

# 中学年の水泳指導

## ードル平ー

トーン・トーン



スー



パッ



学校体育研究同志会 大阪支部

# 水泳授業の課題

## ①競泳を教えるだけで良いのか？

学習指導要領では、クロールや平泳ぎといった近代泳法を教えることになっていますが、これらの泳ぎは外国から輸入された競泳であり、プールという閉ざされた空間の中で、速さを競うために発展してきた泳ぎです。一方で、日本には日本泳法という生活に根ざした泳ぎの体系がありますが、それらは扱われておらず、そのような水泳指導で良いのかを言う疑問があります。そこで、学習指導要領にとらわれない水泳指導の在り方を模索する中で、近代泳法や日本泳法を含めた「水辺文化(すいへんぶんか)」を教えることこそが水泳指導の目的ではないかと考えるに至りました。そして、その中心的な役割を担うのがドル平泳法という水泳指導の体系であり、ドル平による水泳指導が豊かな水泳の世界を担えることになると考え研究・実践を進めています。

## ②なぜ能力別指導が一般的なのか？

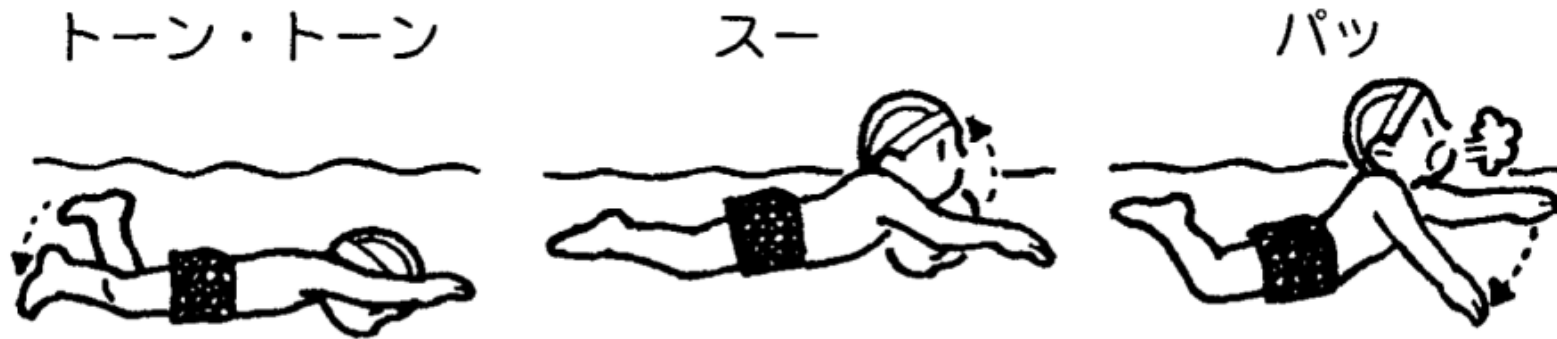
水泳指導では、今もなお能力別指導が一般的です。個々の能力によってグループ分けされるのは、水泳指導に限ったことであり、他教材では見られません。このような水泳指導に対し、異質集団の中で授業を進めます。技能差があるからこそ技術を媒介とした学習が展開されるべきだと考え、グループ学習を大切にしています。

# ドル平とはなにか？

- ・「ドル平」は1960年ごろ学校体育研究同志会の集団的研究によって誕生した泳法であり、指導体系の総称を指します。
- ・1964年東京オリンピック前後にプールが全国的に造成されます。水泳の内容も近代泳法（競泳）の獲得を目指すようになり、泳げない子どもが増えます。
- ・「泳げない」という子どもの事実と向き合い、試行錯誤の結果生まれたのがドル平泳法でした。
- ・子どもがつまずく一番の原因が、呼吸にあることを見だし、バタ足指導で曖昧であった呼吸の指導を中核に位置づけました。
- ・その後の研究・実践により、近代泳法や日本泳法に発展できる技術指導の系統性が確立されます。
- ・水泳指導でよく行われる泳力別指導ではなく、異質集団学習を重視している点もドル平指導の特徴です。

# ドル平泳法とは

ドル平とは「浮く」「息つき」「すすむ」の泳ぐために必要な3つの要素「呼吸」「リズム」「リラックス」を使って泳ぐ泳ぎ方のことです。「トーン・トーン・スー・パツ」というリズムをくり返し、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ます。



**呼吸・リズム・リラックス**を大切にした泳ぎです。

# ドル平の指導とは

## バタ足からの指導

進んで⇒浮いて⇒息つき

※バタ足で進むため推進力が生まれて、浮くことができます。そのあとに浮きながら息つきを行います。息つきは、水の中で「ブクブク」と吐き出し、水上で息を吸います。

□⇒鼻の呼吸法 ※初心者にとってとても困難

## ドル平からの指導

浮いて  
息つき ⇒進む

※進むことはひとまずおいて、浮いて息つきすることを大事にしています。浮力を得るために、水の中では息こらえをして、肺に空気をためこみます。そして、水上では「パッ」と息を吐き出します。

□⇒口の呼吸法

# ドル平の教育課程

小学校低学年

水慣れ 水慣れ遊び 潜る遊び 浮く遊び  
お話し水泳 浮くまで 浮いてから

↓  
ふしうき呼吸

小学校中学年

ドル平

平泳ぎ(競泳)

※学習指導要領では平泳ぎは高学年で履修することになっているが、ドル平との関連があるため、中学年(4年生)でも習熟は可能である。ただ、カエル足の習得が難しいために近年では高学年での実践が多い。

