



# 高学年の水泳指導 —ドル平～平泳ぎ—

学校体育研究同志会 大阪支部

# 水泳授業が乗り越える課題

## 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す。ドル平による水泳指導こそ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

- ・「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。
- ・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。
- ・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」を使っ泳ぎます。「トーン・トーン・スー・パッ」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
- ・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。

**呼吸・リズム・リラックス**  
を大切にした泳ぎです。



ドル平泳法を学ぼう

元和光中 星野実氏  
による資料から

パツ

A man is shown swimming underwater in a clear blue pool. He is wearing a black swim cap and black goggles. His body is horizontal, and his arms are extended forward. A pink and yellow sound effect bubble with the Japanese character 'パツ' (Patsu) is positioned near his head, indicating a splash or movement. The water is a vibrant blue, and the overall scene is captured from a side-on perspective.

# 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

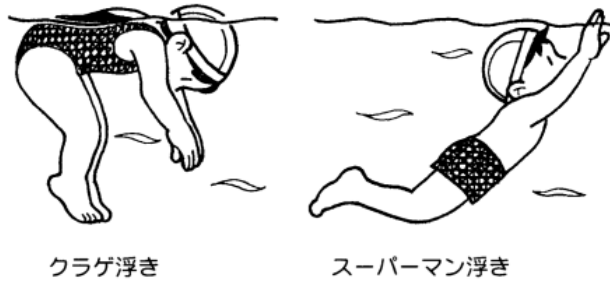
- ・平泳ぎ・平泳ぎ(日本泳法)←今回の指導
- ・クロール・抜き手(日本泳法)
- ・背泳ぎ・エレメンタリーバックストローク～着衣泳

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

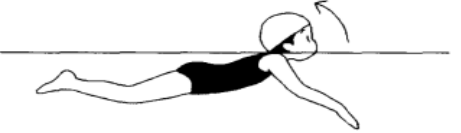


## ③ふし浮き呼吸 (浮きと呼吸の結合)

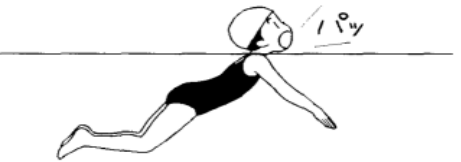
### ①イチ・ニイ



### ②サアーン



### ③パツ



### ④ポチャン

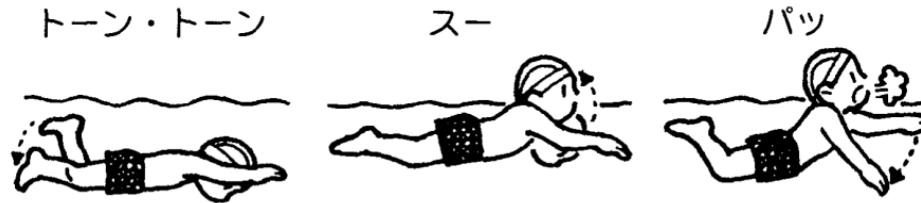


背中が浮いてくるまで待つ



①～④をくり返す

## 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

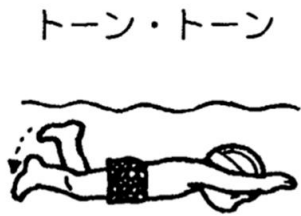
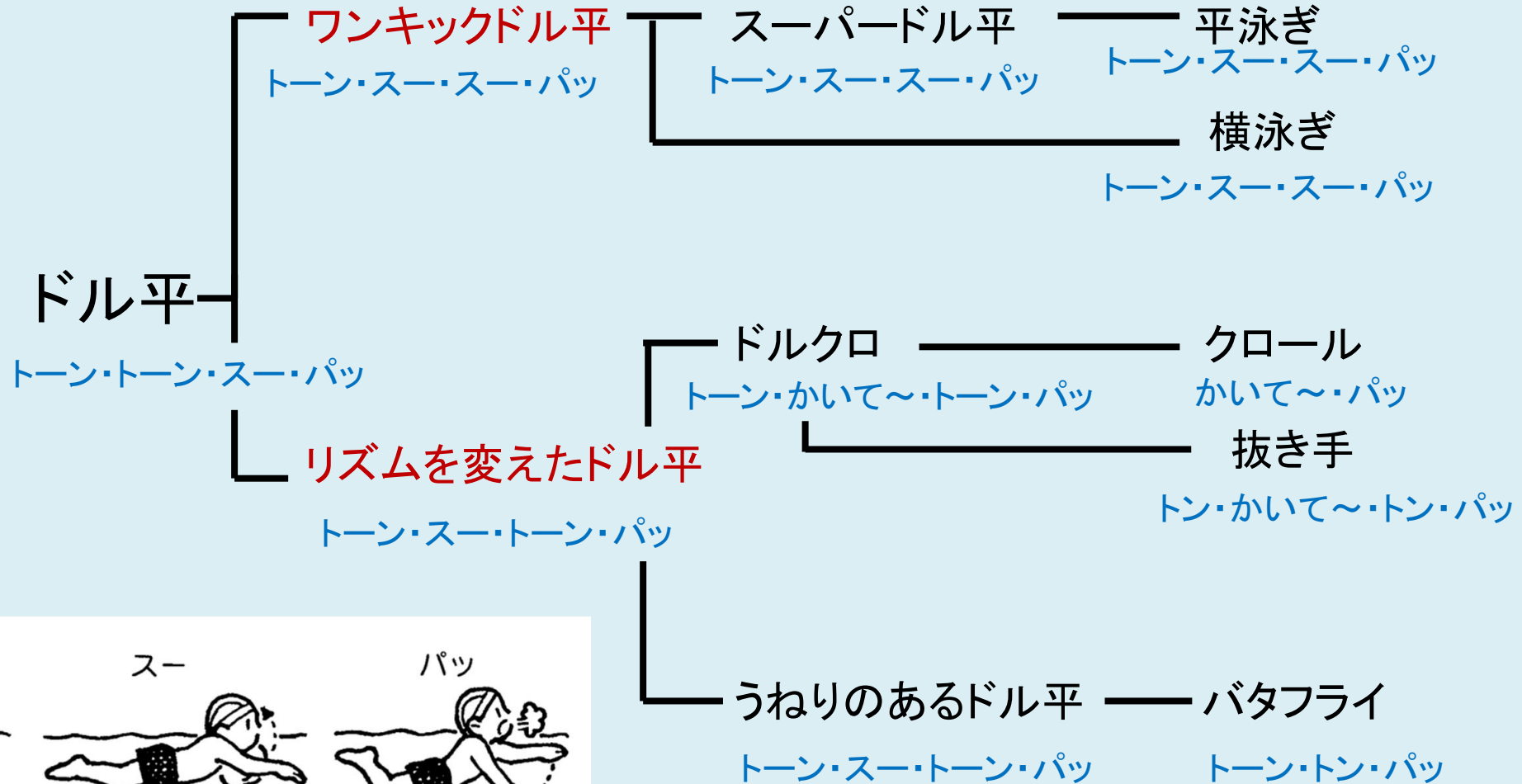
バタフライ「トーン・トンパツ」

# ドル平と近代泳法、日本泳をつなぐ泳ぎ

<リズム変換>

<ドル平の応用>

<近代泳法・日本泳法>



# ドル平から平泳ぎへの学習の道筋

## ドル平と平泳ぎ

ドル平と平泳ぎは一番似た泳ぎです。ドル平のリズム「トーン・トーン・スー・パッ」のキックを1回にするとワンキックドル平になります。ワンキックドル平→スーパードル平→平泳ぎという流れで泳ぎは完成されていきますが、リズムは全て同じ「トーン・トーン・スー・パッ」です。キックを一回にするのですが、4拍子のリズムは崩さずに、「スー・スー」の所では、十分なけのびの姿勢が取れるように意識させます。何度も腕をかいく平泳ぎをよく見かけますが、けのびの姿勢をしっかりと、ひとけりで進んでいく平泳ぎを完成させたいものです。

