

<泳力向上につながった各校の指導法紹介>(令和7年度の実践より)

袋井西小	<ul style="list-style-type: none"> ・1年生と6年生と一緒に小プールに入る活動をした。 ・3年生の初めての大きいプール使用日に水泳指導インストラクターの指導を入れたことで、早く水に慣れることができた。
向笠小	<ul style="list-style-type: none"> ・手本動画を視聴する時間を確保した。 ・地区研修で取り上げられていたスモールステップを導入したり運動系統表に沿った授業展開を取り入れたりした。 ・体操から入水までの動きを習慣化し、水中での運動量の確保に努めた。 ・外部講師を取り入れて、専門的な指導を受けた。 ・高学年は、毎回の授業で浮く練習の時間を取り入れた。 ・教師による補助を取り入れ、フォームが習得できるようにした。 ・民間のプールを利用する機会を全学年に設けた際に、45分以上の入水時間が確保できた。その際に丁寧な反復練習ができたことやよりよい環境で学べたことが技能の習得につながった。
大藤小	<ul style="list-style-type: none"> ・友達同士でバブリングやボビングの練習をした。 ・外部講師の指導が分かりやすく良かった。短時間でポイントをつかんだ練習ができた。 ・陸でのかえる足の練習(体操)は、有効的だった。 ・大プールの前に小プールで水慣れをしてから学習を進めた。
宮園小	<ul style="list-style-type: none"> ・赤十字の方を講師に招き、着衣泳の専門的な知識を教えていただいた。 ・1クラスにつき教師が2人ついて授業を行った。
三川小	<ul style="list-style-type: none"> ・学年に1人ずつインストラクターを配置したことで、児童に個別指導ができた。

今年度の泳力調査の結果を見ると、数値が良かった学校のうち、複数の学校が**インストラクターや外部講師を活用**していました。また、見本動画や友達同士による視覚的な情報や、運動時間の確保、スモールステップの導入も効果的であることが考えられます。今後も、よりよい指導方法を取り入れながら継続的な指導をよろしくお願いします。

人間は2%しか浮かない！～背浮きのポイント～

人間の体の比重は、水1に対して0.98。つまり**水面に浮く面積は体全体の2%しかありません**。怖がって頭が水面から出たり、手を水面から出したりすると、顔は沈みます。

ポイントは、口と鼻以外は水につけることと、**重心と浮心のバランスをとること**です。以下のリンク(※1)で参考動画も視聴できます。各校での指導にお役立てください。



※1… youtube「B&G水辺の安全教室」背浮き (@bgchannel)
<https://www.youtube.com/watch?v=CiXde5WLJWk>