

泳ぐ運動

具体的な指導内容



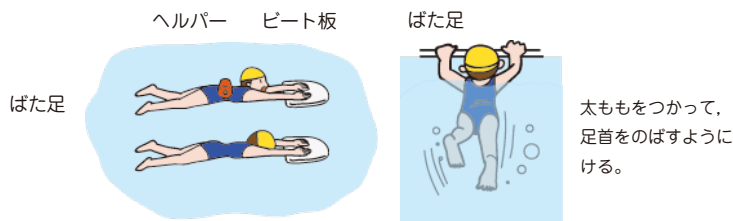
泳ぐ運動では

補助具を使ってクロールや平泳ぎの手足の動きや呼吸の方法を練習します。また、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎもします。この場合の「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ」とは、呼吸をしながらのばた足やかえる足泳ぎなど、クロールや平泳ぎなどにつながる泳ぎのことです。このような泳ぎにしっかり取り組むことで水泳にスムーズにつながります。

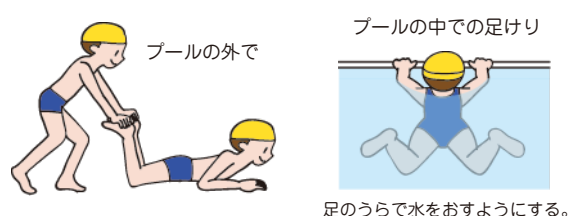
→ 解説 P.16・17・50

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.50

ばた足泳ぎ



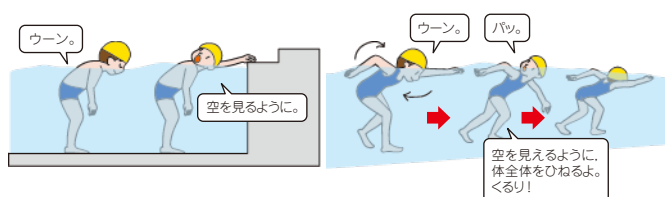
かえる足泳ぎ



面かぶりクロール



●呼吸の練習の仕方(「ウン・パッ」の練習)
「ウン・パッ」のリズムになれる。 水中で歩きながら「ウン・パッ」



面かぶりの平泳ぎ



伏し浮きをする。手で水をかく。足を引きよせる。キックしてから伸びる。

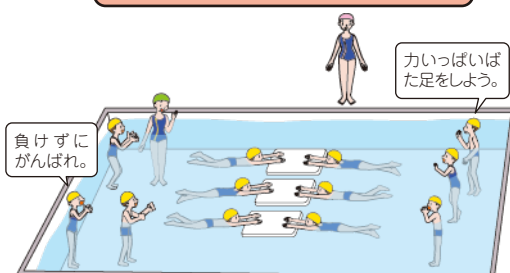
●呼吸の練習の仕方(「のびて→パッ」の練習)

手の動きに合わせる。友達にささえてもらう。浮き具を使う。



条件を変えて工夫してみよう

バタ足でビート板おしずもう



面かぶりクロールの場



面かぶりの平泳ぎの場

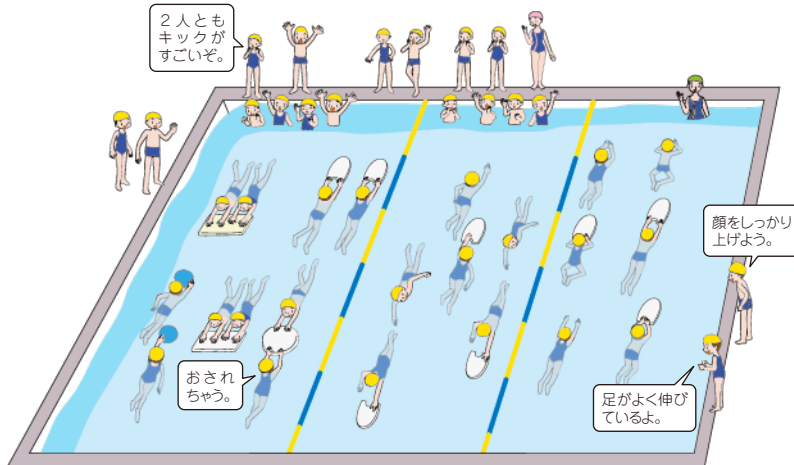


授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・17・50

楽しみながら動きが身に付くように運動の場を工夫する

児童が泳ぐ運動を楽しむための場を工夫したり、ビード板などの用具を使ったりして、動きが身に付きやすいように工夫することが大切です。また、自分の課題に合わせて場を選ぶことができるようにします。



自分の課題に合わせてコースを選んで練習しましょう。

かえる足は足をおしりに引き付け足の裏でしっかりと水をつかまえて、水をはさむようにしましょう。蹴った後はしっかりと伸びるようにしましょう。



足全体でキックしましょう。



友達と励まし合いながら、お互いに泳ぎを確認し合って楽しめるようにします。

自分ができる泳ぎ方で、グループ対抗のリレーを楽しむことができます。



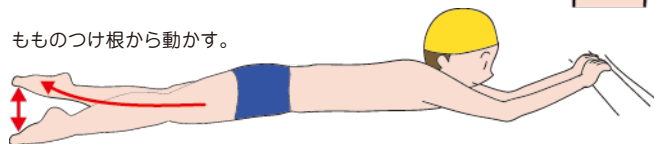
動きのポイントがイメージできるように言葉がけを工夫する

「泳ぐ」運動では、高学年のクロールや平泳ぎの基礎となる、バタ足やかえる足、呼吸法を学習します。児童がどのように体を動かせばいいか、動きのポイントが具体的に分かりやすくイメージできる言葉がけを工夫することが大切です。



親指が触れ合うようにける。

もものつけ根から動かす。



(例)

バタ足は膝を曲げず、もの付け根から、うちわで仰ぐように動かします。このときに、足の親指が触れ合うようにしましょう。

児童のこんな姿を目指します

バタ足のときにしっかりともの付け根から大きくキックすることができました。



友達に面かぶりクロールで、何メートル泳げたか見てもらいました。自分の最高記録なのでやる気が出ました。



平泳ぎのキックがうまくできるように○○のコースを選んで取り組みました。