## 平泳ぎ

平泳ぎはカエル足で泳ぐ泳ぎです。そのために、ドル平のドルフィンキックとカエル足の違いを理解させ、両者を使い分けてキックできるようにすることが必要です。水をどこでとらえるのか、壁キックやビート板を持って、その違いを学習します。



# 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。

## 日本泳法の平泳ぎ

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、流れのある中で泳ぐことを日本泳法の学習と捉え、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。流れに身を任せ、十分なけのびの姿勢をとることは平泳ぎでは重要な動作です。また、水上に顔を上げたまま泳ぐことは難しい内容ですが、流れがあると泳ぎやすくなることも感じ取らせたいものです。

|     | 学習内容(全12時間) | 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「パッ」と水上で息を吐く<br>クラゲ浮きとスーパーマン浮きの対比                                                                                                                              |
| 3 4 | ふしうき呼吸      | 流れを作って息こらえで浮く                                                                                                                                                                 |
| 5 6 | ドル平         | ふしうき呼吸のポイント リズム「イチ・ニイ・サアーン・パッ」<br>①息つぎ「パッ」(呼吸)②おへその方を見る(浮き姿勢)<br>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)<br>・流れを作ってドル平で泳ぐ                                                             |
| 7   | ワンキックドル平    | リズム「トーン・トーン・スー・パッ」<br>①息つぎ「パッ」②息つぎ「パッ」の後おへその方を見る。<br>③2回目の「スー」で首をニューッと上げる ④「スー・スー」でけのびの姿勢                                                                                     |
| 8   | スーパードル平     | リズム「トーン・スー・スー・パッ」<br>①1回目の「スー」でけのびの姿勢 ②2回目の「スー」でゆっくり首をあげる。<br>③「パッ」のとき、腕のかきを大きくし胸までかく。 ④「パッ」のとき、足をおしりの方にひきつける。                                                                |
| 9   | 平泳ぎ         | リズム「トーン・スー・スー・パッ」<br>①1回目の「スー」で、けのびの姿勢 ②2回目の「スー」でゆっくり首をあげる。<br>③「パッ」のときうでを大きく胸までかく。 ④「パッ」のとき足をおしりにひきつける。<br>⑤「パッ」と息をまとめてはく。⑥カエル足でキックをおこなう<br>・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 |
| 10  | 日本泳法の平泳ぎ    | 水上に顔を上げたままで平泳ぎで泳ぐ。(平泳ぎと同じリズム)                                                                                                                                                 |
| 11  | 記録会         | ドル平、平泳ぎ(距離)で泳ぎ記録する。                                                                                                                                                           |
| 12  | 学習のまとめ      | 授業を振り返り、まとめの感想を書く。                                                                                                                                                            |

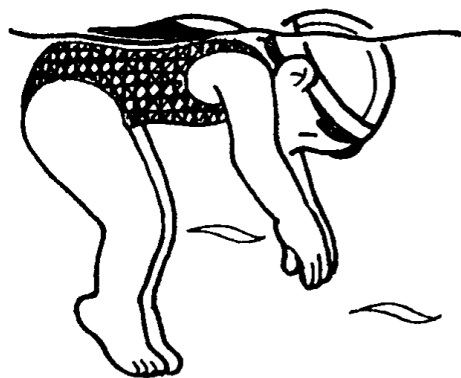
# ①浮き(息こらえ)

## 「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。

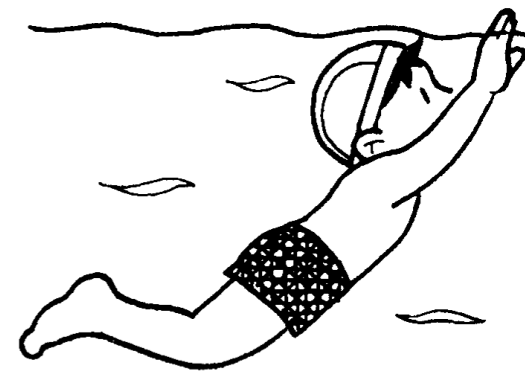
## 「クラゲ浮き」と「スーパーマン浮き」の対比

- ・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  |

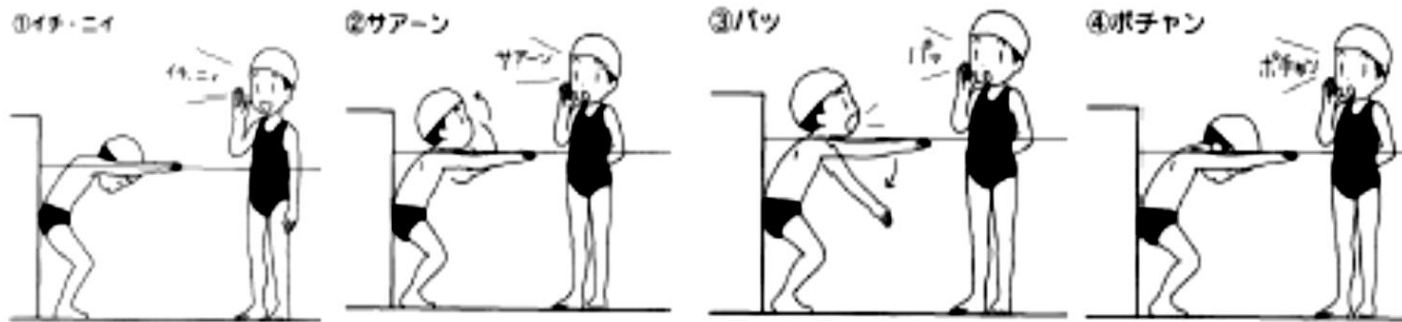


スーパーマン浮き

## ②息つき(呼吸)「パッ」

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、**□⇒□**で、「パッ」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～パッ」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。パッで首を上げるのではなく、さあ一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・パッ」

＜観察するポイント＞

- ①おへその方を見て、ぽっかりとくことができる。
- ②首をにゅーつとあげている。
- ③「パッ」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～ん

＜指導の順序＞

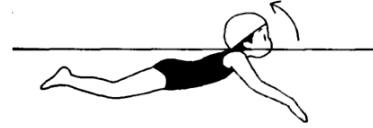
- ・初めは、息つきをしたらそのまま立ちます。
- ・次に、息つきをしたら再びふし浮きになり、体が上がってきたら立ちます。
- ・息つきをしたら再び伏し浮きになり、体が上がってきたら、再び伏し浮きになる。
- ・声かけ「1・2・3～・パッ」「ぼちゃーん」「待って待って」「2・2・3～パッ」……と、回数を増やして行きます。（10回以上を目標に）

その場で伏し浮き呼吸1回

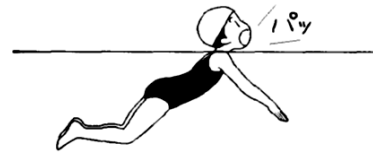
①イチ・ニイ



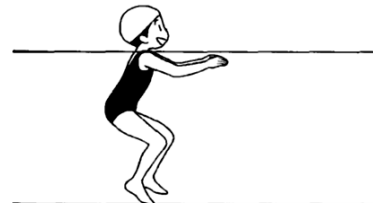
②サアーン



③パッ



④ポチャン



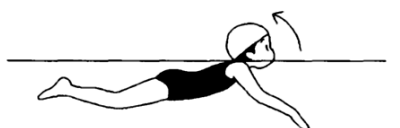
水面を背中やおしりに感じたら立つ

その場で伏し浮き呼吸の連続

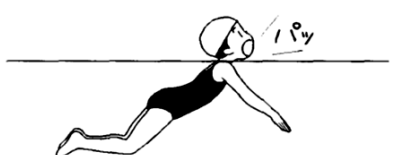
①イチ・ニイ



②サアーン



③パッ



④ポチャン



①～④をくり返す

## ④ドル平 リズム「トーン・トーン・スー・パッ」

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・パッ」  
(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。