小学校高学年

近代泳法と日本泳法

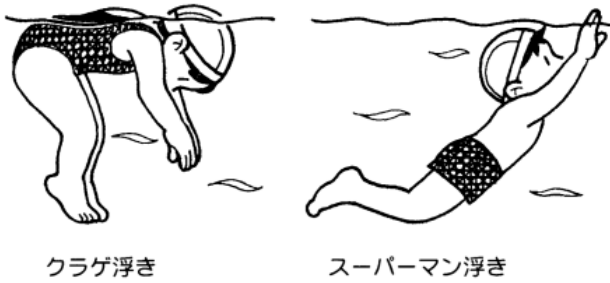
- ・平泳ぎ・平泳ぎ(日本泳法)
- ・クロール・抜き手
- ・背泳ぎ・エレメンタリーバックストローク～着衣泳

中学校・高校

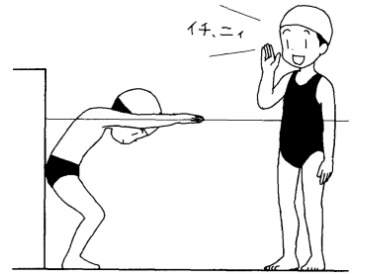
競泳 バタフライ 速さについての技術学習 個人メドレー アーティスティックスイミング  
日本泳法を含む水辺文化 横泳ぎ、抜き手、立ち泳ぎ  
教室でする水泳 近代泳法の発展史 水着・プールなど

# ドル平の指導過程

## ①浮き



## ②呼吸

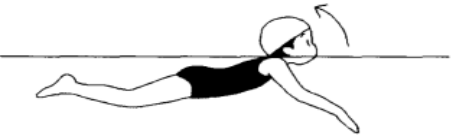


## ③ふし浮き呼吸 (浮きと呼吸の結合)

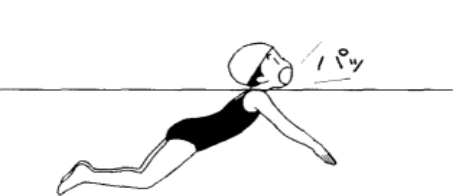
### ①イチ・ニイ



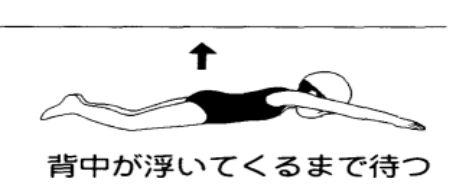
### ②サアーン



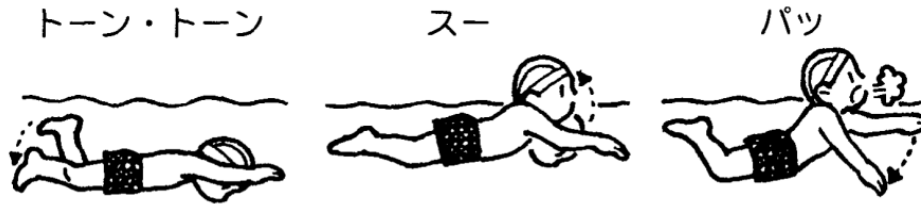
### ③パツ



### ④ポチャン



## ④ドル平泳法



キックを1回

## ⑤多様なドル平

ワンキックドル平  
「トーン・スー・スー・パツ」

リズムをかえたドル平  
「トーン・スー・トーン・パツ」

## ⑥近代泳法 日本泳法

平泳ぎ・横泳ぎ

クロール・抜き手

うねりを加える

バタフライ「トーン・トンパツ」

# 日本泳法の位置づけについて

## 日本泳法とは

日本は周囲を海に囲まれた島国だったので、各地のそれぞれの場所(川、海)で水泳が発生し、生活と結びついた様々な泳ぎが考え出されました。現在でも13の日本泳法の流派が日本の各地で活動を行っています。日本泳法と言えば、抜き手、横泳ぎ、立ち泳ぎなどがありますが、それらに共通する特徴として、・海や川などの流れのある場所で生まれた泳ぎであること・その多くは水面上に顔を上げた泳ぎであること・平泳ぎを基礎泳法としていること、などが挙げられます。

## 日本泳法の位置づけ

しかし、限られた水泳指導の時間で、しかも流れのないプールで、日本泳法を習熟することは、大変困難です。そこで、「静かな水」で近代泳法を学習すること。「動く水」で日本泳法を学習することと位置づけました。日本泳法を「動く水」での学習として扱い、実際の授業ではプールでうずまきなどの「動く水」を作り、そこで泳ぎます。中学年では、「ドル平」で距離を泳ぐことを目指しますが、流れる水の中で泳ぎます。それが日本泳法の学習にもつながる考えるのです。





	学習内容(全13時間)	※3年生の内容(ふしうき呼吸～ドル平) 教材・教えた内容など
1	オリエンテーション	ペア・グループ分け 集合場所や活動場所の確認
2	息こらえ 浮き 呼吸法	息こらえで浮く 水上でまとめて吐く クラゲ浮きとスーパーマン浮きの対比
3		流れを作って息こらえで浮く
4	呼吸法 ふしうき呼吸	ふしうき呼吸のポイント <b>リズム「イチ・ニイ・サアーン・パツ」</b> ①息つき「パツ」(呼吸) ②おへその方を見る(浮き姿勢) ③首をニューッと上げる(浮き姿勢) ④だらーんと力をぬく(脱力) ・流れを作ってふしうき呼吸で浮く
5		
6	ふしうき呼吸 キック ドル平	・キックと息つぎのタイミングを覚える(陸上⇒水中) ・リズムに合わせてドル平で泳ぐ。
7		ドル平のポイント <b>リズム「トーン・トーン・スー・パツ」</b> ①息つき「パツ」(呼吸) ②おへその方を見る(浮き姿勢) ③首をニューッと上げる(浮き姿勢) ④だらーんと力をぬく(脱力)
8	ドル平	※ポイントはふしうき呼吸と同じ
9		
10	総合練習	4つのポイントをグループでチェック
11		・ドル平で泳ぐ距離を伸ばす。・流れの中でドル平で泳ぎ距離を伸ばす
12	記録会 感想とまとめ	ふしうき呼吸(回数)・ドル平(距離)で泳ぎ、記録する。
13		授業を振り返り、まとめの感想を書く

