

## 水 泳

講師 県立釜石高等学校 教諭 一方井 亮

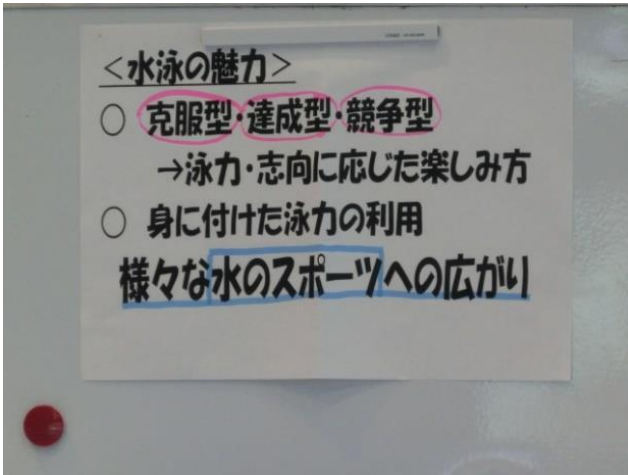
## 【部会テーマ】

安全な授業展開を通して、水泳の楽しさや喜びを味わえるようにするとともに、各泳法のポイントを踏まえた指導方法及び安全を確保するための水泳の指導の在り方

## 講義

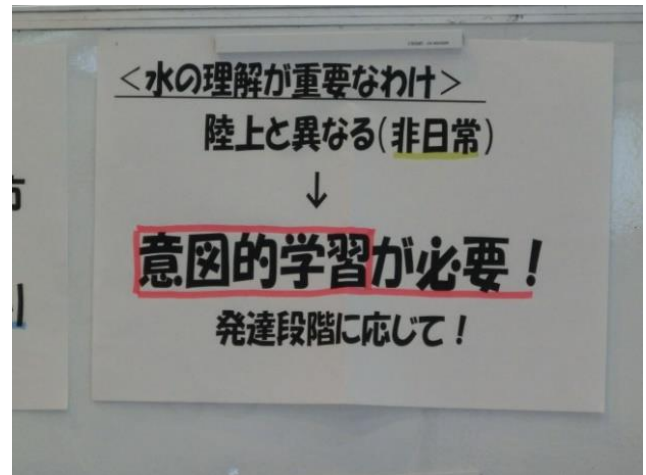
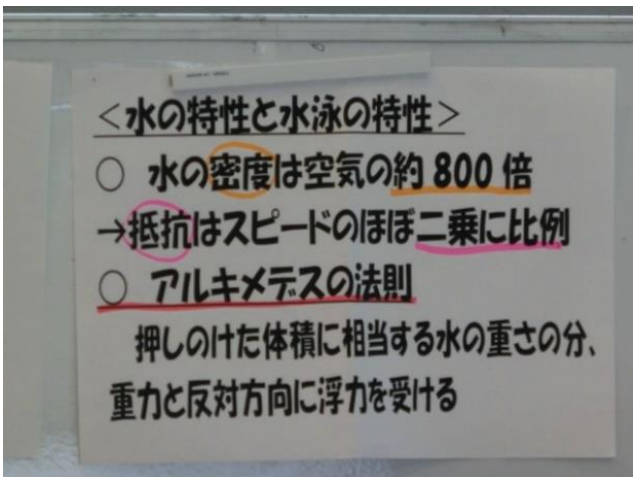
## ① 水泳の魅力と生涯スポーツ