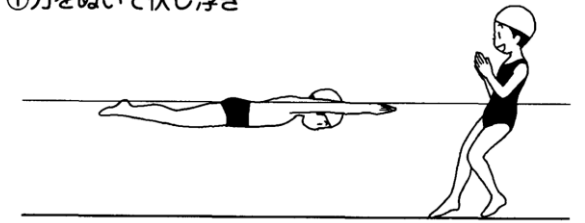
- ①息つぎ「パッ」(呼吸)
- ②おへその方(浮き姿勢)
- ③首をニューツ(浮き姿勢)
- ④だら一ん(脱力)

### <指導の順序>

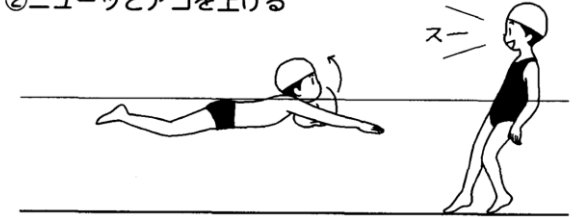
- ①ペアで手を持って泳ぐ。
- ②持っていた手を、次に手のひらを重ねて移動。
- ③息つぎの時だけ手を重ねる。 ④ドル平で泳ぐ。



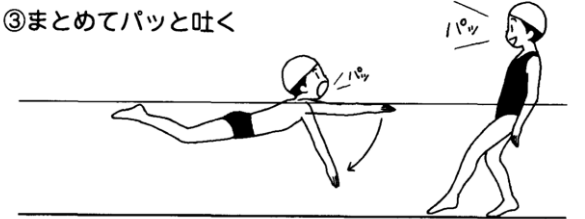
①力をぬいて伏し浮き



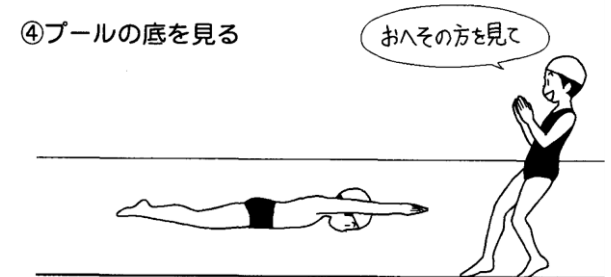
②ニューツとアゴを上げる



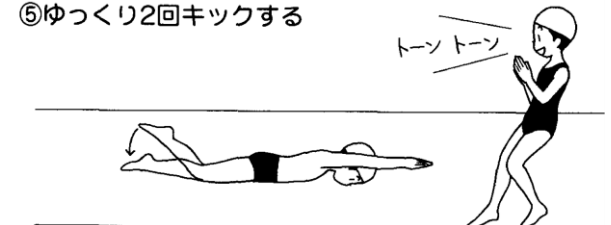
③まとめてパッと吐く



④プールの底を見る



⑤ゆっくり2回キックする

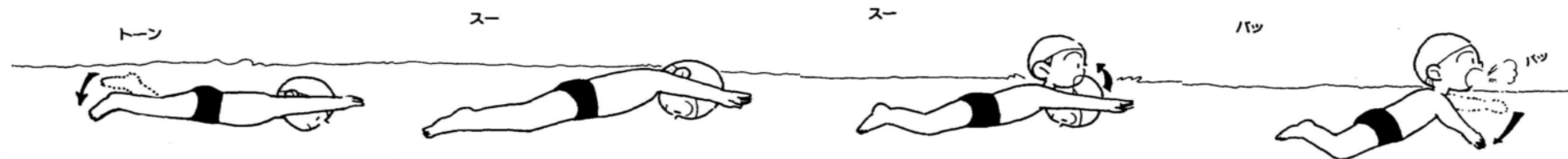


## ⑤ドル平から平泳ぎへ

### ①ワンキックドル平

リズム「トーン・スー・スー・パッ」

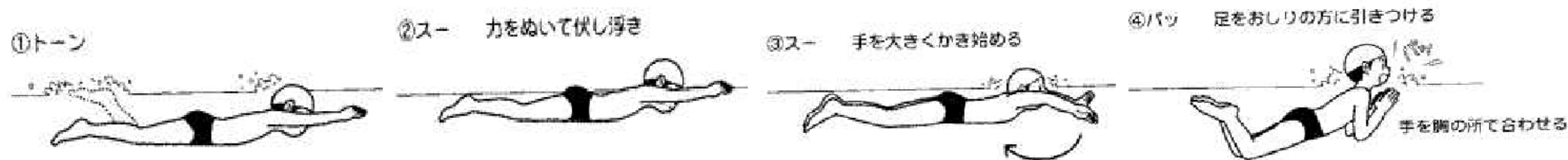
・ドル平のキックを1回にして泳ぎます。



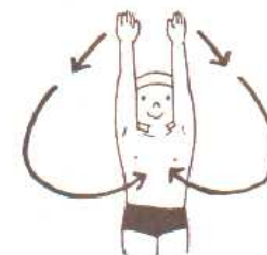
体のちからをぬく      おへその方を見る      ゆっくり首をあげる      まとめて「パッ」といきをはく

### ②スーパードル平

リズム「トーン・スー・スー・パッ」



逆ハート型にかく

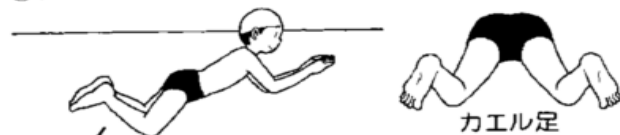


## ⑤ドル平から平泳ぎへ

### ③平泳ぎ

リズム「**トーン・スー・スー・パツ**」

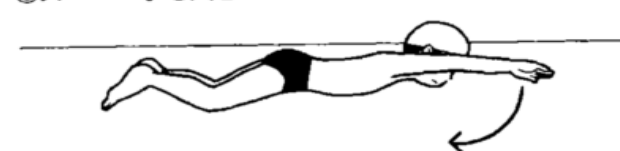
①トーン



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



ドルフィンキックとカエル足との対比

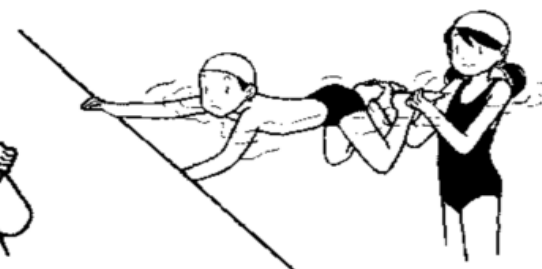


ドル平のキック



カエル足のキック

(ペアはそのまま手前に引く)



プールサイド  
を持って練習

### 【平泳ぎのポイント】

- ①「パツ」と息をまとめてはくことができる。
- ②1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。
- ③2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることもできる。
- ④「パツ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
- ⑤カエル足でキックができる。

# グループ学習

ドル平指導では、ペア学習（技能傾斜のある2人組）、それらを複数にした4人～6人のグループ学習で授業が進められます。

○-○(泳ぎが得意な子ども-苦手な子ども)  
○-○( // )  
○-○( // )

⇒ 4人～6人で1つのグループを形成する。

・このペア(3人の場合はトリオ)は、通常は学習の最後まで変えない。

・リズムの声をかけ合いながら泳いだり、グループで観察、実験し合ったりする中で、子どもたちは確実に泳げるようになっていきます。

※能力別に分けなくても子どもたちが泳げるようになっていく事実が、能力別指導を支持する教師の意識を変えていくのです。

6人グループ。息つぎの様子を観察している



# 個人ノート

八つ切りの画用紙に裏表印刷します。毎時間の学習カードを入水前に教室で配り、授業の内容を確かめます。水泳の授業が終わると、着替えた後に、ペアの友達に感想を書いてもらう。→それを見て学習の振り返りを行う。→教師がチェックする(コメントなど)。→返ってきたらノートに貼る。という流れで、個人ノートを活用します。この他にも、グループノートを作り、それぞれの感想を貼るという方法もあります。

## 平泳ぎへの道

年 組 ( ) はん

(なまえ )

ペア・トリオ ( )

グループのメンバー ( )

水泳学習のもくひょう

- ・「ドル平」で25mを泳げるようにしよう。
- ・「平泳ぎ」で25mを泳げるようにしよう。
- ・「ドル平」や「平泳ぎ」でゆっくり長く泳ぐための大切なポイントを知ろう。
- ・「ドル平」から「平泳ぎ」ができるための道すじを知ろう。
- ・ペア(トリオ)やグループの友だちと教えあって、グループの友達みんなが泳げることをめざそう。