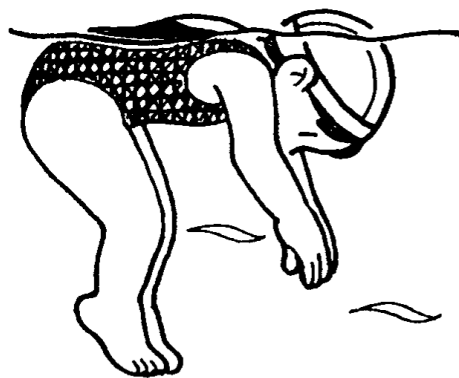
# ①浮き

## 「息こらえ」

・息を止めると、体が浮いてくることがわかる。…水中では息を止め、息こらえをする。  
※口から吸って鼻から吐き出すという呼吸法を指導する場合が多い。これは、非日常的な呼吸法であり、初心者が呼吸でつまづく原因の一つである。息こらえをして浮いてくるのを待つことは浮力を確保できるという点からも有効である。

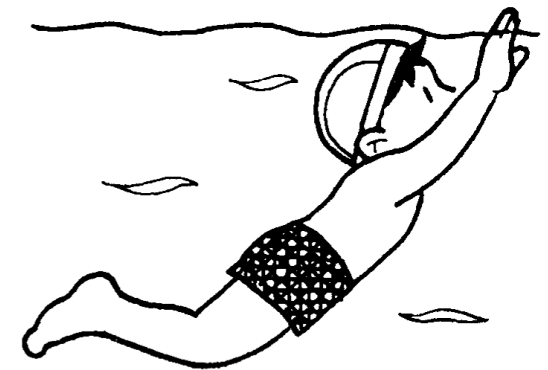
## 「クラゲ浮き」と「スーパーマン浮き」の対比

・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

アゴを引く	⇔	アゴを上げる
体を丸める	⇔	体を反る
力をぬく	⇔	力を入れる
プールの底を見る	⇔	水面を見る



スーパーマン浮き

## 「発明浮き」と「変身浮き」

・発明浮きは、いろんな浮き方を考えてそれに命名する遊びである。たくさん考えた浮き方を、背中や腰まで浮く浮き方と腰が沈む浮き方に大別させる。その代表が「クラゲ浮き」と「スーパーマン浮き」である。  
※時間的な関係から、「発明浮き」をとばして「変身浮き」を行うことが多い。

・変身浮きではいろんな浮き方を連続して行う。背中が水面に上がってきたら、タッチして他の浮きに変える。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るためである。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していく。

### ○変身浮きバリエーション

- ・クラゲ→スーパーマン→クラゲ(3連続)
- ・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



スーパーマン浮き

スーパーマン浮きからクラゲ浮きへの変身



クラゲ浮き がっくり浮き

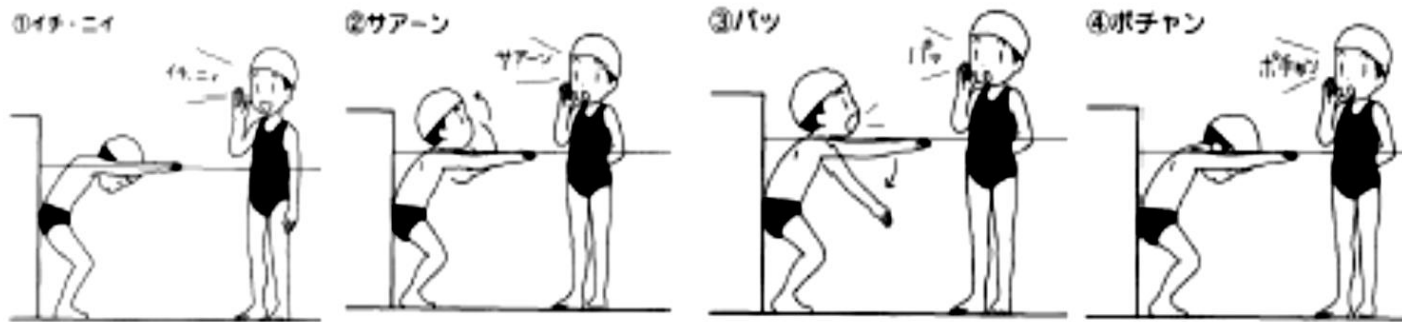
渦巻きを作って流れのある中で浮いてみる



## 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、さあーんでゆっくり首をあげます。(首を上げてから→息つき)

**※「あ」ではなく大きい「あ」であることに注意**

・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。

※「あ」ではなく大きい「あ」であることに注意

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首をにゅーつとあげている。
- 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＞

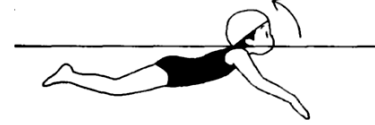
- ・初めは、息つきをしたらそのまま立ちます。
- ・次に、息つきをしたら再びふし浮きになり、体が上がってきたら立ちます。
- ・息つきをしたら再び伏し浮きになり、体が上がってきたら、再び伏し浮きになる。
- ・声かけ「1・2・3～・パツ」「ぼちゃーん」「待って待って」「2・2・3～パツ」……と、回数を増やして行きます。(10回以上を目標に)

