

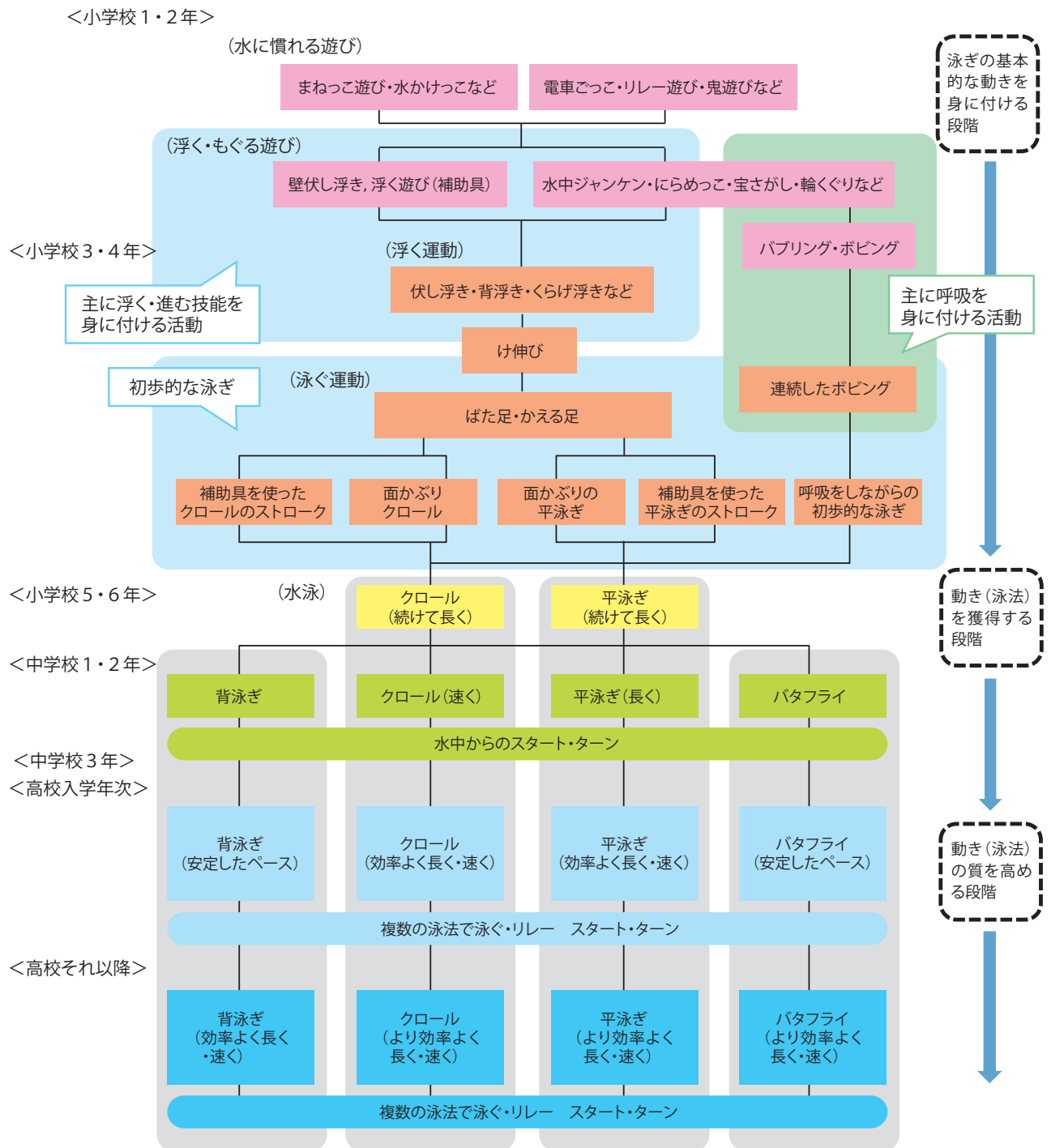
第 3 章

技能指導の要点

第1節 技能の系統

学習指導要領の水泳系の技能の系統は次の図のように整理することができます。これらをさらに「泳ぎの基本的な動きを身に付ける段階」「動き（泳法）を獲得する段階」「動き（泳法）の質を高める段階」の三つの段階に整理し、詳しく解説していきます。