じぶんのもくひょう

ドル平

平泳ぎ

毎時間の泳げた  
距離を記録します

## の り し ろ

◎水泳の授業が終わって着がえたら...個人カードを書きます。

「ドル平」のだいじなポイント

| 大事な4つのポイント     | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|
| ①「パッ」と息づきができる。 |   |   |   |   |   |   |   |
| ②首をにゅーっとあげている。 |   |   |   |   |   |   |   |
| ③呼吸後、おへそを見ている。 |   |   |   |   |   |   |   |
| ④体の力をぬいてうける。   |   |   |   |   |   |   |   |

「平泳ぎ」のだいじなポイント

| 大事な4つのポイント | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|------------|---|---|---|---|---|
| ①          |   |   |   |   |   |
| ②          |   |   |   |   |   |
| ③          |   |   |   |   |   |
| ④          |   |   |   |   |   |

①自分のペア(トリオ)の人に、書いてもらう。

↓

個人カードが返ってきたら

②自分の感想などを書く。

↓

③先生に提出。

↓

個人カードが返ってきたら

④ノートにはります。

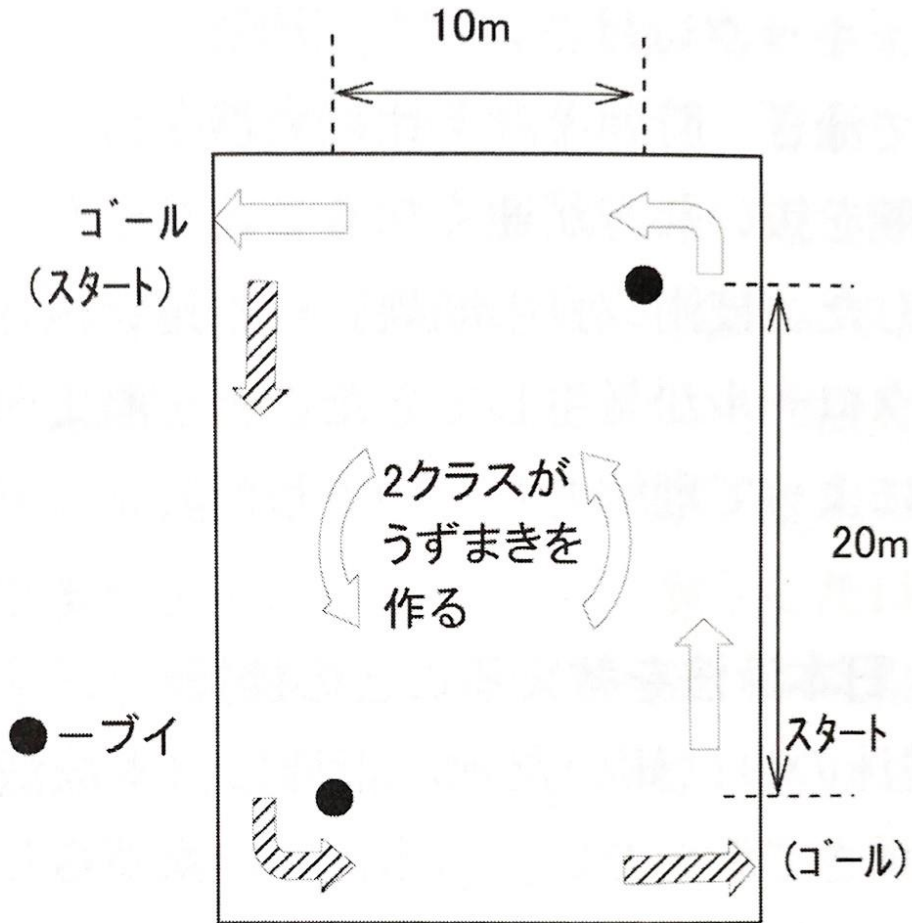
☆平泳ぎへの道

ドル平 → → → 平泳ぎ

毎時間の学習カード  
を貼ります。

# 流れの中で浮く・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通過して泳ぐ。



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。

# 平泳ぎへの道

その①  
年 組 班 (名前) \_\_\_\_\_  
ペア・トリオ ( ) \_\_\_\_\_

今年の水泳がはじまりました。今年ドル平から平泳ぎの完成をめざします。  
4年では、ドル平をやりましたが、どれくらい泳げていたのでしょうか？あてはまる所に○をつけましょう。

|   |                 |                          |     |
|---|-----------------|--------------------------|-----|
| A | ドル平 (またはほかの泳ぎで) | で 2 5 m 以上 泳 げ る。        | ( ) |
| B | "               | 1 5 m ~ 2 4 m 泳 げ る。     | ( ) |
| C | "               | 5 m ~ 1 4 m 泳 げ る。       | ( ) |
| D | "               | 息 づ ぎ 3 回 ぐ ら い。         | ( ) |
| E | "               | う け る が 息 づ ぎ が で き な い。 | ( ) |

※「泳げる」というのは、息づぎができていなければなりません。

今日の学習  
・いきづぎのしかた (1、2、3、パツ) をおぼえよう。  
・ぽっかりと浮けるようになろう。  
・うくための大事なポイントを知ろう。

(1) いきづぎをおぼえよう。  
空気をつためて、いきこらえで、「1、2、3、パツ (ハッ)」  
(おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)  
□うくためのだいじなこと。

|                                                                                             |                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 「がっくり」<br> | 「スーパーマン」<br> |
| ・あごは→ ( )<br>・力を ( )                                                                        | ・あごは→ ( )<br>・力を ( )                                                                          |

「ドボーン」と水の中、  
「1・2・3～・パツ」  
で立つ。

(2) うずまきでためそう。うずまきを作って、上のうき方をためします。

●ペア・トリオの ( ) から (○×をつけましょう)  
あなたは ( ) ①「パツ」といきをまとめてはくことができています。  
( ) ②力をぬいて、ながれていた。

●ペア・トリオの ( ) から  
.....  
.....

◎きょうの学習のかんそう

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

# 浮き・呼吸法

- ・呼吸法 まとめて「パツ」とはく リズム「1・2・3～パツ」
- ・浮き姿勢 「がっくり(クラゲ)浮き」と「スーパーマン浮き」の対比

## 呼吸法

・「水の中で鼻から強く息をはきなさい」という指導は、泳げなくなる大きな原因の一つです。確かに、テレビなどを見ると、競泳選手は鼻から息を出して泳いでいますが、口から吸って鼻から吐くというのは、初心者にとってはとても難しいことです。まずは、口から吸って息こらえをして浮きます。そして、水面に出てきたらパツとまとめて一気に吐きます。口⇒口の呼吸法です。

## ぽっかり浮くための息こらえ

・息を思いきりすって、水の中にドボーン。体に息をためていると、体に空気が入っているので自然に浮いてきます。反対に、水中で息をはくと、体がゆっくりしずんでいきます。浮くためには、空気をしっかり体にためることが大事です。

## 「がっくり(クラゲ)浮き」VS「スーパーマン浮き」

・浮き方にも、いろいろな浮き方がありますが、注目(ちゅうもく)するのは腰の位置です。腰が沈む浮き方「スーパーマン浮き」と、腰までうく浮き方「がっくり浮き(クラゲうき)」があります。両者の対比から、浮くためには「がっくり浮き」(アゴを引く、力をぬく)が有効であることを理解します。

平泳ぎへの道

年組その②月日( )

班(名前)

ペア・トリオ( )

今日の学習

- ・がっくりうきでぽっかりと浮けるようになるう。
- ・「ふしうき呼吸」の大事なポイントを知ろう。
- ・ふしうき呼吸を連続して行えるようにしよう。

□いきつきをおぼえよう。  
空気をためて、いきこらえで、「1、2、3～、パッ(ハッ)」  
(おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)