その場で伏し浮き呼吸1回

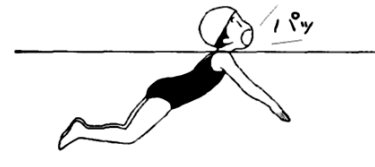
①イチ・ニイ



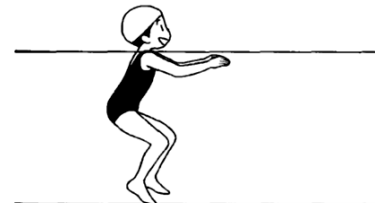
②サアーン



③パツ



④ポチャン



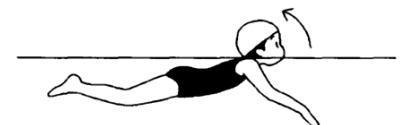
水面を背中やおしりに感じたら立つ

その場で伏し浮き呼吸の連続

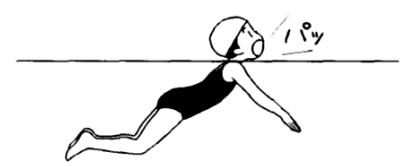
①イチ・ニイ



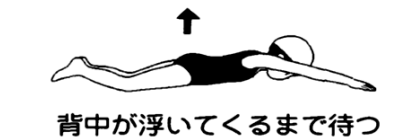
②サアーン



③パツ



④ポチャン



①～④をくり返す



ふしうき呼吸がクリアできれば、ほぼ泳げる



ふしうき呼吸 呼吸と浮きの結合

## ④ドル平

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。

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)

・ドル平のポイントもふし浮き呼吸のときと同じで、4点についてペアやグループで観察します。

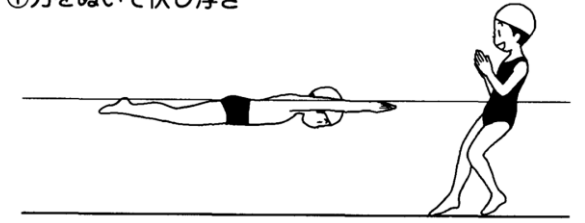
- ①息つき「パツ」(呼吸)
- ②おへその方(浮き姿勢)
- ③首をニューツ(浮き姿勢)
- ④だらーん(脱力)

<指導の順序>

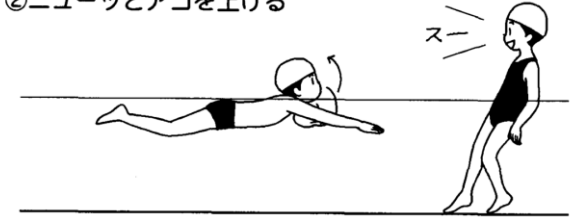
- ①ペアで手を持って泳ぐ。
- ②持っていた手を、次に手のひらを重ねて移動。
- ③息つぎの時だけ手を重ねる。 ④ドル平で泳ぐ。



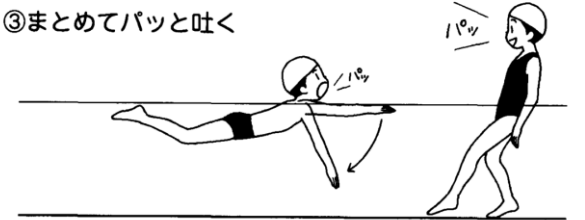
①力をぬいて伏し浮き



②ニューツとアゴを上げる



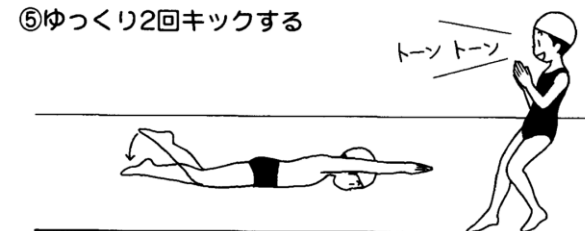
③まとめてパツと吐く



④プールの底を見る



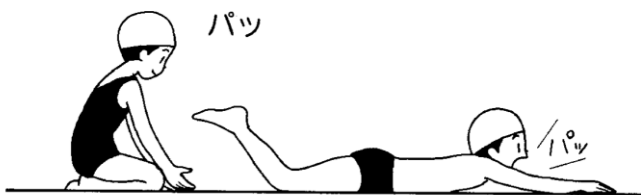
⑤ゆっくり2回キックする



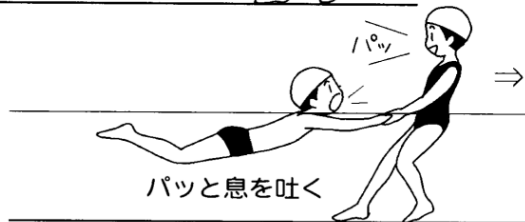
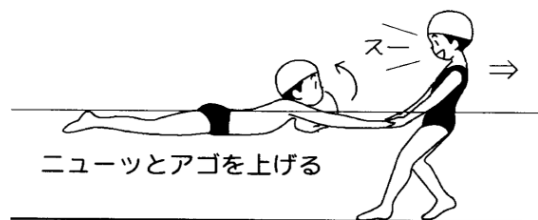
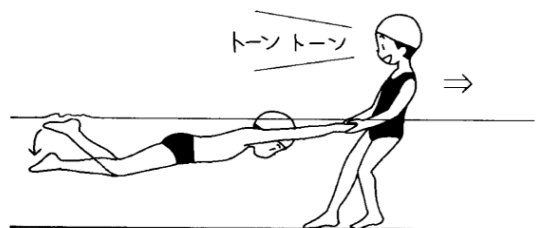
# 陸上でのキックの練習

中には、水中でのキックのタイミングが分からない子どもがいるので、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

