



Athlete

磐田地区保健体育部研修会の様子を紹介します！！

＜研修テーマ＞「運動の楽しさを味わい、自ら課題を解決する体育学習を目指して」
～子ども教員もできる楽しさを味わえる授業づくり～

子どもたちが授業を通して「できた」という達成感を味わえるように、教員の指導力を向上させていくことを目指して、「子ども教員もできる楽しさを味わえる授業づくり」をサブテーマに設定し、研修を進めています。

第2回磐田地区保健体育部研修会の様子～水泳『平泳ぎ』実技研修～

6月14日（金）の第2回磐田地区保健体育部研修会では、講師として白畑文彦様（磐田カルチャースイミングセンター 部長 静岡県水泳連盟 常務理事 競泳委員長）をお招きして、**水泳の実技研修(平泳ぎ)**を行いました。ここでは、その研修会の内容の一部を紹介します。

(1) キック（カエル足）の動きについて

- ◎足首の使い方を学ぶ
 - ①足首を動かす（曲げ伸ばし、開く・閉じる運動）
 - ②水につけて、足首を曲げ伸ばす運動
 - ③足首をまわしたり、足首を曲げて両足のかかとを合わせたりする。
 - ④（陸上にうつ伏せになり）足の動きを相互確認する。
- 足を曲げたときに自分の足がどうなっているかが分かるように指導することが大切。**



(2) 呼吸について ※ビート板をもち、キックのみで練習。

- けのびの姿勢から
 - ①頭を上げて、足を引き付ける（このタイミングで呼吸をする）
 - ②頭を入れる
 - ③キック（伸びる）（け伸びの姿勢をキープ）
- ※ 腕は伸ばして、ビート板を持たせるとよい。**
※ け伸びの姿勢が基準になる。（足をけったら、必ず伸ばすこと）
※ オノマトペや具体的な数字を使うとよい。
（「スーッ。」や「1・2・3」でもいい）



(3) コンビネーション（プル）について

(2)の練習でビート板を持っている部分を、手のかきに変えて練習する。

「手のかき」の動作は、「1・2」の合図ではなく、「1」で1ストロークがいい。
（「1・2」でやると、動きが止まってしまう、子どもによっては呼吸が苦しくなる）



～ワンポイントアドバイス～

手のかきは、あくまで**呼吸の補助的動作**であるため、**足で進む意識**をもたせたい。
（深くかかない。水面をなでるようにかく。）
「手のかき」を指導する際には、泳がず、「手のかき」だけを歩きながら確認してもよい。