

健康運動指導士の
中野直子先生に
教えていただきました

参考：楽しい学校水泳指導のコツ
中野直子著※

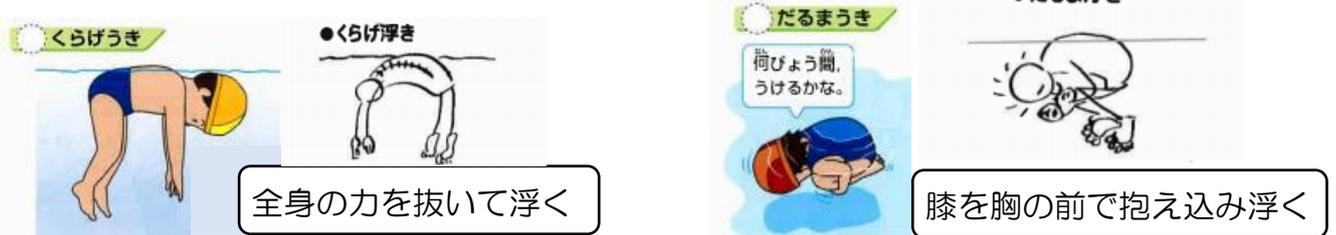
※地区研体育の講師をしていただく予定でした。

伏し浮きまでのステップアップ

① 楽しく潜る



② 動物模倣 リラックスして待つことで安定させる



③ ビート板を使った水慣れ

ビート板は、キック練習をする以外にも、体幹の安定やバランス感覚を磨くなど、**楽しい水慣れの遊び道具**にもなります。難しいものもありますが、チャレンジしてみましょう。



※ビート板が水中から飛び出ることもあるので、注意が必要

④ 呼吸導入

- (1) 水中でいろいろな言葉を言いながら『口で吐く』練習をします。
- (2) 鼻まで浸かって、「ん〜」とハミングをするように鼻から息を吐き、「ぱっ」と一気に口から吐きます。(鼻から30%吐き、口から残りの70%吐くイメージ)

⑤ 伏し浮き(ストリームライン) 十分に潜れるようになったら、泳法指導につなげていきます。