- ・冷たさや浮力の心地よさ
- ・できないことができるようになる楽しさ
- ・記録を求める、仲間と競い合う楽しさ
- ・生涯スポーツとしての価値 など

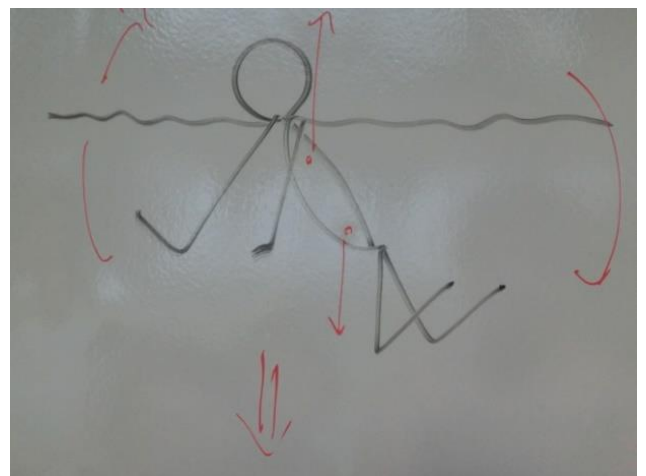
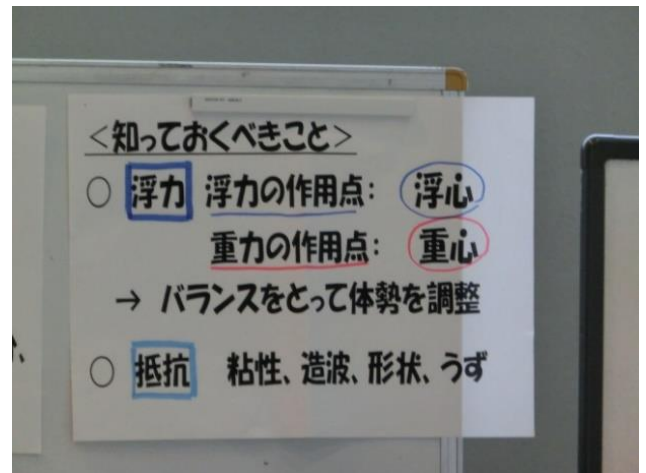


## ② 水泳領域の指導に関する重要理念

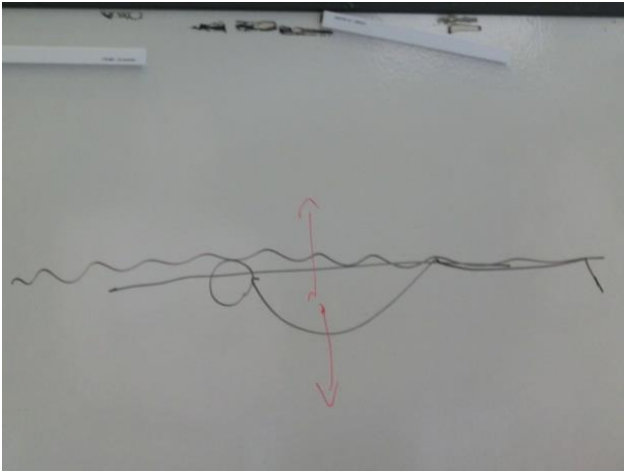
- ・水の特性と水泳の特性



## ③ 泳法に共通する技能の要点



④ 水泳指導における安全について



＜水泳指導の際の配慮事項＞

**一に監督管理、二に指導 !**

- ① 泳ぐ場所を限定する
- ② 泳ぐ場所は混雑しないように
- ③ 常に対象者全員を視野に
- ④ 一人以上の監視専任者をおく

- **避抵抗の技術**  
基本姿勢「ストリームライン」  
手の入水角度、ローリング  
(ローテーション)
- **捕抵抗の技術**  
ハイエルポー、インピーダンス整合

＜管理面＞

- (1) 管理計画の立案  
管理組織・目標設定
- (2) 環境の管理
  - ① 施設面  
残留塩素濃度 0.4~1.0ppm  
水素イオン濃度 pH5.8~8.6

- 陸上の約 **25倍**の早さで  
熱が奪われる
- 環境(気温・水温・日照・風)
- 目的・対象の年齢等に
- **入水時間・活動内容**の調整

- ② 用具面  
整理・整頓、破損状態の確認
- (3) 人的管理  
メディカルチェック・泳力調査
- (4) 研修計画と実施  
**心配蘇生法とAED**  
※二次事故を避ける  
生徒は保健との関連

思考力・判断力・表現力の学習

**寒さ・時間との闘い!**  
(言語活動の困難さ)

土台(知識)をしっかり!