＜技能の系統図＞



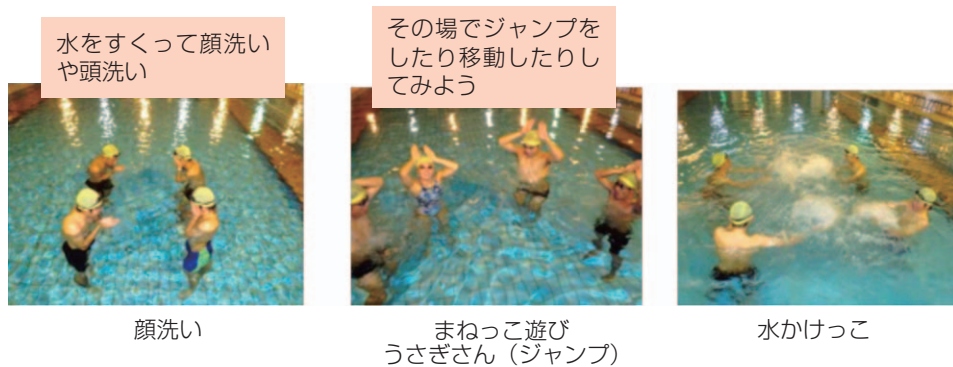
第2節 泳ぎの基本となる動き

この節は、小学校低学年の「水遊び」中学年の「浮く・泳ぐ運動」の内容です。この時期の学習で十分に水に慣れ親しみ、水中での動きが身に付いていることが、それ以降の泳法の学習に大きく影響します。したがって小学校高学年以降でも、水慣れが十分でなく、動きが身に付いていない場合は立ち戻って指導しましょう。

1 水に慣れる遊び（小学校1・2年）

(1) まねっこ遊び・水かけっこなど

遊びの中で自然に顔に水がかかるようにしたり、胸まで水につかって、大きく息を吸ったり吐いたりして水圧を感じたりして、徐々に水に慣れるようにしましょう。水に慣れてきたら水かけっこやまねっこ遊び、いろいろな動物のまねをするなど、活動的で楽しい遊びを取り入れましょう。はじめはゴーグルなしでやってみましょう。



(2) 電車ごっこ・リレー遊び・鬼遊びなど

水の中を歩いたり走ったりすることで、浮力や抵抗など、水の特性を体験的に理解することができます。

水中に浸す体の部分を変えたり、歩く速さを変えたり、方向を変えたりすると、さらにそれらを実感しやすくなります。実際の授業では、水につかっただけの電車ごっこやリレー遊び、鬼遊びなどの楽しい活動で実施しましょう。



(3) バブリング・ポビング

水に顔をつけ口や鼻から息を吐くバブリングや、水中で鼻や口から息を吐いたり、息を止めたりし、跳び上がって空中で息を吸うポビングを遊びの中で取り入れましょう。はじめはゴーグルなしでやってみましょう。



電車ごっこ (トンネルくぐり)



ブクブクと息はき

カニさん (バブリング)



底をけてって跳びあがり

跳びあがったいきおいで沈む

どこまで高くジャンプできるかな (ポビング)

2 浮く・もぐる遊び (小学校1・2年)

(1) 浮く遊び

壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮くことを、遊びを通して学びます。頭を下げて体を水平にすると浮きやすくなることを感じさせましょう。



頭を下げることで腰が浮きやすくなる

鯉のぼり (壁伏し浮き)



足先まで、まっすぐ伸ばしてみましょう

安定したら手をはなしましょう

補助付きの壁伏し浮き



引っぱってみましょう

吹き流し (補助を付けての伏し浮き)



浮いているビート板におへそを付ける

ラッコさん (補助具を使つての背浮き)



首の後ろを補助

ゆらゆら遊び (補助を付けての背浮き)

(2) もぐる遊び

水にもぐって目を開け、水中でのジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなど、いろいろな水中での遊びをします。はじめはゴーグルなしでやってみましょう。



水中じゃんけん



勝ったら股くぐり



にらめっこ



宝探し・石ひろい

能力に合わせて色々な
高さに挑戦してみよう

徐々に低くしてみよう



トンネルくぐり



輪くぐり



水中輪くぐり



水上輪くぐり

3 浮く・泳ぐ運動 (小学校3・4年)

(1) 浮く運動

息を大きく吸い込み、全身の力を抜いて、いろいろな浮き方に挑戦させましょう。息を吐くと沈むことにも気付かせましょう。最初は補助具を使用したり、プールの壁につかまったり、友達に補助してもらったりさせましょう。できるようになったら一人で行ったり、沈む時間を少しずつ長くしたりしましょう。浮き方とセットで立ち方も学習しましょう。