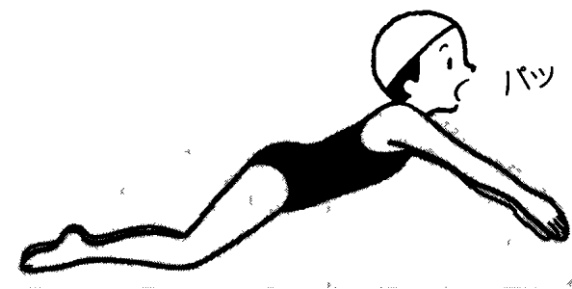


キックを入れてドル平のリズムで泳ぐ

ドル平の完成



# ドル平 息つぎのつまずきについて



## ◎「パッ」としているのに息がくるしい。

### 「パッ」と吐ききっている場合

→「パッ—————」と吐ききっている場合は、えていないことがあります。そのときには「パッ・ハッ」と吐き出した後に吸うように意識することが必要です。

### 「パッ」としているつもりでも実は口をあけているだけの場合

→これもよくあるパターンです。勢いよく吐き出す練習を息つぎの学習にもどって行います。

## ◎どうしてもプールの半分ぐらいでしんどくなってしまう。

息つぎはそこそこできていますが、体に(とくにおなかに)力がはいっていることがあります。  
→プールの半分ぐらいで一回だけ手を持ってあげると息が確保できて25m泳ぐことができます。そして次は手を持たないようにしてチャレンジしてみます。要するに、リラックスしていないので、息が安定して確保できないのです。

## ⑤質の高いドル平へ

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。

＜声かけ＞「**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しえ、「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。

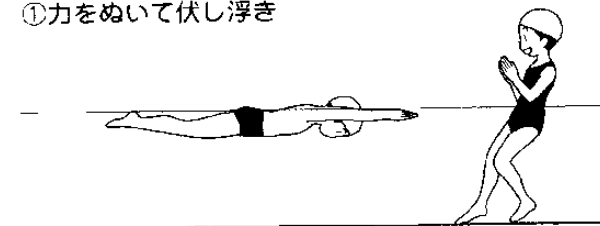
### 【ポイント】

☆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。

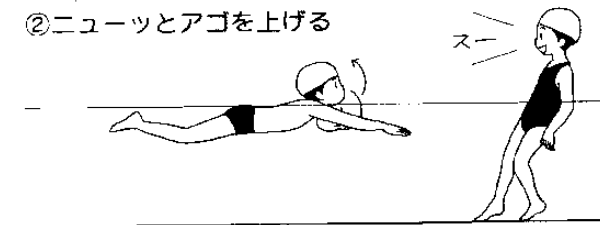
- ・アゴをあげてから手をかくようにする。
- ・1回目のキックの後、すぐに2回目のキックをせずに体が浮いてくるのを待つ。

