

# 水泳指導に有効な手立て

水泳の授業では、様々な課題をもった児童が見られます。例えば、**水に顔をつけることが怖い子**や**体の力を抜くことが苦手な子**など様々です。そんなときに課題克服につながる手立てを紹介します。

## ○水に顔をつけることが怖い子への手立て

(ア)水をすくって**顔洗い、頭洗い**

☆顔を手で拭い取れば大丈夫という**安心感**を育てます。

(イ)①バブリングや②動物のまねっこ

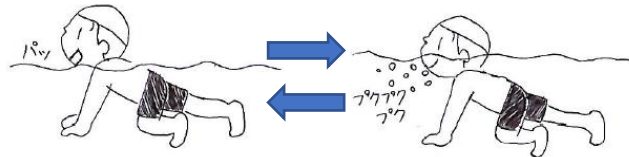
☆目は**水面上**に出して、**鼻と口を水につけて**バブリングをすることで、**不安感を和らげ**、水中で息を吐く練習ができます。

☆カニやワニなどになりきりながら取り組むことで、**楽しみながら**鼻や口をつけて活動することができます。

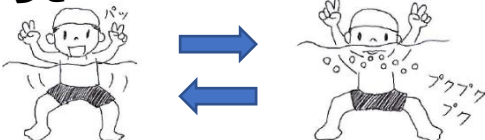


プールサイドをつかんだり、バディと手をつないだりしながら行くと**さらに安心感が増します**。

### ②ワニ歩き



### ②カニ歩き



#### POINT

安定した呼吸をするためには、**水中で息を強く吐くことが大事です!**  
息を吐き切ることで息が吸いやすくなります。

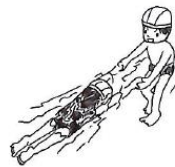
## ○体の力を抜くことが苦手な子への手立て

(ア)壁や補助具につかまって浮く

☆こいのぼりのように壁に体を伸ばしてつかまり、浮くことを体験する。

(イ)いかに引き

☆友達や教師が手を持って引っ張ることで、**浮いていても進むので体が安定**します。



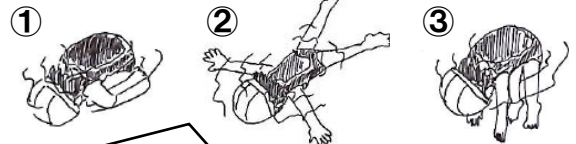
体が安定している安心感から、**すぐに立ってしまうことが少なくなります**。

(ウ)いろいろな浮き方に挑戦

☆①だるま浮き → ②大の字浮き

→ ③クラゲ浮き → ④変身浮き

☆まずは力が入っても浮く姿勢から始め、**脱力したり、手や足をコントロールしたりしながら浮くこと**を目指しましょう。



④の変身浮きは、「だるま浮き→大の字浮き」のように**浮いたまま他の浮き方**に変わります。

#### POINT

潜る前には必ず大きく「**はっ!**」と息を**吸う**ことを教師が見せてまねできるようにしましょう。

## ○かえる足が苦手な子への手立て

・かえる足ドリル

☆Athlete No.126 や No.128 と共に動画資料も御活用ください。

磐田地区・・・ミライムの共有フォルダ「04\_磐田地区教育研究会」⇒「⑥研究部」⇒「7(小)保健体育」⇒「研修部」⇒「R3 第2回地区教研動画データ(水泳)」

袋井地区・・・Google 共有ドライブ「全校 教職員共有」⇒「00 通年」⇒「02 小学校共有」⇒「体育」⇒「小学校体育連盟」⇒「動画資料」⇒「R3 第2回地区教研動画データ(水泳)」

森地区・・・Google 共有ドライブ「全校教職員共有」⇒「体育」⇒「小学校体育連盟」⇒「動画資料」⇒「R3 第2回地区教研動画データ(水泳)」