

面かぶりから息継ぎへの接続～サメ泳ぎ～

サメ泳ぎを練習することで、手を伸ばした状態でできるだけ耳を腕に付けた状態で息継ぎを行うこと、息継ぎ時に体がローリングすることを体験することができます。

【サメ泳ぎ基本姿勢】

- ・体を横向きにする（キックも横向きになる）
- ・プールの底側の手を真っ直ぐ伸ばす
- ・水面側の手は腰に当てて曲げる（これをサメのヒレに見てる）

【指導の過程】

- ①基本姿勢で一定の距離を泳ぐ。これを反対の向きでも行う。
- ②基本姿勢からおへそを下に向け、胸の前で手を合わせ、反対の手を伸ばし、体を反対向きにして泳ぐ。続けて体を下に向け、胸の前で手を合わせ、反転する。息継ぎは体の向きを変えた際に行う。
- ③だんだんとクロールの動きに近付けるために、腰に付けていた手は前に出し、伸ばしていた手は水をかきながら腰に持っていく、反転する。この動作を繰り返し行う。



指導の際に、手を真っ直ぐ伸ばし、腕を枕にして耳を付けること、「パツ」と息を吐くことを声掛けしながら行うと効果的です。

課題解決の力を高める声掛け

技が出来ない、練習方法が分からない等困り感を抱えた子に対してどのような声掛けをしていますか。体育授業の中ですぐに「教える」ことをして反省してしまいます。しかし、子どもは自分の課題も解決方法も実は分かっていることが多いです。

そんな子どもが自ら課題を解決する方法の一つに「アンビシャスターゲットツリー」があります。大きな構成要素は①目標、②障害、③中間目標、④行動です。①、②、③、④の順序で、教師が子どもに問い掛けるだけです。できれば表や図にするとさらに効果は上がります。以下に縄跳びを用いて具体例を示します。

①目標：「目標は何？」

○前跳びと後ろ跳びをいっぱい跳べるようになりたい！

②障害：「うまくいなくて困っていることは何？」

1. 跳ぼうとしても10回かそれより少ないくらいで引っ掛かる。
2. 2回目で引っ掛かっちゃう。
3. 縄が頭に引っ掛かっちゃう。
4. 縄が足に引っ掛かっちゃう。

③中間目標：「困っていることができるようになったらどうなっている？」

1. 前跳びが20回できる。
2. 姿勢がくの字にならないで、2回以上跳べる。
3. 縄が頭に引っ掛からない。
4. 縄が足に引っ掛からない。

④行動：「クリアするために何をやる？」

1. 失敗しても諦めないで、考えてからまた跳ぶ。
2. 棒ジャンプをして長丸になるように縄を回す。
3. 高く回す。
4. 回ってきた縄を地面に叩き付けて、「ぺち」の音を意識する。

もちろん、技のポイントやコツを教えてあげることが必要です。しかし、子ども自身が目標をもち、課題を解決していく力を身に付けながら「できた」を実感できるような指導、声掛けもできるといいですね。

①もくひょうはなあに？

④クリアするためになにやる？

②うまくいなくてこまっていることはなあに？

③こまっていることがクリアできたらどうなってる？