□「がっくり」→「スーパーマン」の変身うき  
・「がっくり」でせなかがういてきたら、「へんしーんタッチ」

□ふしうき呼吸をおぼえよう。



ふしうき呼吸  
↓  
ふしうき+呼吸

☆リズムは「1. 2. 3～パッ」

①おへそを見たら、体がういてきます。おへそ  
せなか水面ういてきたら、いきつきを！

②いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。

③いきつきは、まとめて「**パッ**」  
**首がにゅーっ**

④「パッ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくり返し  
**手はおぼけ**

□友だちの泳ぎをかんさつしよう。

●ペア・トリオの( )は、(○×をつけましょう)

|      |     |                           |
|------|-----|---------------------------|
| ふしうき | ( ) | ①おへそを見たら、体がういてきます。        |
| ふしうき | ( ) | ②いきつきを、まとめて「パッ」           |
| ふしうき | ( ) | ③いきつきは、まとめて「パッ」           |
| ふしうき | ( ) | ④「パッ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくり返し |

☆うずまきでためそう

●ペア・トリオの( )は、(○×をつけましょう)

|     |     |                           |
|-----|-----|---------------------------|
| あなた | ( ) | ①「パッ」をきいて、首をあげます。         |
|     | ( ) | ②いきつきを、まとめて「パッ」           |
|     | ( ) | ③いきつきは、まとめて「パッ」           |
|     | ( ) | ④「パッ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくり返し |

●ペア・トリオの( )へ

◎今日は、ふしうき呼吸が( )回できた。(※いきつぎの回数)

◎感想

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて先生にていしゅつ。

# ふしうき呼吸

- ・変身浮き  
スーパーマン浮き⇒がっくり浮き
- ・ふしうき呼吸「1・2・3～パッ」  
①息つき ②おへその方を見る  
③ゆっくりニューツと首を上げる ④脱力

## 変身浮き

・がっくり浮き→スーパーマン浮き→だるま浮き・・・など、浮きを連続させます。大事なのは、体が浮いてくるまで待つことです。「がっくり浮き」で背中水面を感じるまで、「息こらえ」で待ちます。これが息つぎのタイミングです。

## ふしうき呼吸

・がっくり浮きでは、①息をためる。②おへその方を見る。③力をぬくことがだいじだということを学習しました。つぎの「ふし浮き呼吸」では、「**浮き**」と「**息つき**」を**合体**させます。「1・2・3—・パッ」のリズムの「パッ」の時に、息をまとめてはきます。そして、「パッ」をした後に、すぐに「がっくり浮き」をします。そして、おへその方向を見て、体が浮くの待ちます。初めは「パッ」と息を吐いたら立って、次に、「パッ」と吐いたらふしうきになってから立って、これを、2回、3回・・・続けていきます。

その場で伏し浮き呼吸の連続



①イチ・ニイ



②サアーン



③パッ



④ボチャン



↑  
背中が浮いてくるまで待つ



①～④をくり返す

## 今日の学習

- ・息つぎのしかた(1、2、3、パツ)をおぼえよう。
- ・ふしうき呼吸の4つのだいじなことを知ろう。
- ・ペアの友だちのふしうき呼吸をかんさつしよう。

## (1) ふしうき呼吸



☆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  
せなが水面にういてきたら、いきつぎを！

②いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。  
首がにゅーっ

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のくり返し  
手はおぼけ

ふしうき呼吸  
がっくりうき+呼吸

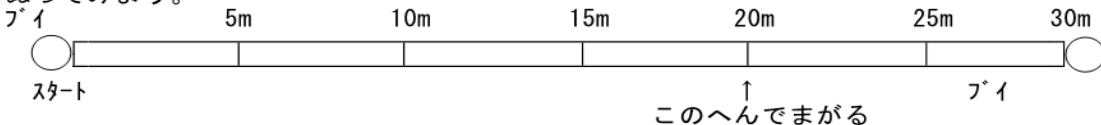
□友だちの泳ぎを観察しよう。

- ペア・トリオの( )は、(○×をつけましょう)
- ふしうき( ) ①おへそを見て、ぼっかりとうくことができる。
- ふしうき( ) ②首を「にゅーっ」とあげている。
- いきつぎ( ) ③「パツ」といきをまとめてはくことができる。
- ふしうき( ) ④力をぬいてぼっかりうける。

◎何回できましたか？ れんぞく( )回

## (2) うずまきでためそう

ブイからブイまでのきよりは30mです。ドル平でどこまで流れることができたのか、ぬってみよう。



- ペア・トリオの( )から(○×をつけましょう)
- ( ) ①「パツ」といきをまとめてはくことができている。
- ( ) ②力をぬいて、ふしうきで流れていた。
- ( ) ③うずまきでふしうき呼吸が( )回できた。

●ペア・トリオの( )から

◎今日の学習の感想

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

## ふしうき呼吸の習熟

## ふしうき呼吸「1・2・3～パツ」

- ①息つぎ ②おへその方を見る  
③ゆっくりニューツと首を上げる ④脱力

## ふしうき呼吸

## ・4つのポイント

- ①息つぎ「パツ」 ②おへその方を見る  
③ゆっくり「ニューツ」と首を上げる ④脱力

4つのポイントは、次のドル平でも同じなので、ふしうき呼吸の学習は時間をかけて行います。

・難しいのは、息つぎをした後です。息をしたいから、どうしても顔(アゴ)を上げたくなるのですが、そこは少しがまんして、背中が水面に上がってくるのを待ちます。背中で水面を感じたら、いきつぎ「パツ」をします。「ふしうき呼吸」が10回ぐらい続けられるということは、もうすでに15mぐらいは泳げると言うことです。

## 流れる水の中で

渦巻きで流れを作って、がっくり浮き、だるま浮きで流されます。力をぬくことを教えます。更に、ふしうき呼吸にも挑戦します。

今日の学習

・「ふしうき呼吸」を連続して行えるようにしよう。

① いきつきは「パッ」

② いきつき「パッ」の後、おへその方を見る

③ くびは、「ニューツ」と上げる

④ 力をぬいて、手はダラーン

パッ  
おへそ  
ニューツ  
おぼけの手

(1)ふしうき呼吸「1・2・3～・パッ(ハッ)」

☆ふしうきで、背中が水面にでたら→いきつぎのタイミングです。

●ペア・トリオの（）は、（○×をつけましょう）

（）①パッといきをまとめてはくことができる。

（）②ゆっくり首をあげることができる。

（）③「パッ」の後、おへその方を見ることできる。

（）④力をぬいている。

◎今日は、ふしうき呼吸が（）回できた。

(2)ドル平のキック

・プールサイドにねころんでやります。

☆ゆっくり足の甲（こう）で「トーン・トーン」とゆっくり水をけります。

(3)ドル平で泳ごう

・ドル平でおよいでみよう リズム「トーン・トーン・スー・パッ」

◎ドル平で（）回いきつきで（）m泳げた。

(4)うずまきでためそう

ブイからブイまでのきょりは30mです。ドル平でどこまで流れることができたのか、ぬってみよう。

5m 10m 15m 20m 25m 30m

スタート

ブイ

ブイ

●ペア・トリオの（）へ ※できていない所を教えてください。

◎感想

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて先生にていしゅつ。

## ドル平

ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」

①息つき ②おへその方を見る

③ゆっくりニューツと首を上げる ④脱力

### ドル平のリズム

・ふしうき呼吸のリズムは「1・2・3～パッ」でした。ドル平のリズムでは、4拍子のままですが、「1・2」のときに足をそろえて軽く「トーン・トーン」と2回打ちます。また、「スー」の時は、ふしうき呼吸の「3(サアーン)」と同じで「ニューツ」と首を上げてきます。「1・2・3～・パッ」のリズムが、「トーン・トーン・スー・パッ」となります。

### ドルフィンキック

・初めはプールサイドで両足をそろえてドルフィンキックを行います。多くの子どもは、バタ足の経験はあるけど、両足を同時に打つのは初めてなので、最初は曲げた両脚をゆっくり下ろすように指示します。ドル平のリズムに合わせて行います。

・次に、水中で行います。注意したいのは、力をぬいて「ける」ということです。水しぶきが上がるほど強く打つではありません。キックは進むためのキックというよりは、体が浮くのを助けるためのキックだと考えます。