☆息つぎの回数をできるだけ少なくして、25m、50m、100mを目指す。

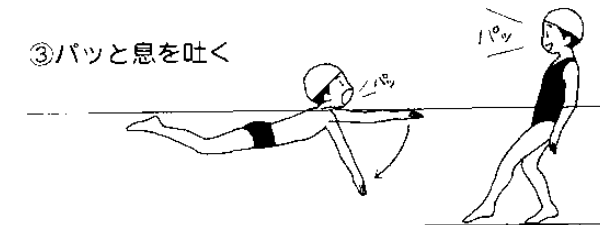
①力をぬいて伏し浮き



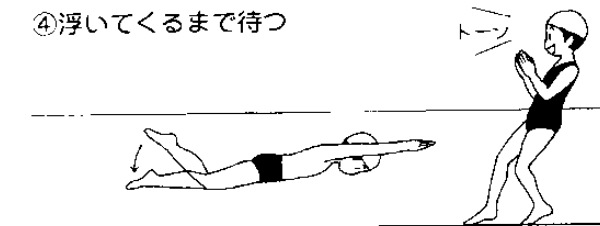
②ニューツとアゴを上げる



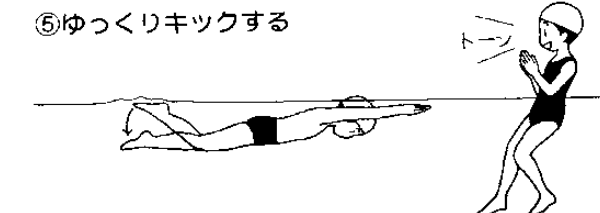
③パツと息を吐く



④浮いてくるまで待つ

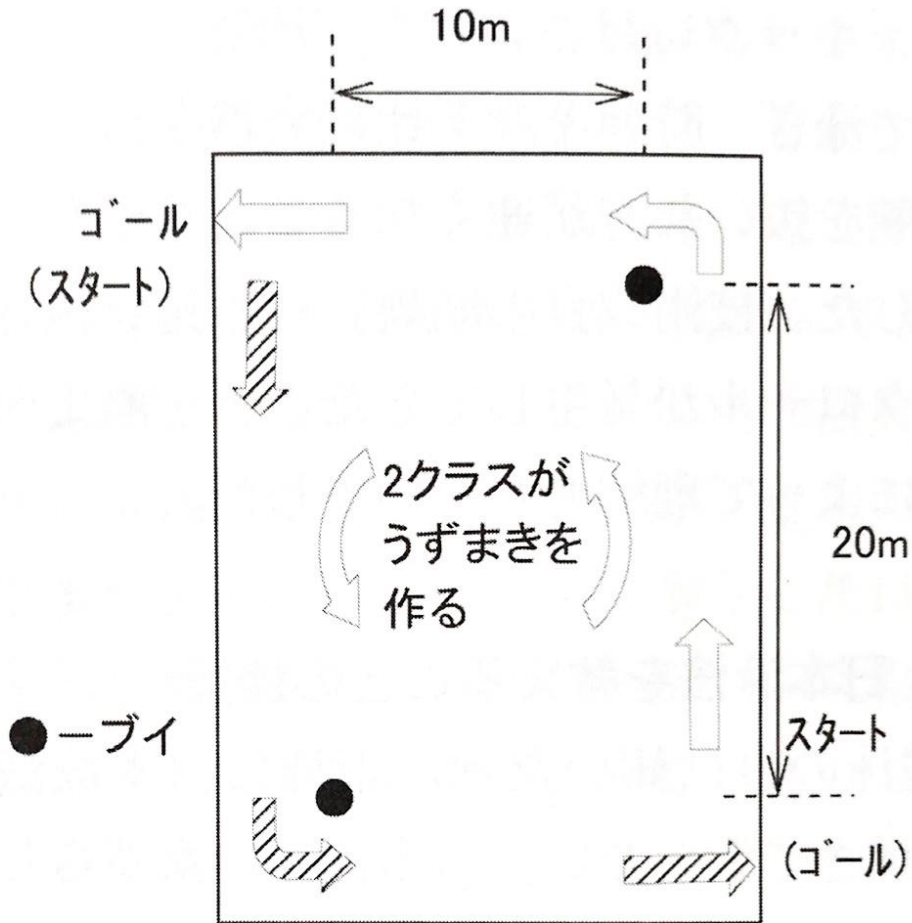


⑤ゆっくりキックする



# ⑥ドル平 流れの中で泳ぐ

学習の場のイメージ(4クラスの場合)



- ・2クラスがうずまきを作り、この周りを2クラスが泳ぐ。時間で交代。
- ・スタートからゴールまでは30m



## 【場の設定】

- ・半周30m (1周では60m) のコースを作って泳ぐ。
- ・中央で2クラスが渦巻きを作り、その外側で2クラスが泳ぐ。
- ・プール内の2カ所にブイを設置しその外側を泳ぐ。



