

浮く・泳ぐ運動



浮く・泳ぐ運動について

●●●このような領域です●●●

- 水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりする心地よさを楽しむ運動です。
- それぞれの児童の能力にふさわしい課題に挑み、活動を通して水の特性について知り、課題を達成する喜びを味わうことができる運動です。
- 仲間との競争やいろいろな課題に取り組むことで浮いたり泳いだりすることの楽しさや心地よさを味わうことができるようにすることが特徴です。
- 安全の心得については、必ず取り上げます。

→ 解説P.16・17

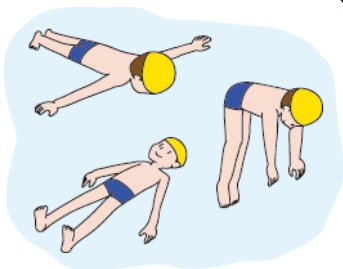
●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳
水に慣れる運動遊び	浮く運動	クロール
浮く・もぐる遊び	泳ぐ運動	平泳ぎ

●●●このような内容を指導します●●● → 解説P.49～51

(1) 技能

息を吸い込み、全身の力を抜いて浮きます。



次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

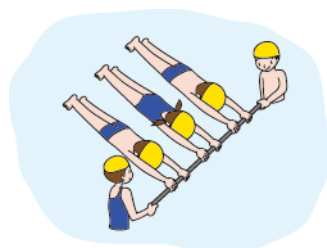
- ア 浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすること。
- イ 泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどをする。

高学年で行う水泳につながります。



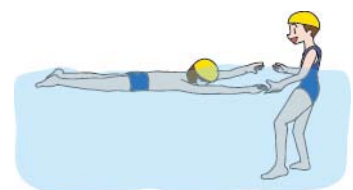
(2) 態度

友達と励まし合って運動します。



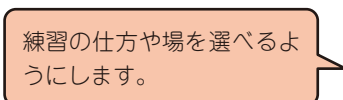
- 運動に進んで取り組むこと。
- 仲よく運動をすること。
- 浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気をつけること。

ペアでお互いを確認しながら活動します。



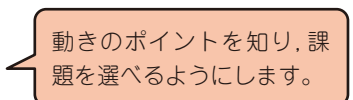
(3) 思考・判断

練習の仕方や場を選べるようにします。



- 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫すること。

動きのポイントを知り、課題を選べるようにします。



授業づくりの視点

●●●授業づくりの考え方●●● → 解説P.16・17

「浮く運動」では、いろいろな浮き方を楽しみ、全身の力を抜いて浮くことができますようにします。また、泳ぎの基本となるけ伸びは、ていねいに指導します。また「泳ぐ運動」では、楽しく取り組みながら、手と足のバランスのよい泳ぎ、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎを学習します。楽しく競争をしたり、励まし合って練習できるようにしたりして学習します。

児童の実態に応じて、練習方法や練習の場を選んで学習できる時間を確保し、自分の力に合った課題に挑戦できるようにします。2人1組(パディ)の学習も取り入れると効果的です。

●●●こんなところがポイントです●●●

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

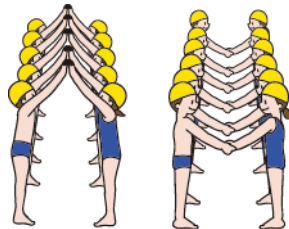
一斉学習やパディシステムなどを学習内容に応じて取り入れると有効です。

パディシステム

→ 水泳手引P.76

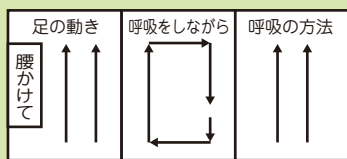
2人1組で学習を進める方法

- ・安全を確かめ合う
 - ・進歩の様子を確かめ合う
 - ・助け合い励まし合う
- などの効果が期待できる。

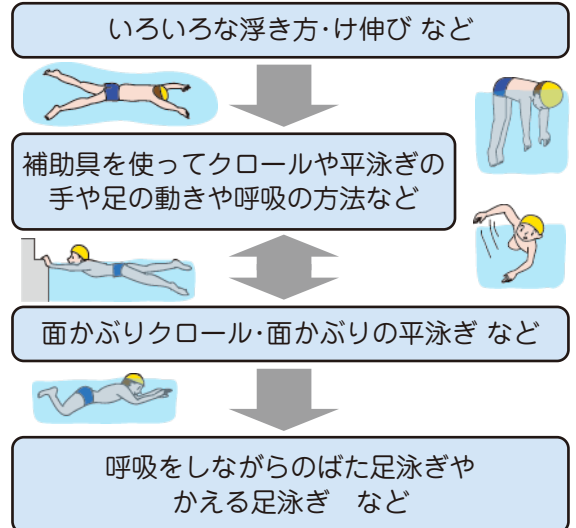


○できる浮き方や泳ぎ方で、仲間と競争を楽しみながら動きを身につけられるようにする。

例)プールの横をけのびで何回でいけるかな。補助具を使ったかえる足で何けりでいけるかな。ばた足で競争しよう。



※課題別の練習では、プールを効率的に使用する工夫が必要です。(左の図は、平泳ぎ系の学習の場の例)