流れの中で大の字浮き



今日の学習

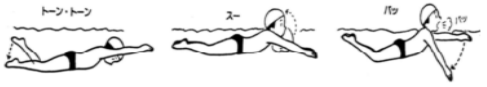
・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。

①いきつきは「パツ」の後、おへそを見る

②いきつきは「パツ」の後、おへそを見る

③くびは、「ニューツ」

④力をぬいて、手はおばけ

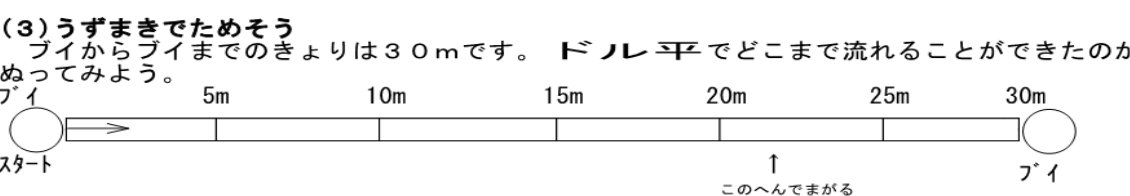


(1)ふし浮き呼吸の回数をふやそう ☆リズムは「1・2・3アーン・パツ」  
※この長さがだいじ!!  
◎今日は、ふし浮き呼吸が最高 ( ) 回できた。(最高20回まで)

(2)ドル平で泳ごう リズム「トーン・トーン・スー・パツ」  
☆友だち(ペア・トリオ)のおよぎをかんさつしよう。  
①いきつき「パツ」→「パツ」のときに、口のまわりの水がとんでいるかどうか?  
②「パツ」の後、おへそを見る→できていないときは、頭をかるくコンコンしましょう。  
③くびは、「ニューツ」→ゆっくり上がっているか? 「パツ」でかたまで出たらダメ。  
④力をぬいて手はおばけ→手や首をさわってみよう。かたかったら力が入っています。

|                      |                                                                                |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| ◎自分のドル平は? (○をつけましょう) |                                                                                |
| いきつき                 | ( ) まとめてはくようにしているの、くるしくない。<br>( ) まとめてはくようにしているの、くるしい。                         |
| おへそを見る               | ( ) 「パツ」のあと、おへそを見て、コンコンされても、見方がわからない。<br>( ) 「パツ」のあと、おへそを見て、コンコンされても、見方がわからない。 |
| くびがニューツ              | ( ) ゆっくりアゴをあげようとしている。<br>( ) ゆっくりアゴをあげようとしていない。                                |
| 手はおばけ                | ( ) 手の力をぬいている。つもりだが、できない。<br>( ) 手の力をぬくことを考えていない。                              |

●ペア・トリオの ( ) から (○×をつけましょう)  
ふしうき ( ) ①パツのあと、おへそを見て、コンコンされても、見方がわからない。  
( ) ②パツのあと、おへそを見て、コンコンされても、見方がわからない。  
( ) ③パツのあと、おへそを見て、コンコンされても、見方がわからない。  
( ) ④力をぬいて、手はおばけ  
今日は、ドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m およげた。



●ペア・トリオの ( ) から  
.....  
.....

◎今日の学習の感想  
.....  
.....  
.....

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

# ドル平の習熟

ドル平 リズム「トーン・トーン・スー・パツ」

①息つき ②おへその方を見る

③ゆっくりニューツと首を上げる ④脱力

## ドル平のポイント

・「ドル平」では、泳ぐ距離を伸ばすを目標に練習しますが、ここで、もう一度、ドル平の大切な4つのポイントを確認します。

- ①息つきは「パツ」 ②「パツ」の後、おへその方を見る。
- ③首を「ニューツ」とあげる。 ④力をぬく

②の「おへその方を見る」ことはとても大事で、水中に体が浮くのは、体が水を押しのけた分、その力が加わるからです(浮力)。頭を沈めていたら、頭が水をおしのけた分の浮力が水からもらうことができます。ところが、頭を水面上に出すと、頭の重さの分、体が沈んでしまいます。大人であれば頭の重さが3~4キロ、子どもなら2~3キロのおもりを持っているのと同じことになります。息をしようと急に頭を上げたら、ボコボコしずんでいくのは当然です。でも、息つきをしないとおぼれてしまうので、息つぎのときは、できるだけ頭を思いきり上げず(たくさん上げず)に、ニューツとあげる事が大事なのです。

今日の学習

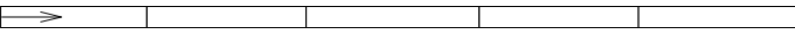
- ・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。
- ① いきつきは「パッ」の後おへそを見る
- ② いきつき「パッ」の後おへそを見る
- ③ くびは、「ニューツ」を上げる
- ④ 力をぬいて、手はおぼけ
- ・ワンキックドル平で泳ごう。



<1>ふし浮き呼吸の回数をふやそう ☆リズムは「1・2・3アーン・パッ」※この長さがだいじ!!

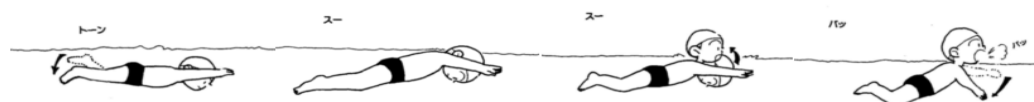
◎今日は、ふし浮き呼吸が最高 ( ) 回できた。(最高20回まで)

<2>ドル平で泳ごう リズム「トーン・トーン・スー・パッ」

スタート   
ドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m およげた。

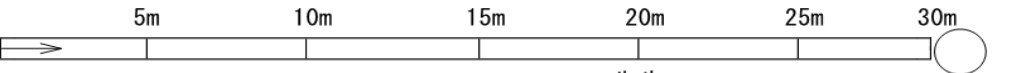
●ペア・トリオの ( ) から (○×をつけましょう)  
ふしうきこきゆうが ( ) 回できた。  
( ) ①パッといきをまとめてはくことができていた。  
( ) ②ゆっくり首をあげることができていた。  
( ) ③パッのあと、おへそを見ることができていた。  
( ) ④力をぬいておよげていた。

<3>ワンキックドル平で泳ごう  
・ドル平のキックを1回にして泳ぎます。 リズムは「トーン・スー・スー・パッ」



体の力をぬく おへその方を見る ゆっくり首をあげる まとめて「パッ」と息をはく

<4>うずまきでためそう  
ブイからブイまでのきよりは30mです。ドル平でどこまで流れることができたのか、しらべてみよう。(先生の立っている20mまで行ったら、まがります)

ブイ   
スタート  ブイ  
うずまきの中で、ドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m およげた。  
ドル平は、どちらでやる方が、楽に泳げましたか。( ) うずまきなし ( ) うずまき

●ペア・トリオの ( ) から

◎今日の学習の感想

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

## ワンキックドル平

ワンキックドル平 リズム「トーン・スー・スー・パッ」

- ①いきつきは「パッ」
- ②いきつき「パッ」の後おへその方を見る。
- ③2回目の「スー」で首をニューツと上げる
- ④「スー・スー」でけのびのしせいをしっかりとる。

### ワンキックドル平のポイント

・ドル平のキックを1回するので、リズムは、「トーン・スー・スー・パッ」になります。

・1回目の「スー」は、けのびの状態を長く取り、2回目の「スー」でゆっくり首を上げてくることが大事なポイントとなります。

・1回目の「トーン」ですぐに腕をかいてけのびのとれない泳ぎになっている子どもが多くいます。これはまちがった平泳ぎを覚えていている子どもです。何度もうでを回して泳いでいました。けのびの状態が十分にとれる平泳ぎをするためには、ワンキックドル平のうちにリズムを覚え矯正することが必要です。すぐに手をかくのではなく、「スー・スー」で体をのばすように指示します。