<いろいろな浮き>



息を肺いっぱい
にため込んで

だるま浮き



全身脱力

くらげ浮き



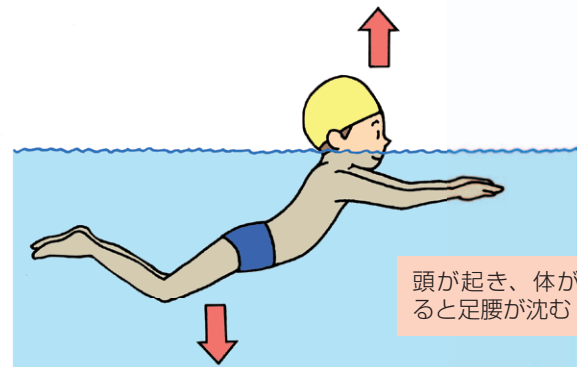
胸を開いてヘソを水
面に出すイメージで

背浮き



頭を下げてお腹
をへこまして

伏し浮き



頭が起き、体がそ
ると足腰が沈む

<伏し浮き(け伸び)からの立ち方>



伏し浮き(け伸び)から



手を後方にかきながら
膝を胸に近づけ

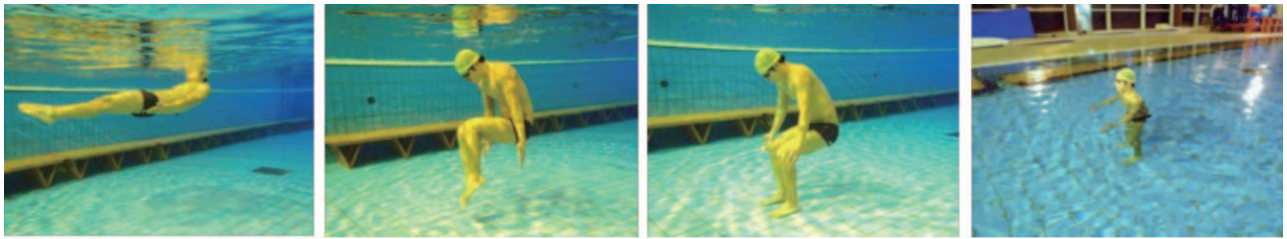


足が床についてから



顔をあげる

<背浮きからの立ち方>



背浮から

前傾しながら膝を胸に近づけ

足が床についてから

顔をあげる

(2) け伸び

泳法に直接つながる大切な学習なので、丁寧に指導しましょう。まずは陸上で体を一直線にする姿勢を学んでから水中で練習しましょう。

怖さが取れない場合は、友達と二人組になって、友達を目標にして跳びつき、徐々に距離を伸ばしていくなどの工夫をしてみましょう。



プールの底をけるけ伸び

プールの壁をけるけ伸び

一度沈んで浮力を利用



徐々に遠くへ

頭を下げてからける

止まるまで姿勢をしっかりとキープ

け伸び輪くぐり

壁をしっかりとけろう

どこまで遠くにいけるかな



足をそろえて足首までしっかりと伸ばす

頭を下げて体を並行に一直線

二の腕で耳か、耳の後ろをはさむように

お腹をへこませて姿勢を安定

手をそろえて前方にしっかりと伸ばす

け伸び（ストリームライン）のポイント

(3) 泳ぐ運動

これまでの学習を生かして、補助具を使って面かぶりのクロールや平泳ぎをしたり、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをしたりします。

<ばた足>

ももの付け根からリズムカルに動かすキック練習を、プールサイドに腰かけてのキック、壁につかまっのキック、ビート板を用いてのキックなど、段階的に行いましょう。

水の中で、太腿からしなやかにキック



壁キック（ばた足）



板キック（ばた足）



遊びも取り入れましょう

ばた足押し相撲（棒の使用）

<かえる足>

足の裏で水を押すかえる足を、プールサイドに腰かけてキック、壁につかまってキック、ビート板を用いてのキックなど、段階的に学習しましょう。プールサイドや水の中で、友達と補助し合いながら学ぶのも効果的です。



形がしっかりできてからける

かえる足

足首を曲げてつま先を左右



陸上でのかえる足の練習



足裏でけりはさむ

足裏で最後までけてから足首を伸ばす

<呼吸>

水中で鼻や口から息を吐き、顔を上げたときに一気に口で息を吸う練習を連続してできるようにしましょう。



連続したボビング



壁につかまっでの呼吸練習



<補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク>

ビート板などの補助具を使って、ばた足泳ぎやかえる足泳ぎの距離を伸ばしていきましょう。ばた足泳ぎがある程度の距離ができるようになったら、手を交互に動かしてみましよう。



ビート板を使ったばた足泳ぎ



ビート板を使ったかえる足泳ぎ



ビート板を使った面かぶりのばた足やかえる足泳ぎ



ビート板を使ったクロールのストローク

呼吸はまだしなくてもよい

腰が沈む場合は頭を入れてビート板に手を乗せて

<面かぶりクロール、面かぶりの平泳ぎ>

水面に顔を付けて、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークを練習します。クロールは一回一回手を前で重ねるキャッチアップという泳ぎ方から学習するとよいでしょう。



面かぶりの平泳ぎ



面かぶりのクロール

<呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ>

初歩的な泳ぎではまず「浮いて進む」ことを重視しましょう。ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで進みながら、手を下に向けて円を描くようにかきながら顔をあげて呼吸をしましょう。かえる足泳ぎの際は、けり終わりの後に呼吸をするようにしましょう。



