

水泳（中・高等学校）

講師 釜石市立甲子中学校 教諭 柴田 尚生

【部会テーマ】

水泳を通して、運動が苦手な生徒等も含めた全ての生徒が、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育成する指導の在り方

〔重点〕

体育が苦手な児童生徒のための授業づくりに向けて

- 水の物質的作用から見た水泳指導
 - ・ 「呼吸の確保」を基にした水泳指導
 - ・ 「呼吸」→「浮く」→「進む」→泳法
- 技能の系統性を基にした水泳指導
 - ・ 動きづくりは「感覚づくり」
 - ・ 正しく動かすためには「ゆっくりと」
 - ・ 姿勢を維持しながらの推進
 - 左右を交互に動かす泳法
 - ・ 浮き沈みをしながらの推進
 - 左右を対称に動かす泳法

I よりよく浮くためには何が必要なのか

1 準備運動

- (1) 両手で指折りをしながら、1～10まで数える
 - ・ 左右同じ動き→1つずらして行う。
- (2) 両足ジャンプ
 - ・ 腕と脚を開閉する。
 - ・ 腕と脚の開閉をずらして行う。

2 ビート板を使用

- (1) ビート板の上の立つ→少しずつ潜る
 - ・ どこまで潜るとビート板が床から離れるか。

(2) ビート板を尻の下に敷く



- ・ 浮いた状態で進む・回る・じゃんけん。

(3) ビート板を膝裏に挟む

- ・ 前後に倒れて起き上がる、両手で沈めて逆立ちをする。

3 浮いてみる・沈んでみる

- (1) だるま浮き、背浮き、大の字浮き等
- (2) 座る、うつ伏せ等
- (3) ビート板とともに沈む
- (4) ビート板の大きさを変えてみる





<ポイント>

浮き沈みには呼吸が関係していることを理解させる。

4 その他

お互いの泳法を観察しあい、よかったところを褒める。泳いでいるときの声かけ、見ている場所（角度）に注意する。

II よりよく浮いて進むためには何が必要か

1 準備運動

- (1) ストリームライン姿勢の確認
- (2) 片側逆方向の腕回し

2 ストリームラインで進む

グループで1列になって流れを作り、け伸びで25m進む。

3 基本姿勢で浮いてみる

- (1) 気を付けの姿勢とストリームライン姿勢で、脚の沈み込みを比べる
- (2) ビート板を胸に抱えて背浮きをする
- (3) ビート板を腹に移動していく
- (4) ビート板なしで背浮きを維持するにはどのようにしたらよいか

<ポイント>

ストリームライン姿勢の必要性

- ・水の抵抗を最小限に抑える。
- ・浮心を前方にする。



III よりよく進むためには何が必要か①

1 バタ足でよりよく進むためのポイントを考える

- (1) 水しぶきがたくさん立つように大きく脚を動かす
- (2) バタ足で前に進む
- (3) バタ足でその場にとどまる
- (4) バタ足で後ろに進む

<ポイント>

- ・水を進む方向と逆方向に送るように脚を動かす。
- ・よく進むためにはゆっくり動かす。



2 グループごとにクロール（ローリング動作と呼吸動作）・背泳ぎ（ローリング動作）の泳法についての指導を考える

- (1) クロール（ローリング動作と呼吸動作）
 - ・ビート板を使って肩が出るようにし、呼吸時間を確保する。
 - ・壁をつかんで行こう。
→ビート板を持って行こう。
 - ・補助者が伸びている手を引いて、姿勢を維持する。

(2) 背泳ぎ（ローリング動作）

- ・ 棒を使って陸上で手をまわし、ローリングの感覚を身に付ける。
- ・ ビート板を抱えてローリング動作。

3 フィン（ひれ）を使って練習する

- (1) ある程度進んだら手を上にする
- (2) 肩を出してから水中の腕を伸ばし、水深20cmくらいまで入れる
- (3) キックを横向きに蹴る
- (4) 下向きで前に出した手を入れ替える
- (5) 上向きで手を入れ替えながら、両手が伸びている状態で止める

IV よりよく進むためには何が必要か②

1 2人～3人でつながって泳ぐ

- (1) 縦につながってクロールで進む。前の人はプル、後ろの人はキックのみ
- (2) 横につながってクロールで進む。2人でできたら3人でやってみる
- (3) 背浮きをバディが押して進む。3人以上でやってみる



2 グループごとに平泳ぎの泳法についての指導を考える



- ・ 陸上で感覚づくりを行う。つま先を外に向けて膝を開いた状態からジャンプする。
- ・ プールサイドにつかまり、キックの練習を行う。
- ・ 習得が難しい場合は足の動きを補助する。その際つま先を外側に向ける。



- ・ ビート板を使用し、キック動作のみで進む。

3 バタフライの泳法

- (1) ドルフィンキックのみ
- (2) ドルフィンキックに片手を合わせる
- (3) うねり動作、顔の上げ・戻し

<ポイント>

- ・浮き沈みをして呼吸を確保する。
- ・揚力を利用して進む。

V まとめ

この研修では、「水の物質的作用からみた水泳指導」として、アルキメデスの原理や揚力理論等、理論的な部分にも触れながら、系統性を大切にされた技能の習得について学ぶことができた。

「浮きたいときには沈むこと」、「進むには、ゆっくり（上手に）動かすこと」、「息を吸うには、しっかり（上手に）吐くこと」といったポイントも印象的であった。

各泳法の習得や指導方法については、受講者同士で考え、発表しあうことで、これまで行っていた指導方法を再確認することができた。

本研修で学習した内容は、体育が苦手な児童生徒のために、授業の中で大いに活用できるものであったと感じている。貴重な研修の機会を与えてくださった関係各位に感謝して、報告のまとめをしたい。