### うずまきで泳ぐ

全員でうずまきを作り、その後で、対角線の頂点から頂点を目指して泳ぎます。最高30mとなります。



ワンキックドル平

今日の学習

・スーパードル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。

①いきつきは「パツ」の後おへそを見る

②いきつき「パツ」の後おへそを見る

③2回目の「スー」で首をニューツ

④「スー・スー」でけのびのしせいをしっかりとる

<1>ドル平で泳ごう リズム「トーン・スー・スー・パツ」 25mの記録をとります。

5m 10m 15m 20m 25m

スタート →

ドル平で ( ) 回いきつきで ( ) m およげた。

<2>スーパードル平で泳ごう リズム「トーン・スー・スー・パツ」

①トーン



○ワンキックドル平とのちがいは

- ①手を大きくかいて、むねのところにもっていきます。
- ②「パツ」の時に、足をおしりのところまでひきつけます。

②スー

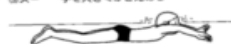


●ペア・トリオの ( ) から

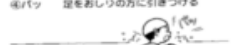
(○×をつけましょう)

- ( ) ①パツといきをまとめてはくことができていた。
- ( ) ②2回目の「スー」で首をゆっくりニューツとあげていた。
- ( ) ③パツのあと、足をひきつけることができた。
- ( ) ④「スー・スー」でけのびのしせいをしっかりとれていた。

③スー



④パツ



手を大きくかく。

<3>うずまきでためそう

5m 10m 15m 20m 25m 30m

スタート ○

うずまきの中で、スーパードル平で ( ) 回いきつきで ( ) m およげた。

先生

スーパードル平は、どちらでやる方が、らくにおよげましたか。 ( ) うずまきなし (ドル平)

( ) うずまき (ードル平)

●ペア・トリオの ( ) から

◎今日の学習の感想

.....

.....

.....

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

# スーパードル平

スーパードル平 リズム「トーン・スー・スー・パツ」

- ①1回目の「スー」で、体をのばす。
- ②2回目の「スー」でゆっくり首をあげる。
- ③「パツ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかく。
- ④「パツ」のとき、足をおしりの方にひきつける。

スーパードル平のポイント

・ワンキックドル平と同じリズムですが、息つぎのとき、水をおさえていた手を「逆ハート型」にかくようにします。また、息つぎのときに足をおしりまで引きつけて次のキックにつなげるようにします。

・ワンキックドル平と違って、かなり進むようになりますが、ここでも大事なのは、けのびをしっかりとって、このときに力をぬくことです。ゆっくりした泳ぎの完成を目指します。

※実験校の子どもが、ワンキックドル平よりもかなりよく進むので「スーパードル平」と命名されました。

うずまきで泳ぐ

しっかりしたけのび姿勢をとるには、流れの中で泳ぐことが有効です。「トーン」と蹴った後に、体を伸ばして数秒間漂います。その後首をゆっくり上げて息つぎを行います。

今日の学習  
・ワンキックドル平、スーパードル平で泳ぎます。  
・平泳ぎの大切な泳ぎのポイントを知ろう。  
リズムはワンキック (スーパードル平) と同じ「トーン・スー・スー・パッ」キックが      ドルフィンキックからカエル足になります。

<1>ワンキックドル平・スーパードル平 (ドル平) で泳ごう

5m      10m      15m      20m      25m

スタート 

(      ) ドル平で (      ) 回いきつぎで (      ) m 泳げた。  
(      ) ワンキックドル平で (      ) 回いきつぎで (      ) m 泳げた。  
(      ) スーパードル平で (      ) 回いきつぎで (      ) m 泳げた。  
↑ やった方に○

<2>平泳ぎで泳ごう      リズム「トーン・スー・スー・パッ」

■カエル足をおぼえよう。  
☆スーパードル平は  
一足の甲(こう)でキックします。  
(ドルフィンキック)

☆平泳ぎは  
一足のうらでキックします。  
(カエル足)

●ペア・トリオの (      ) さんは、(○×をつけましょう)

① (      ) 1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。  
② (      ) 2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることができる。  
③ (      ) 「パッ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。  
④ (      ) 「パッ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。  
⑤ (      ) 「パッ」と息をまとめてはくことができる。  
⑥ (      ) カエル足でキックができる。



◎平泳ぎで (      ) 回いきつぎで (      ) m 泳げた。

<3>うずまきでためそう

5m      10m      15m      20m      25m      30m

スタート             

うずまきの中で、平泳ぎで (      ) 回いきつぎで (      ) m およげた。

平泳ぎはどちらでやる方が楽に泳げましたか。(      ) うずまきなし (      ) うずまき

●ペア・トリオの (      ) から

◎今日の学習のかんそう

.....

.....

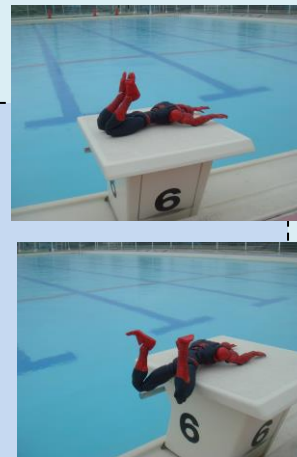
.....

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

## 平泳ぎ

平泳ぎ      リズム「トーン・スー・スー・パッ」

- ①1回目の「スー」で、けのびの姿勢。
- ②2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげる。
- ③「パッ」のときうでを大きくむねまでかく。
- ④「パッ」のとき、足をおしりにひきつける。
- ⑤「パッ」と息をまとめてはく。
- ⑥カエル足でキックを行う。(ドルフィンキックとの違い)



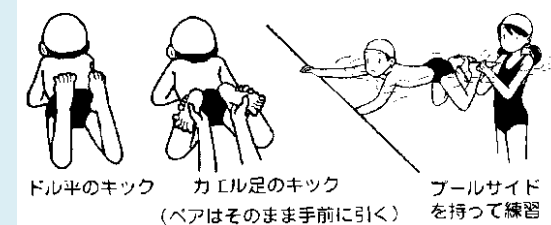
・リズムは同じで「トーン・スー・スー・パッ」です。「スー・スー」でけのびの姿勢をとります。平泳ぎに多い間違いは、すぐに腕をかいてしまう泳ぎ方です。何度も何度もうでをかいてしまって、けのびの姿勢がありません。これでは疲れてしまいます。

・平泳ぎは、「カエル足」で泳ぎますが、「カエル足」のキック自体難しいものです。しかし、スーパードル平とのちがいで比べると、はっきりしてきます。

- ・スーパードル平は、足の甲でキックします。ドルフィンキック
- ・平泳ぎは、足のうらでキックします。カエル足

この違いを、プールサイドで行い、次に水中で行います。どこで水をけているのかを感じ取らせます。

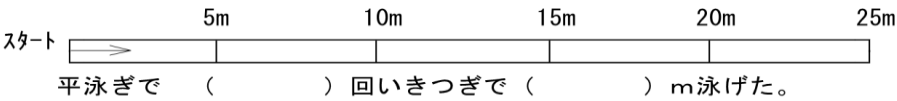
ドルフィンキックとカエル足との対比



今日の学習  
・平泳ぎ「トーン・スー・スー・パツ」で長い距離を泳ごう。  
・カエル足をおぼえよう。（ドル平のキックとカエル足のキックのちがいを知ろう。）  
・日本泳法の平泳ぎで泳ごう

<1>平泳ぎで泳ごう リズム「トーン・スー・スー・パツ」

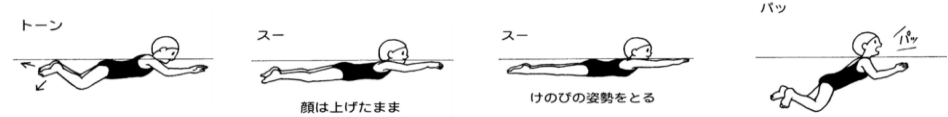
- カエル足をおぼえよう。
- ※ドル平のキックとのちがいがわかるようになるよう！
- ☆スーパードル平は  
→足の甲（こう）でキックします。（ドルフィンキック）
- ☆平泳ぎは  
→足のうらでキックします。（カエル足）※カエル足は、足のうらで水をけるのが大事。