旗立台とブイをつなげ浮かばせる

※流れの中で泳ぐことが日本泳法の学習であると捉えます。

半数が二カ所に分かれ、対角線の頂点から  
頂点に向かってドル平で泳ぎます。

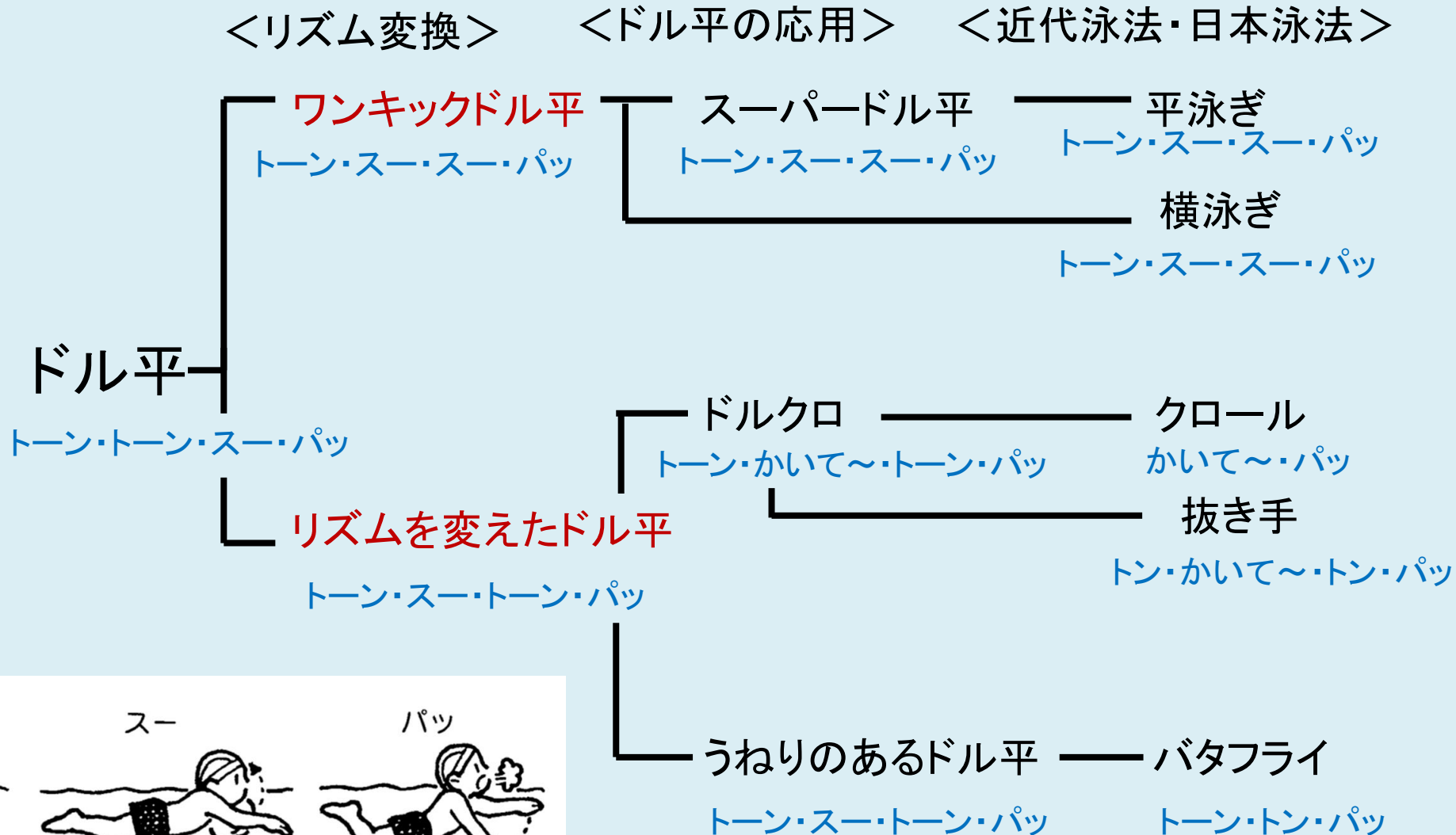




	学習内容(全13時間)	※4年生の内容(ドル平～多様なドル平) 教材・教えた内容など
1	オリエンテーション	ペア・グループ分け 集合場所や活動場所の確認
2	息こらえ 浮き 呼吸法	息こらえで浮く 水上でまとめて吐く クラゲ浮きとスーパーマン浮きの対比
3		流れを作って息こらえで浮く
4	呼吸法 ふしうき呼吸	ふしうき呼吸 リズム「イチ・ニイ・サァーン・パッ」 ドル平のポイント リズム「トーン・トーン・スー・パッ」 ①息つき「パッ」(呼吸) ②おへその方を見る(浮き姿勢) ③首をニューッと上げる(浮き姿勢) ④だらーんと力をぬく(脱力) ※流れを作ってドル平で泳ぐ
5	キック ドル平	
6	ドル平	
7	質の高いドル平	
8	ワンキックドル平	
9	リズムを変えたドル平	・キックを一回にして泳ぐ。リズム「トーン・スー・スー・パッ」 ・リズムを変えて泳ぐ。リズム「トーン・スー・トーン・パッ」
10	総合練習	4つのポイントをグループでチェック
11		・ドル平で泳ぐ距離を伸ばす。・流れの中でドル平で泳ぎ距離を伸ばす
12	記録会 感想とまとめ	ふしうき呼吸(回数)・ドル平(距離)で泳ぎ、記録する。
13		授業を振り返り、まとめの感想を書く。

※これ以降は、  
4年生の内容  
となります。

# ドル平と近代泳法、日本泳をつなぐ泳ぎ



# ドル平のバリエーション

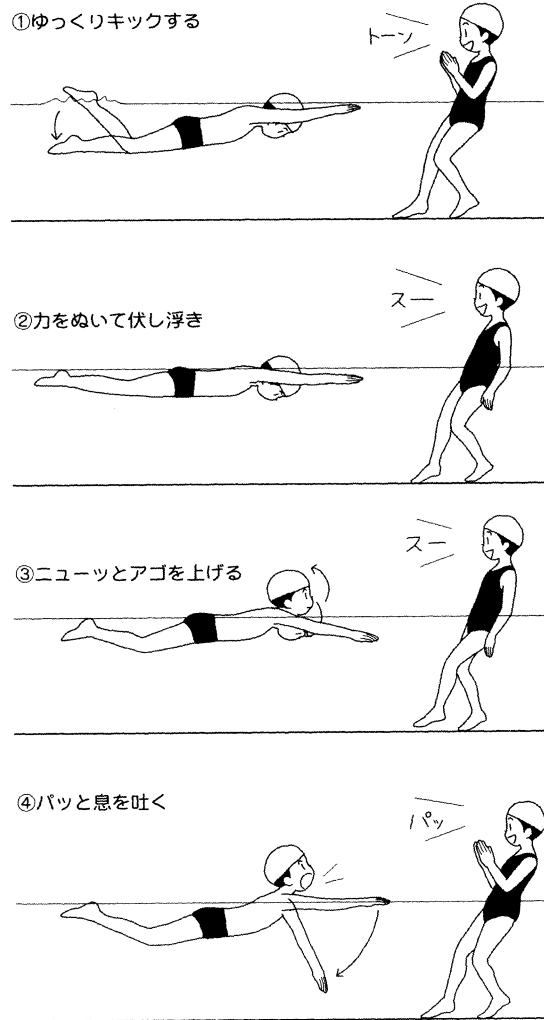
## ワンキックドル平

リズム「トーン・スー・スー・パツ」

### 【ポイント】

☆ワンキックドル平は、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す。

☆「スー・スー」のふしう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す。



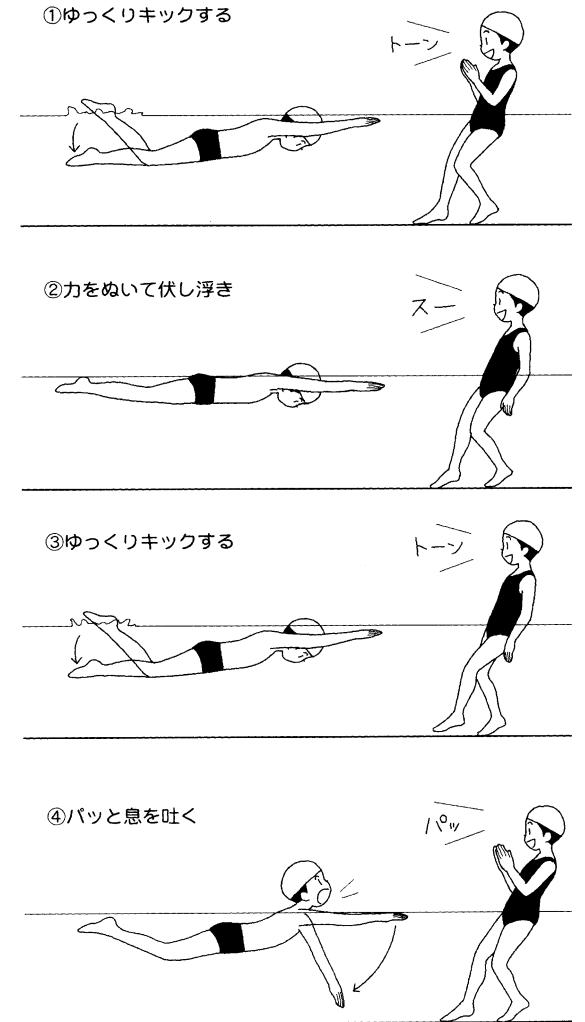
## リズムを変えたドル平

リズム「トーン・スー・トーン・パツ」

### 【ポイント】

☆クロールや抜き手、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リズムカルに泳ぐことを目指します。

☆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指導します。



# 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指導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。この指導法はスイミングスクールも踏襲しており、泳力に応じて進級していくシステムになっています。学校の水泳指導でも同じようにこの指導法が採用され、水泳指導というと、当然のように能力別指導が一般的になっているのです。