動きのポイントがイメージできるように言葉かけを工夫する

- ・姿勢、手や足の動きのポイント
- ・バランスのよい泳ぎにするための手と足のリズム
- ・呼吸の仕方や呼吸のリズムなどをイメージしやすい言葉にして指導する。

例)面かぶりの平泳ぎで伸びを長くとれるように
→「かいて(手)~けるう(足)~(伸び)~」
ピート板を使ったクロールの呼吸で顔が横を向くように→伸ばしている腕を枕にするように

●●●2年間の計画を考えます●●●

< A校の場合 > 3年生はクロール系, 4年生は平泳ぎ系を重点に学習する計画例

□ は3年生 □ は4年生

1~8		9・10	11~17		18~20
浮く運動		まとめ	浮く運動		まとめ
伏し浮き・背浮き くらげ浮き け伸びなど	補助具で手や足の動き・呼吸の仕方 (クロール系)	練習方法や練習の場を選んで	面かぶり・呼吸をしながらばた足泳ぎ (クロール系)	面かぶり・呼吸をしながらかえる足泳ぎ (平泳ぎ系)	練習方法や練習の場を選んで

< B校の場合 > クロール系と平泳ぎ系を並列して学習する計画例

1~6		7~9	10	11~16		17~19	20・21
浮く運動		まとめ		まとめ		まとめ	
伏し浮き・背浮き くらげ浮き・け伸びなど		練習方法や練習の場を選んで		面かぶり・呼吸をしながらばた足泳ぎ(クロール系)		練習方法や練習の場を選んで	
補助具でクロール系 手や足の動き呼吸の仕方	補助具で平泳ぎ系	水泳大会		面かぶり・呼吸をしながらかえる足泳ぎ(平泳ぎ系)		水泳大会	

※クロール系…クロールにつながる泳ぎ 平泳ぎ系…平泳ぎにつながる泳ぎ

浮く運動

具体的な指導内容



浮く運動では

補助具などを使っての浮きや使わない浮きをしたり、け伸びをしたりします。

水の中で、抵抗なく進むためには、この浮く運動が、とても大切です。全身の力を抜き脱力する感覚を身に付けたり、一直線に体を伸ばすことで、水の抵抗が少なくスムーズに進むことを体験したりすることで浮力を感じ、水に対する恐怖感をなくし、安心して泳ぐことができるようになります。 → 解説P.16・17・49

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説P.49

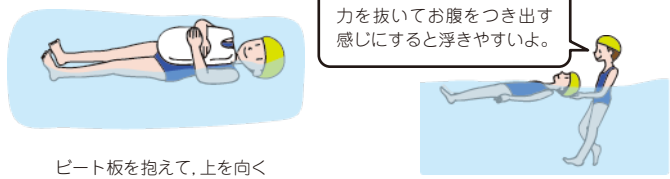
伏し浮き



くらげ浮き



背浮き

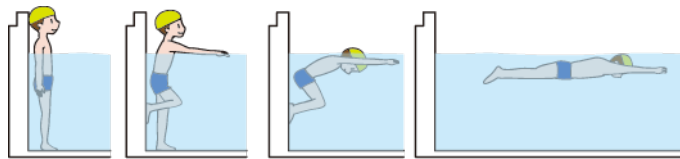


だるま浮き



手でひざを抱えて浮く

け伸び



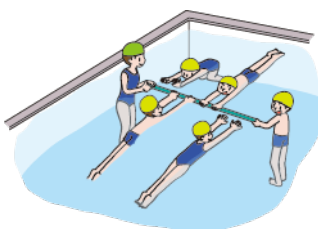
壁をけて、体を一直線にのぼす

膝をかかえて、力を抜きます。人の体は浮き輪になって浮くという感覚を感じられるようにします。

壁をけて、体を一直線に伸ばし視線は水底を見ます。一番大切なことは力を抜くことです。

条件を変えて工夫してみよう

棒につかまって



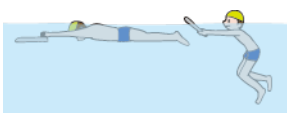
友達に引っ張ってもらって



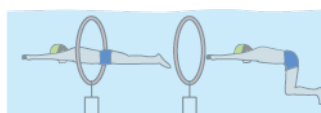
パディの友達に手を引っ張ってもらったり、フープやビート板を使って、伏し浮きをしたりします。

