



# 水泳指導が始まりました！

～たくさんの子供たちが泳ぐことができるようになるために～

子供たちの中には、「水は怖い」「水泳は苦手」と思っている子もいるのではないのでしょうか。「水泳が好き」という子を増やし、水泳の楽しさを味わうことができるようになるためには、低学年の「水遊び」→中学年の「浮く・泳ぐ運動」→高学年の「水泳」という系統性を理解しなければなりません。水遊びなどで水に慣れ親しむことや、水に浮く・泳ぐなどの経験を十分にしておくことが大切です。今回は、クロール、平泳ぎにつながる指導方法や声のかけ方の仕方を紹介します。

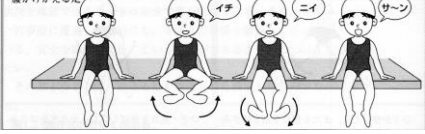

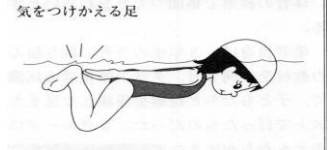
## 1 クロールができるようになるために

クロールの最大のポイントは息つきです。初めは前に大きく頭を上げて息つきをしようとするので、頭を上げすぎず横向きに息つきをする練習をします。息つきができるようになったら、プルの練習をしていくことで推進力が増します。②、③はプルの質の向上を図ることができます。

① 手タッチクロール	② スカーリング	③ げんこつクロール
		
<p>2人組の相手に手を持ってもらってクロールをする。慣れてくると手を頼りにしなくなるので、「息つぎのときに手が軽くなったら教えてあげよう」と指示をしたり、「耳と肩がくっついているか見てあげよう」と声をかけたりします。</p>	<p>腕を∞の形に動かし、水をつかむ感覚を養います。必ず、手の進む方向に、手の平が向くようにします。始めは立って練習し、できるようになると水面に滑ることができます。その後、浮いた状態で進む練習をします。</p>	<p>手をげんこつにしてクロールをします。練習をすることで、水を腕でかくことができるようになります。指を広げて泳ぐことも同じように効果があります。</p>

## 2 平泳ぎができるようになるために

平泳ぎの最も大きな推進力であるキック（かえる足）は動きが難しく、習得に時間がかかります。中学年のうちから始めて、6年生までにはなんとかできるようにしたいですね。

① 腰掛けかえる足	② かべかえる足（ペア）	③ 気をつけかえる足
		
<p>「イチで足首を曲げて引きつけるよ。ニイで膝を伸ばして足の裏でしっかりと水をけるよ。サ〜ンで両足で水をしっかりとさはむよ。」とリズムをとります。イチで足首が曲がっているか、サ〜ンでしっかりと伸びているか確認をします。</p>	<p>「ペアの子は後ろで見ていて足首が伸びていたらお手伝いをしよう。足の裏でけていたら、けられた水がお腹に流れてくるか感じてみよう。」と声をかけます。かえる足の形と、実際に水をとらえられているかを本人に教えてあげてみましょう。</p>	<p>「両手でかかとをさわればいいよ。ひざを前に引くとかかとはさわれないよ。おしりの上にかかとのをせるように引きつけよう。」と声をかけます。膝を前に引きつけてしまって、抵抗になってしまう状態を直すことができます。</p>

### 参考資料

- ① 体育～いっしょにのびる授業づくり～ 著者 筑波大学附属小 平川譲 東洋館出版社  
筑波大学附属小で長く体育の研究を進めている先生の本です。すぐに授業で実践できる内容が盛りだくさんです。興味のある方は、森小加藤まで。
- ② 学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引（三訂版）」 文部科学省  
インターネットに掲載されています。イラスト入りでとても分かりやすいです。