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るのですが……。

# 能力別水泳指導の問題点

## ①水泳に限った指導法であること

能力別指導は水泳にのみ存在する指導法です。走るのが遅いという理由で、別グループを作って走らせることはあり得ないのですが、水泳に限っては能力別で教える方が効果的であると考え教師が少なくなありません。また、学習指導要領に能力別指導で指導するようには書かれていません。

## ②泳げない子どもにとってはつらい学習の時間となる

能力別指導では、泳げない子ども達がプールの片隅の一角所に集められ、教師の叱咤激励を受けています。その横で、25mのコースを何度も往復している学習場面が容易に想像できます。泳げない子どもにとって、分けられることは大変つらい経験であり、分けることによる心理的な負担面が大きいと言えます。

## ③泳げる子どもにとっても不幸な学習である

例えば、「能力別に教えないと、泳げる子どもにとって不自由な時間となり、学習の停滞が起こる」などは、よくある意見です。しかし、能力別に分けた所で、タイムを計って何度も泳がせているに過ぎず、1つの学習として学ぶ内容が用意されていない場合が多いです。これが、延々と繰り返される訳ですから、泳げる子どもにとっても不幸な水泳の授業であると言わざるを得ないのです。

## ④共通して学習する内容がない

そもそも学習というのは、一つの到達目標に向かって知識・技能を獲得していく過程ですが、能力別指導では、目標が個々バラバラであり、共通して学習する内容がありません。このような学習では、集団で学び合う意味合いが薄れてしまいます。

# ドル平のグループ学習

・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。

「泳げるー泳げない」というペアを意図的に作り、この関係の下で、リズムの声かけや観察を通して、授業が進められます。

・ペア学習、グループ学習の重視

(教師からの一方的な教え込みではなく、子ども自ら課題追求する。リズムの声かけやグループでの実験)

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ること。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授業を重ねるごとに、ペアをしっかりと観察し、できたことや、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)

## 1 ドル平チェック

①いきつきが「パツ」とできる。

②パツの後おへそを見ている。

③首をニューツとあげられる。

④力をぬいて手はがらう。

### ドル平名人コース

3級 トーントーンでこしがういてくる。

2級 アゴがあがってから手をかける。

1級 パツの後、すぐに手を前にのぼす。

名人 1回目のトーンでういてくることができる。



4つのポイントを書いた下じきをもってグループで観察





ドル平の4つのポイントをグループでチェック

2002年(平成14年)	2011年(平成23年)	2020年(令和2年)
<p>3年→基本の運動 浮く・泳ぐ運動</p> <p>4年→水泳</p> <p>5年・6年→水泳</p>	<p>1・2年→水遊び</p> <p>3・4年→浮く・泳ぐ運動</p> <p>5・6年→水泳</p>	<p>1・2年→水遊び</p> <p>3・4年→水泳運動</p> <p>5・6年→水泳運動</p>
<p>【3学年】</p> <p>例示</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・伏し浮き</li> <li>・ばた足泳ぎ</li> <li>・面かぶりばた足泳ぎ</li> <li>・かえる足泳ぎ(補助具使用)</li> <li>・面かぶりクロール</li> <li>・補助具を使って呼吸をして泳ぐ</li> </ul>	<p>・中学年段階での泳力の達成度が低いために、4年の「水泳」を浮く・泳ぐ運動に変更。中学年段階で基礎的条件を整えるための呼吸の習得を</p> <p>【3・4学年】</p> <p>D浮く・泳ぐ運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな泳ぎやけ伸び</li> <li>・補助具を使つてのキックやストローク</li> <li>・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ</li> </ul>	<p>【3・4学年】</p> <p>水泳運動</p> <p>ア 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること。</p> <p>イ もぐる・浮く運動では、<b>息を止めたり</b>吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすること。</p> <p>※初歩的な泳ぎとは、<b>呼吸しながらの</b>ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、近代泳法の前段階となる泳ぎのことである</p>



## 初歩的な泳ぎの登場

### 面かぶりから呼吸を重視した指導への変化

⇒ドル平が大切にしてきた呼吸からの指導に近づいている

2011年の学習指導要領から、中学年の学習内容に**初歩的な泳ぎ**が登場します。その説明によると…

「**初歩的な泳ぎ**とは、呼吸しながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、近代泳法の前段階となる泳ぎのことである。このような泳ぎでは、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進むことが大切であり、近代泳法の手や足の動かし方などの泳形にこだわる必要がない泳ぎである。」

これまでの水泳指導(バタ足指導)では、バタ足の次に、「面かぶりバタ足」「面かぶりカエル足」「面かぶりクロール」を教え、面かぶりで進めるところまで進み、しんどくなったら息つきをする指導が一般的でした。しかし、2011年の学習指導要領で、**初歩的な泳ぎ**が登場し、息つき(呼吸)を大事にする学習へと変わりました。これは大きな変換点です。それに伴い、これまでの「面かぶり～」は消えて、**呼吸を重視した内容**に変わってきています。