いろいろな浮き方のバリエーションを自分で考えてできるようにします。

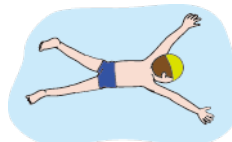
ビート板を使って



フープを使って



大の字浮き



くらげ浮き



だるま浮き

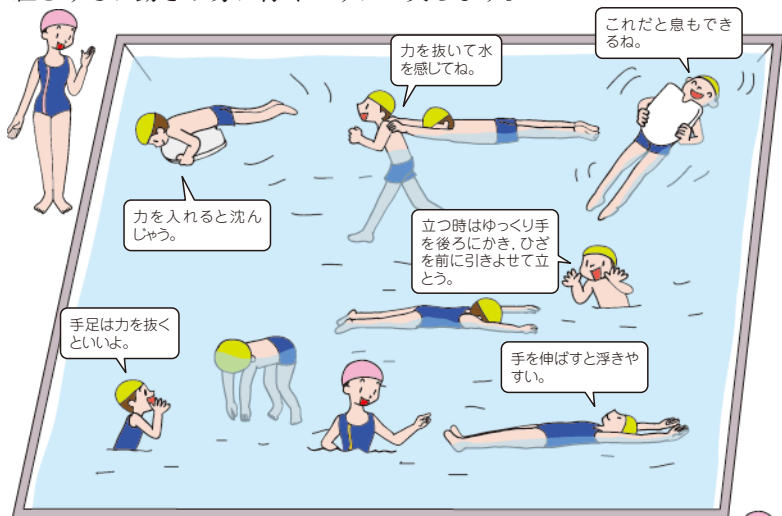


授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・17・49

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

児童が水の中でいろいろな浮き方を楽しむための易しい場を工夫したり、ビード板などの用具を使ったりして、楽しく取り組むうちに動きが身に付くように工夫します。



力を抜いていろいろな浮き方をしよう。

できるようになったら長く浮いてみよう。

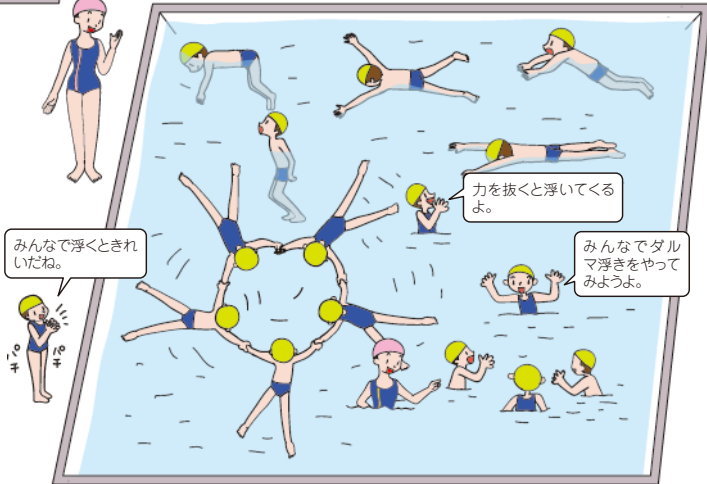
浮き方は教師側から提示し、いろいろな浮き方で深くことを経験できるようにします。

3秒たったら変身しようね。



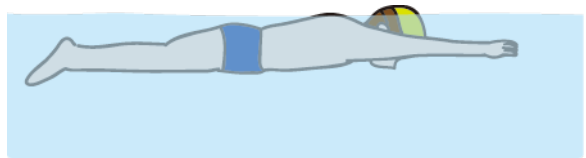
できるようになったら浮き方と組み合わせて、変身浮きをしてみよう。

いろいろな浮き方ができるようになったら、それらを組み合わせて変身浮きに挑戦したり、より長く浮くことができるようにしたりします。また、集団浮きで呼吸を合わせると楽しさが広がります。



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

「浮く運動」は、泳ぎにつながる重要な運動です。この運動が、しっかりとできるためには、児童が動きのポイントをイメージしやすい言葉がけに留意することが大切です。



(例)

うでは、耳をはさむようにします。視線は水底を見て、体の力をぬく方が水の中をよく進むことができます。

児童のこんな姿を目指します

力を抜いて体を一直線にしたら、まっすぐ進むことができますようになります。

友達に手を引いてもらったなら、気持ちよく水の中を進むことができました。

いろいろな浮き方を考えました。力を抜くとうまくできることがわかりました。

体づくり
器械
走・跳
浮く・泳ぐ
ゲーム
表現