

水泳指導が始まりました！

～水遊びを通して、恐怖心をなくそう～

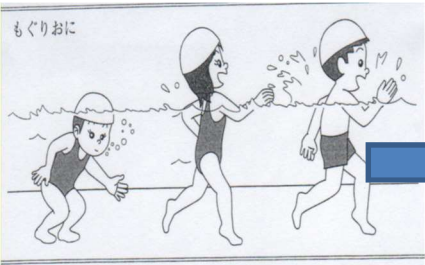

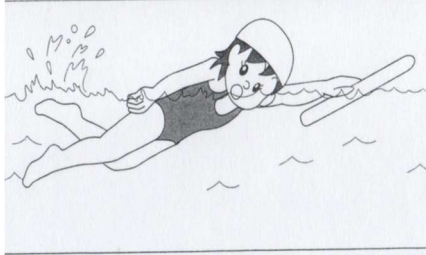
水泳運動は、水の中という特殊な環境の中でその物理的な特性（浮力、水圧、抗力、揚力など）を生かし、浮く、呼吸する、進むなどの課題を達成し、水に親しむ楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。水泳運動には、「安定した呼吸を伴うこと」が必要となりますが、恐怖心から水泳運動に、苦手意識を持っている子供たちも多くみられます。恐怖心をなくすためには水遊びを通して、水の中での運動遊びを十分に行うことが重要です。その後、水にもぐる・浮くなどの経験を通して呼吸の仕方を身に付けていけるように段階的な指導が大切となります。そこで今回は、低学年だけでなく、中・高学年でも活用できる水遊びを紹介します。

1、浮く・もぐる運動遊び

リラックスして浮く姿勢を保つことができれば、息つぎの動作に余裕が生まれます。まずは、リラックスして浮く姿勢を保つことが大切です。浮けるということはしっかりもぐれるということと表裏一体です。怖がらずに頭までしっかり入れれば浮いてきます。

<p>①だるま浮きでの浮き沈み</p> 	<p>②またくぐり</p> 	<p>③ゆらゆら遊び</p> 
<p>だるま浮きをした状態で押して沈めてもらい、<u>じっと水面に浮上する</u>浮き沈みをします。浮いてくる感覚を養います。</p>	<p>水中でじゃんけんをして負けた子がけのびの姿勢でまたの下をくぐります。自然とまっすぐした姿勢も身に付きます。</p>	<p>補助をしてもらい背浮きをします。補助をし、しっかりと<u>耳まで入れることで浮きやすくなる</u>ことを実感するようにします。</p>

2、息つぎにつながる運動遊び

<p>①もぐりおに</p> 	<p>②ボビング（ブー・バツ！）</p> 	<p>③片手のせびート板バタ足</p> 
<p>プールで鬼ごっこをしますが、<u>潜っている子はさわられません</u>。苦手な子が多い場合は、口・鼻をつけてぶくぶく息をしている子はさわられないようにします。</p>	<p>水中で「ブー」と息を吐き、顔を上げたとき「バツ！」と強く息を吐きます。<u>息を吸うためにはしっかりと息を吐ききる</u>ことが大切です。</p>	<p>「ブー・バツ！」のリズムで顔を横に上げて息つぎをします。顔は高く上げすぎず、伸ばした方の肩に耳をつけます。<u>顔を高く上げないように注意</u>します。</p>

参考資料

- ・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
- ・体育授業に大切な3つの力 著者 筑波大学附属小 平川譲 東洋館出版社
- ・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
- ・小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編 文部科学省