→ **考える(観察)・表現(助言)**  
活用

＜よくある事故＞

- ・飛込みによる頸椎損傷
- ・排水・吸水口での吸引事故
- ・熱中症
- ・筋肉痙攣
- ・過呼吸症候群
- ・鼻血・プールサイドでの転倒



水中活動1 水の特性を学ぶ導入活動の工夫 (水慣れ・水中

運動)

① バディシステムの活用

- ・2人1組のバディを作り人数確認  
(泳力のある人とない人をペアとする)
- ・相手の健康・安全の確認



② 準備体操

- ・ストリームラインを意識したストレッチ
- ・心臓に遠い方からの体操

③ 腰掛けキック→腰掛けキック水掛け



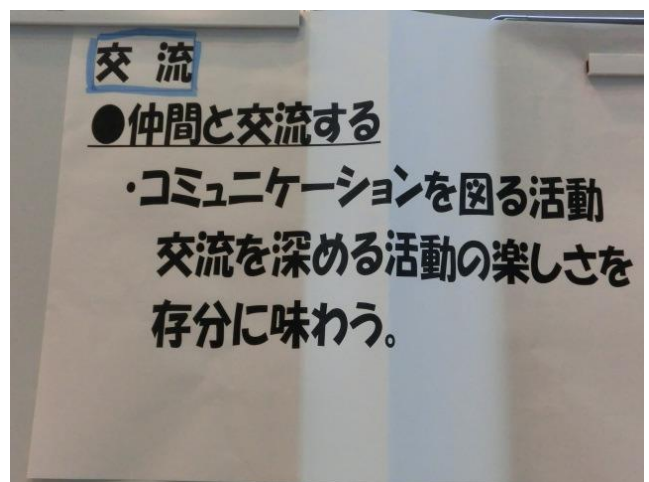
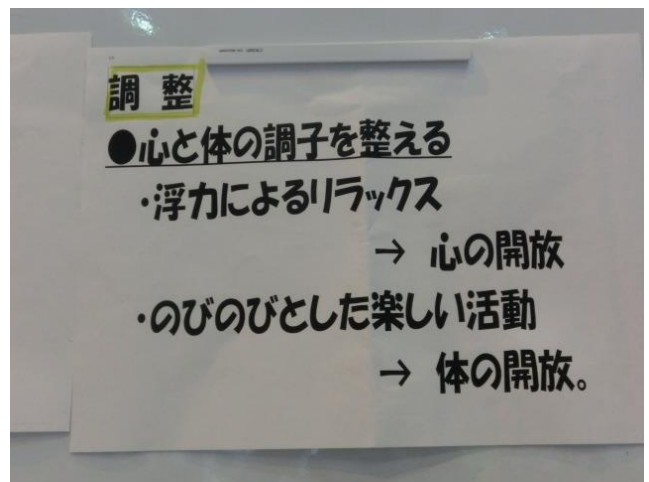
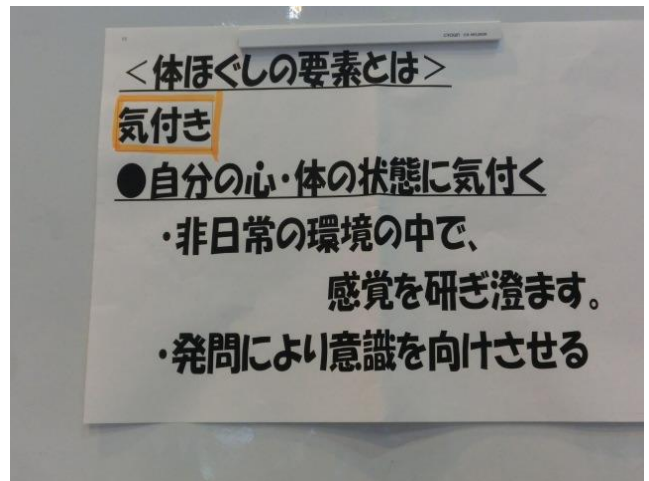
④ 入水

- ・プールサイドにつかまり後ろ向きで静かに入水



- ・バディチェック (水中)

水中活動2 体ほぐし





① ボビング

- ・指導者に合わせて
- ・バディに合わせて



② 壁キック



③ 水中じゃんけん股潜り



④ 水中じゃんけん水かけ



⑤ 流れるプール

流れを作り水の抵抗と水圧を感じる。(逆回転も)

水中活動3 クロールの指導法

① ウォーミングアップ (板キック)



