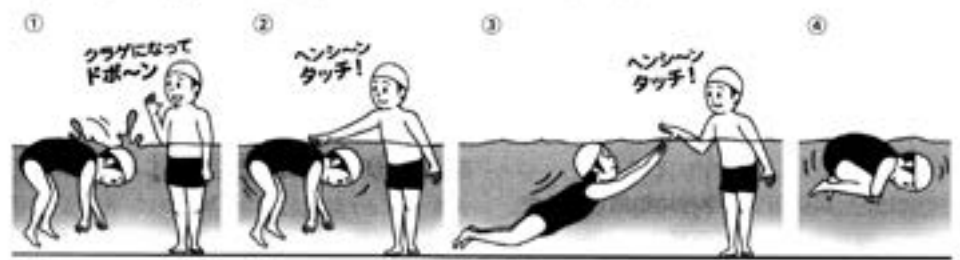
2年 組 はん (名前)
ヘア・トリオ ()

今日の学習
 ・へんしんうきで、3れんぞく、4れんぞくにちょうせんしよう。
 ・ふしうきこきゆう (いきつき1回) をやってみよう。

(1) お話すいえい 「クマさんのへんしん」
 【こえかけ】 「クマさーん」
 「へんしーん」
 「カバさーん」
 「イーチ・ニーイ・サアーン (パツ)」



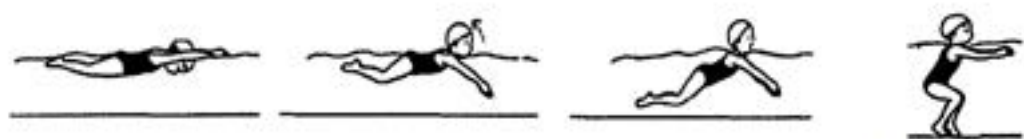
(2) へんしんうき
 【こえかけ】 「くらげ〜・ヘンシーン・タッチ・スーパーマン・ヘンシーンタッチ・ダルマ」



できたかな? (○△)

- へんしんうき 3れんぞく クラゲ→スーパーマン→クラゲ ()
- 3れんぞく クラゲ→スーパーマン→ダルマ ()
- 4れんぞく クラゲ→スーパーマン→ダルマ→大のじ ()

(3) ふしうきこきゆう
 ① ふしうき (カバさん) から1回パツをしたつ。



② ふしうき (カバさん) から1回パツをして→もう1回ふしうきになってからたつ。



変身浮き 3連続
 クラゲ→スーパーマン→ダルマ



ふしうき呼吸 (ふしうき→息つき→ふしうき)

ふしうきこきゆうへのみち その⑩

2年 組 はん(名前)
ベア・トリオ()

月 日 ()

今日の学習

- ・グループでへんしんうき、3れんぞく、4れんぞくにちょうせんしよう。
- ・ふしうきこきゆうのだいじなことをたしかめよう。

- (1)へんしんうき
グループでへんしんうきをします。



- 3れんぞく
・クラゲ→スーパーマン→クラゲ
・クラゲ→スーパーマン→ダルマ

- 4れんぞく
・ダルマ→大の字→スーパーマン→ラッコ

- じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき

(→ → →)

- (2)ふしうきこきゆう
①ふしうき(カバさん)から1回パツをしてたつ。



ふしうきこきゆう
↓
ふしうき+いきつき

☆リズムは「1. 2. 3~パツ」

- ①おへそを見たら、体がういてきます。おへそせなかが水面にういてきたら、いきつきを!
- ②いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。
- ③いきつぎは、まとめて「パツ」
- ④「パツ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくりかえし
手はおぼけ

- ②ふしうき(カバさん)から1回パツをしてかばさん。「1 2 3パツ」
③リズムをかえます。「1・2・3~・パツ、かばさ~ん」れんぞくしてやります。

◎なん回できましたか? れんぞく()回

変身浮き

クラゲ浮き⇒スーパーマン浮き⇒ダルマ浮き



ふしうきこきゆうへのみち その⑫

月 日 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・グループで考えた4れんぞくへんしんうきの発表です。
- ・ふしうきこきゆうのいきつぎの回数をふやします。



(1) へんしんうき

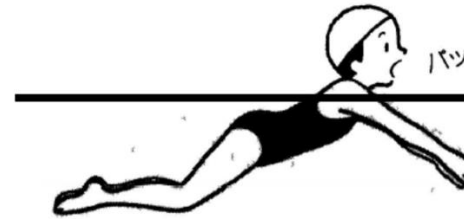
○じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき

(大の字うき → → →)

(2) ふしうきこきゆう

リズム「1・2・3～・パッ、かばさ～ん」 (○×をつけましょう)

- ① おへそを見て、ぽっかりとうくことができる。()
- ② くびをにゆ — つとあげている。()
- ③ 「パッ」といきをまとめてはく。()
- ④ 力をぬいてぽっかりうける。()



今日はいきつぎがなん回できましたか? れんぞく () 回

◎ 2年生の学習はこれでおわりです。これまでにできたことをきろくしよう。

いきつぎれんぞく () 回) さいこう10回 クラゲうき ()
 スーパーマンうき () ダルマうき () 大の字うき ()
 ふしうき () ふしうきこきゆう () 回) さいこう10回

発表会

・最後の授業では、グループで考えた4連続の変身浮きをグループごとに発表します。

・演技をしているときは、プールサイドに立って見させるようにすると、とても美しく見えます。

・ふしうき呼吸を行い、息つぎの回数を伸ばすことで発表会とすることも考えられます。

・教室にもどって、記録の伸びに着目させ、うまくなった足跡を感想に書かせてこの授業のまとめとします。