

C 水泳運動系（小学校）コース

葛巻町立五日市小学校 教諭 古里 祐真

【部会テーマ】

各種の運動を通して、運動が苦手な児童生徒を含むすべての児童生徒が、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、運動を好きになり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方

1 学習指導要領を踏まえた各領域等における指導の在り方

【4つのステップに分けた指導について】

- ・水慣れ→呼吸→浮く→泳ぐのステップに分け、一つ一つ確実に習得できるように指導する。

(1) 水慣れのステップ

- ・水慣れのステップでは、「安心感を与えること」を大切にする。水が嫌いな児童も楽しめるような指導展開を考えたい。

(2) 呼吸のステップ

- ・呼吸のステップでは、「息を吸うためにしっかりと吐くこと」を大切にする。
- ・水面から出た児童が顔を触っていたら、呼吸の仕方などが変であるサインである。
- ・鼻から吐こうとしていると鼻で吸おうとしてしまうので、基本的に口呼吸を意識できるようにする。
- ・呼吸の練習では、口の中に水を含んでまっすぐにビューと継続して吐き続けることが効果的である。口の中の水がダラダラとこぼれたり、少しずつピュッピュとなったたりするような吐き方は間違い。（学校のプールではできないので家庭で行うように促す。）

(3) 浮くことのステップ

- ・浮くことのステップでは、「できるだけ身体の一部を水の中に浸すこと」を大切にする。「浮きたければもぐろう」がキーワード。

(4) 泳ぐことのステップ

- ・泳ぐことのステップでは、「ゆっくりと動かす」ことが大切。バタ足など、早く動かすことを指導しがちだが、正しい動かし方を身に付けなければ前に進

まない。確実な習得のために、ゆっくりと身体を動かし、感覚をつかめるようにする。

【指導と評価について】

- ・児童の学習状況を記録に残す場面を精選し、かつ、適切に評価するための評価の計画が重要となる。
△→毎時間、全員の記録を取る。
○→計画を立て、いつ、何を見るのかを精選する。
- ・指導計画における児童の活動を考慮し、児童の学びの姿として、より具体化した評価規準を作成する。
- ・本時において、重点的に指導する内容を絞る。
- ・一定期間を置くなど。指導と評価の時期をずらす場合もある。
- ・単元前半のみの評価で確定しないようにする。
- ・単元の途中や終盤等において指導方針の修正を図ることもあってよい。
- ・評価のための指導にならないように留意する。
- ・児童の実態に応じて適宜修正を行う。
- ・重要なのは、資質・能力を育むことと、指導内容や評価の具現化を図ること。

2 展開例（☆はポイント）

【水慣れ】

- ・電車ごっこ→顔を拭かない
- ・じゃんけん→水中で目を開く
- ・腰掛けキック競争→大きな水しぶきを上げる

【もぐる・浮く】

(1) ビート板を活用した背浮き

- ・ビート板に立つ
- ・ビート板に正座
- ・ビート板におしりで座る
- ・ビート板を使って背浮き
- ・ビート板なしでの背浮き

☆耳を水中に入れる。あごとへそを出す。胸を張る。
手を挙げるとバランスを取りやすい。

・宝探し

☆「潜るためには息を吐くことが必要である」を体感できるようにする。

(2) だるま浮き～伏し浮き

・だるま浮き

・潜って床ぺったん

・床に体育座り→胸や腹をつける

☆「沈みたいのに浮いてしまう」は、浮く感覚の気付きであるため◎

・ボビング

☆水中：水上＝3：1 潜る時間を大切にする。

・変身浮き

・だるま浮き→伏し浮き、背浮き⇔伏し浮き

【浮いて進む】

(1) 立った姿勢でバタ足

☆水中で蹴り上げて、もわっと浮くような感覚づくり。うまくできると水面に波紋ができる。

(2) 静かなバタ足

☆親指が触れ合うようにする。

☆脚の付け根から動かす。

☆膝を伸ばす。

☆児童が感覚をつかみやすいような言葉で指導する。

→例：うちわで仰ぐように

【クロール】

☆進みたければ「ゆっくり動かす」こと。

(1) 背浮き⇔伏し浮き

背浮きの姿勢から片手を頭上に伸ばし、肩をローリングさせて伏し浮きの姿勢になる。伏し浮きから背浮きも同様に行う。

☆背浮き⇔伏し浮きの姿勢の変形を通してクロールの息継ぎの感覚づくりとなる。

(2) 横向きのバタ足

伏し浮きから背浮きに変わるタイミングで横向きになり、呼吸をしながらバタ足で前に進む。

(3) ウォーキングクロール

(4) ビート板を使ってクロール

☆苦手な児童はバディがゆっくり引く。

(5) 少ないストローク数にチャレンジ

・15mを5ストローク以内

・25mを10ストローク以内

☆け伸びで5m、1ストロークで2mが基本。

☆バディやトリオで相互チェックをすることで学び合いの促進につながる。

【平泳ぎ】

(1) 平泳ぎの動き方

・頭を上げて進行方向を見る。

☆体が浮上する感覚があればよい。

・手で水をかく

☆頭の位置は自然と上がる。意図的に大きく水面から上げない。

・手を閉じながら呼吸をする。

☆しっかり呼吸をしてから頭を水中に入れる。

・カエル足で進んで伸びる。

☆水をかく時に、足をおしりに引き寄せる。

☆伸びる際は体をまっすぐにする。

(2) カエル足の指導

・陸上でのカエル足の感覚づくり

☆陸上と水中では感覚が違うので、陸上より水中で感覚をつかむようにしたい。

・プールサイドにつかまった状態での感覚づくり

☆バディと足の形を確かめながらゆっくり動かすことが大切。

☆足を引き寄せたときに、かかとおしりにくっつくようにする。

☆「蹴る」より「水を挟む」感覚で足を動かす。

☆力を抜いてゆっくりと動かし、最後にまっすぐに伸びきる。

3 その他

(1) 水泳運動指導の優先度

・指導のし易さであればクロール、呼吸のし易さであれば平泳ぎから。

(2) 水面に顔をつけられない児童への指導

・基本的には、「顔を近づけて怖かったら離す。」や「顎→口→鼻までつける…などのスモールステップ。」などがあるが、様々な要因が考えられるため、家庭との連携が必要となる場合もある。