② (ウォーミングアップ)板のセクロール





③ 水中からのストリームライン



④ ストリームライン記録測定



⑤ クロール横向き呼吸



⑥ ローリング

・体感を軸に肩をローリングすることで肩に受ける抵抗を減らす



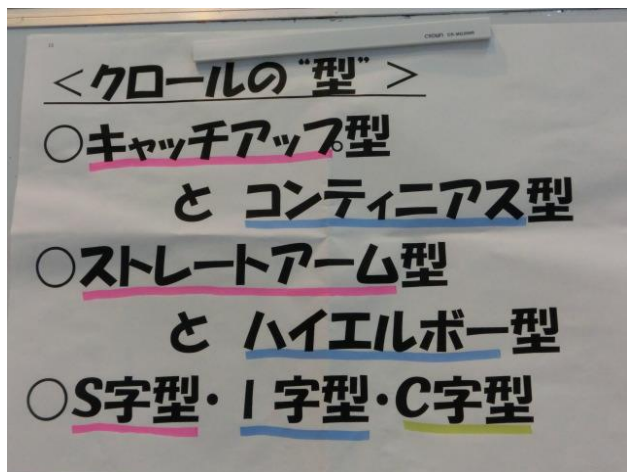
⑦ キックの指導法

・足の甲で面を作る



⑧ プルの指導法

・バランスボールで肘を立てて水を抑える感覚作り



<クロールの“型”>

- キャッチアップ型  
と コンティニアス型
- ストレートアーム型  
と ハイエルボー型
- S字型・I字型・C字型



⑨ クロールまとめ記録測定

水中活動4 平泳ぎの指導法

① キックの指導法

- ・バディでキックの軌道を確認



- ・壁に背中をつけてキック練習



- ・壁につき自己の足の動きを見る



- ・水中でのキックの軌道確認



- ・膝が曲がりすぎる場合は、足を肩に乗せて膝の引付角度を指示する





## ② プルの指導法

- ・逆ハート形の軌道
- ・かきは胸の前までで、かき込みを素早く



## ② プルの指導法

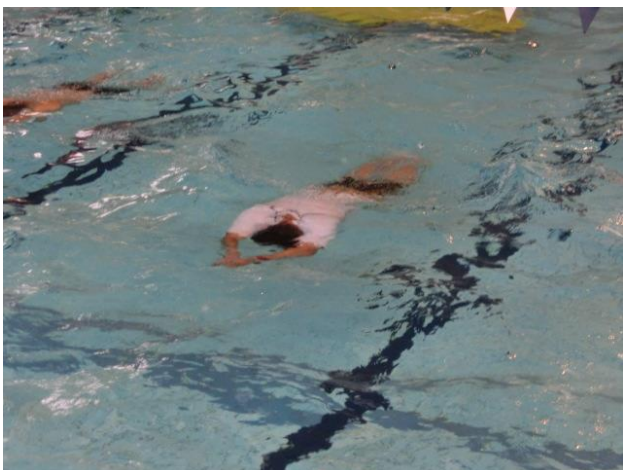
- ・腕の入れ替えは9時の位置でおこなう
- ・ローリング



- ・バランスボールで肘を立てて水を抑える感覚作り

## ③ キックとプルのタイミング

- ・呼吸後、手を前に伸ばしてからキックを行う



## 水中活動6 バタフライの指導法

### ① キックの指導法

## 水中活動5 背泳ぎの指導法

### ① キックの指導法

- ・ビート板を使い背浮きの姿勢を作る



- ・ウェーブキック  
腕で波打ちながらキックを行う
- ・サイドキック  
横向きで魚のひれのようにうねりながら



## ② プルの指導法

- ・軌道は鍵穴を作るようにプルをする
- ・片手プル
- うねりのキックにプル動作を入れる



## 水中活動7 ターンの指導法

- クイックターン
- 導入 (体ほぐし)



## ③ 呼吸法

- ・肩甲骨を寄せ、体は水面に平行にして顎を出す
- ・呼吸後、顎を引きリカバリーの腕を前方に戻す



## ① 水中でんぐり返し



## ② じゃんけん馬跳び回転



- ③前転して両足を壁につけ、捻りながらストリームラインで蹴りだす