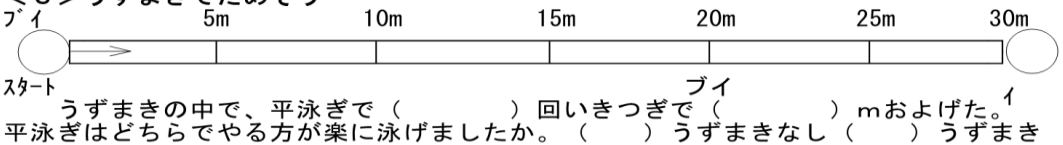
- ペア・トリオの（ ）さんは、（○×をつけましょう）
- ①（ ） 1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。
- ②（ ） 2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげるができる。
- ③（ ） 「パツ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
- ④（ ） 「パツ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。
- ⑤（ ） 「パツ」と息をまとめてはくことができる。
- ⑥（ ） カエル足でキックができる。

<2>日本泳法の平泳ぎに 挑 戦してみよう。

・みんなの学習している平泳ぎは外国から伝わったもので、日本には昔から日本泳法という泳ぎ方があります。同じ平泳ぎでも、水面に顔を上げたまま泳ぎます。リズムは、平泳ぎと同じで「トーン・スー・スー・パツ」です。



<3>うずまきでためそう



●ペア・トリオの（ ）から

◎今日の学習のかんそう

.....

.....

.....

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

## 平泳ぎの習熟・日本泳法の平泳ぎ

平泳ぎ リズム「トーン・スー・スー・パツ」  
日本泳法の平泳ぎ リズム「トーン・スー・スー・パツ」

### 日本泳法の平泳ぎ

- ・日本に昔から伝わっている日本泳法の平泳ぎへの挑戦です。日本泳法は、川や海などの流れのあるところで泳いでいたため、しっかり目標に向かって泳がないと流されてしまいます。そのため、顔を上げて泳ぐ必要があったのです。
- ・しかし、頭を水上に出すということは、頭が出ている分の重さがかかるので、体が沈んでしまいます。アゴをひいて、頭の出る部分を少なくします。呼吸はいつでもできますが、平泳ぎの「トーン・スー・スー・パツ」というリズムで息つぎをします。
- ※日本泳法の平泳ぎを習熟するのには時間を要します。限られた時数の中でそれを行うのは困難であり、体験的に泳ぐという扱いに留めています。

### うずまきで泳ぐ

- ・うずまきで流れを作って、その中を日本泳法の平泳ぎで泳ぎました。顔を常に水上に出しているので、水平姿勢を保つのは難しいのですが、けのびの姿勢をとると、自然と体が流れていきます。腕のかきを減らして、一度かいたら、そのままほおっておくことが大切です。

今日の学習

- 平泳ぎ「トーン・スー・スー・パツ」で長い距離を泳ごう。
- カエル足をおぼえよう。（ドル平のキックとカエル足のキックのちがいを知ろう。）

<1>平泳ぎで泳ごう

リズム「トーン・スー・スー・パツ」

■カエル足をおぼえよう。

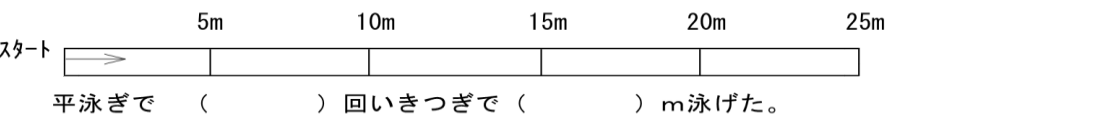
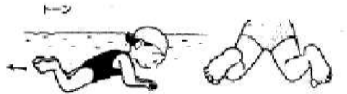
※ドル平のキックとのちがいがわかるようになろう！

☆スーパードル平は

→足の甲（こう）でキックします。（ドルフィンキック）

☆平泳ぎは

→足のうらでキックします。（カエル足）※カエル足は、足のうらで水をけるのが大事。



- ペア・トリオの（）さんは、（○×をつけましょう）
- ①（）1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。

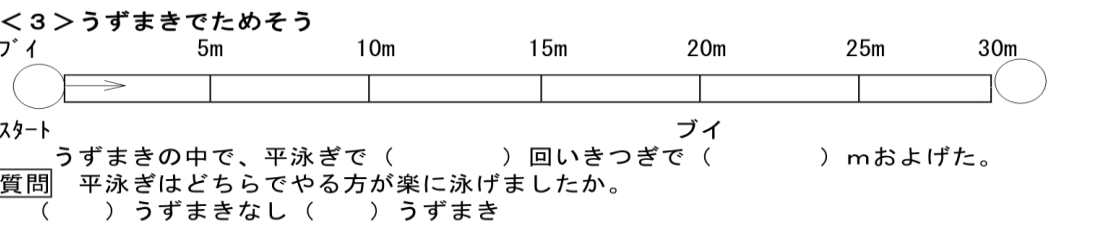
②（）2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげるができる。

③（）「パツ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。

④（）「パツ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。

⑤（）「パツ」と息をまとめてはくことができる。

⑥（）カエル足でキックができる。



●ペア・トリオの（）から

◎今日の学習のかんそう

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

# 平泳ぎの習熟・記録会

・平泳ぎの習熟

・記録会

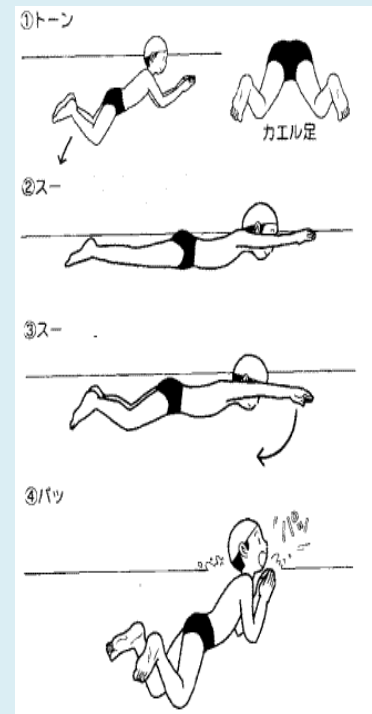
ドル平、平泳ぎで泳ぎ、記録をとる。

流れのある中で、平泳ぎ、またはドル平で泳ぎ記録をとる。

## 平泳ぎ

・ドル平のキック(ドルフィンキック)と、平泳ぎのキック(カエル足)との違いがわかり、両者を使い分けてキックできるようにします。

・「トーン・スー・スー・パツ」のリズムを守るように泳ぎます。腕をすぐにかくのではなく、特に「スー・スー」というけのびの姿勢を保って泳ぐように指示します。



## 記録会

ドル平、平泳ぎで泳ぎ、記録を取ります。

（最高50m）、流れのある中でも泳ぎ、記録を取ります。（最高30m、プール半周）

( ) 年の水泳の記録

|                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| ①ドル平               | ( ) 回息つぎで ( ) m |
|                    | 最高 50 m         |
| ②平泳ぎ               | ( ) 回息つぎで ( ) m |
|                    | 最高 50 m         |
| ③流れのある中で、平泳ぎまたはドル平 | ( ) 回息つぎで ( ) m |
|                    | 最高 1 周 ( 60 m ) |

●ペアの ( ) へ

ずっと一緒に学習してきたペア  
の変化にも目を向けさせます。

◎平泳ぎの学習を終えて

# 平泳ぎ 学習のまとめ

平泳ぎの学習を振り返り、まとめの感想を書く  
・ドル平⇒ワンキックドル平⇒スーパードル平⇒平泳ぎ

これまでの平泳ぎに至る学習を振り返ります。

| ドル平            | ワンキックドル平 | スーパードル平      | 平泳ぎ         |
|----------------|----------|--------------|-------------|
| <p>トーン・トーン</p> |          | <p>①トーン</p>  | <p>①トーン</p> |
| <p>スー</p>      |          | <p>②スー ル</p> | <p>②スー</p>  |
| <p>パツ</p>      |          | <p>③スー</p>   | <p>③スー</p>  |
|                |          | <p>④パツ</p>   | <p>④パツ</p>  |
|                |          |              |             |