

平泳ぎ

具体的な指導内容

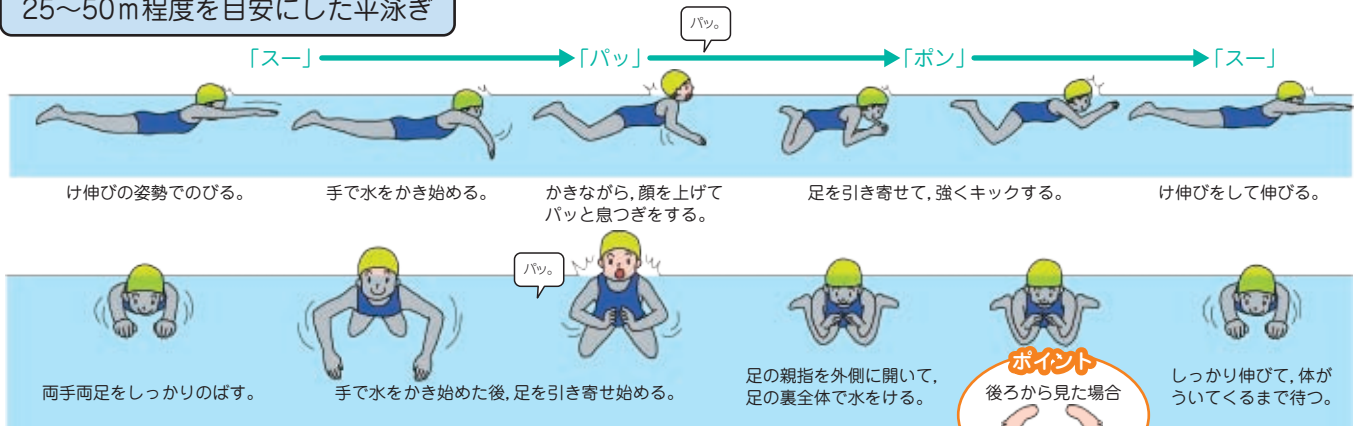


平泳ぎでは

平泳ぎは両手・両足を同時に動かすので、効率よく水中を前進する感覚がつかみやすい泳ぎです。手と足の動きに呼吸を合わせながら、25～50m程度を目安に続けて長く泳ぐことができますようにします。そのために、両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと、足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと、手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸することなどを身に付け、水泳の楽しさや喜びを味わえるようにします。 → 解説P.71・72

解説に例示として示されている運動(抜粋)

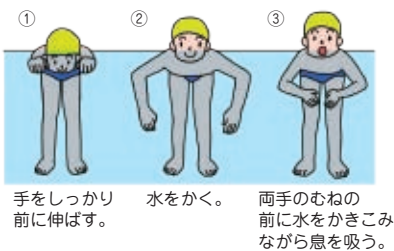
25～50m程度を目安にした平泳ぎ



長く続けて
泳ぐためのステップ



●手の動きと呼吸の練習



●体を浮かせて、キックと呼吸の練習

ビート板を使って



とても上手にできているよ。今度はどんな練習しようか?

●呼吸のタイミングをつかむ



胸の前に手で水をかきこんで、顔を上げる。



プールサイドでバディとキックの練習



壁につかまってバディとキックの練習

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.17・71・72

課題の解決ができるように運動の場を工夫する

児童が自分の課題をもち、それに合った練習ができるようにすることが大切です。

そのため、児童の課題に対応できるように運動の場や用具を工夫することが指導を充実させるためのポイントになります。

しっかり水をかこう。

足の裏で強くけろう。

20きだったよ。

顔を横に上げて息をするよ。

バツ!

自分の課題に合った場を選んで練習しましょう。

足の裏でしっかりキックし、けた後はしっかりと伸びの姿勢をとりましょう。

あと少しで50mだ。

よりよいフォームで泳ぐコース

続けて長く泳ぐコース

顔を上げすぎないでね。

つけた後のびるよ。

平泳ぎ：できるようにしたいコース

クロール：できるようにしたいコース

おなかまでしっかりかこう。

顔を上げて

はた足を強く。

クロール 25m コース

次は平泳ぎがんばるぞ。

伸びが大切。

クロールで続けて泳ぐコース

壁をけて。

平泳ぎで続けて泳ぐコース

しっかり伸びてたよ。

平泳ぎ 25m コース

平泳ぎが苦手なので、息つきを上手にできるようにして、25メートル泳げるようにしたいな。

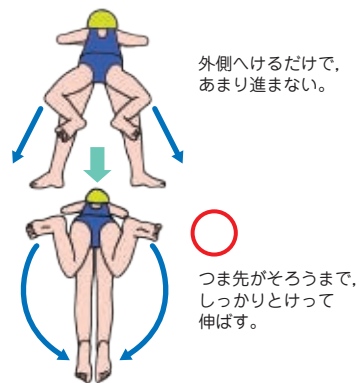
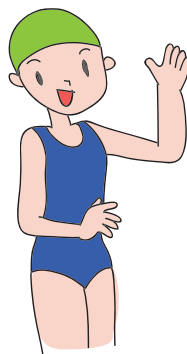
バディの友達にどれだけ続けて長く泳げるか距離を確認してもらったり、フォームについて助言してもらったりしよう。

自分が今、どれだけ続けて長く泳げるかコースを選んで挑戦してみよう。

課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的にする

平泳ぎは手や足の動きに呼吸を合わせながら長く泳ぐことが大切です。そのためには課題の解決の仕方を児童がイメージしやすいよう、具体的に分かりやすい言葉がけをします。

平泳ぎのキックはつま先が左右に開くように足首をしっかり曲げ、足の裏でつま先がそろうまで、しっかりと水をけて伸ばします。



児童のこんな姿を目指します

手と足の動きに合わせて呼吸をすることができたので、続けて長く泳ぐことができました。



友達と補助をし合ったり、アドバイスしたり、距離やタイムを測ったりしました。



自分の課題に合ったコースを選んで練習したので、平泳ぎのこつがわかりました。



体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現