呼吸をしながらのばた足泳ぎ



呼吸をしながらのかえる足泳ぎ



背浮きばた足、かえる足など
(エレメンタリーバックストローク)

第3節 泳法指導の要点

小学校、中学校及び高等学校の水泳の技能に関する内容については、効果的に指導するため、次に示すような要点や留意点を考慮することが大切です。泳技能は学習経験により大きな差が生じるので、各段階（例えば、「動きを獲得する段階」や「動きの質を高める段階」）に応じて指導します。

各泳法とも「動きを獲得する段階」においては、基本姿勢をできるだけ崩さず「脚の動作」「腕の動作」「呼吸法（動作）」を身につけ、その泳法の「一連の動作（コンビネーション）」を学習します。そのためには、陸上での練習や水中で立った状態での練習から始め、補助具を活用した練習などを含め、ゆっくりでも「正しい動き」を繰り返すことが大切です。ある程度「一連の動作」が身に付いたら「動きの質を高める段階」として、より効率的な動作（抵抗を軽減し推進力を増すことや無駄な動きを減らし疲労を抑えること等）を目指します。

各段階に応じた動きのポイントの例を表1に示します。

表1 各段階に応じた動きのポイント（例）

		小学校高学年	中学校1・2年	中学校3年以降
		動きを獲得する段階	動きの質を高める段階1	動きの質を高める段階2
クロール	基本姿勢	基本姿勢を崩さない	ローリング動作	より大きなローリング
	キック	リズムカルなばた足	強いキック（強弱）	足首をしなやかに
	プル	左右交互に前に伸ばして、水をかくこと	S字プル（ハイエルボー）	リラックスしたりカバリー動作、加速しながらのプル動作
	呼吸	横に顔を上げた呼吸	キック・プルとの調和	呼吸方向、動きを小さく
平泳ぎ	基本姿勢	キックの後、伸びの姿勢	より長く伸びる姿勢	さらに伸びる姿勢
	キック	足の裏で水を捉える	より多くの推進力を得る	膝の開きを抑え、抵抗を減らす
	プル	呼吸を支えるプル動作	逆ハート型	強弱をつけてかく素早いかき込みとリカバリー
	呼吸	顔を前に上げた呼吸	プルとの調和	上下動を抑えた低い呼吸
		動きの獲得の基礎として	動きを獲得する段階	動きの質を高める段階1
背泳ぎ	基本姿勢	クロールや平泳ぎを習得することが、類似した動きとして、獲得の基礎となる	腰が曲がらない姿勢	ローリング動作
	キック		膝下からのキック動作	足首をしなやかに
	プル		肩の横で肘曲げ（ハイエルボー）	リズムよいリカバリー（親指出水、小指入水）
	呼吸		キック・プルとの調和	ストロークとの調和
バタフライ	基本姿勢	クロールや平泳ぎを習得することが、類似した動きとして、獲得の基礎となる	タイミングの獲得	うねり動作の獲得
	キック		膝下からのキック	足首をしなやかに
	プル		入水したら前へ（その後、カギ穴プルへ）	ロングアームプルへ
	呼吸		2キック目で呼吸	ストロークとの調和

1 クロール

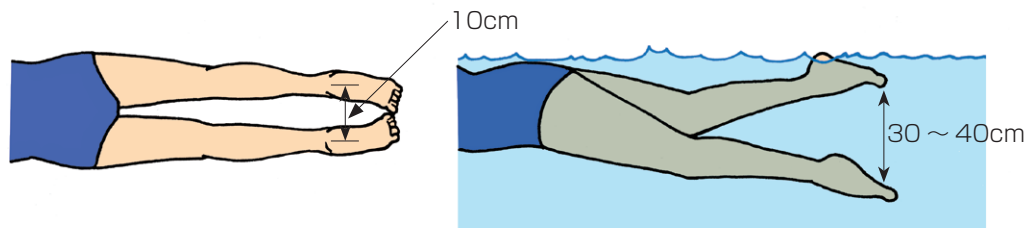
クロールは、全身をまっすぐ伸ばして水面に伏し浮き、脚を左右交互に上下させ、腕は左右交互に水をかいて水面上を前方に戻し、顔を横に上げて呼吸しながら泳ぐ。

【要 点】

(1) 脚の動作（「キック」という。以下同じ。）

- ① 左右の脚の幅は、親指が触れ合う程度^aにし、踵を10cm程度離す。
- ② 上下動の幅は、30～40cm程度^bに動かす。
- ③ けり下ろし動作は、膝を柔らかくしなやかに^c伸ばした脚を、太ももから徐々に足先へ力が加わるように力強く打つようにする。
- ④ けり終わった後、上方に戻す動作は、脚を伸ばして太ももから^d上げるようにする。

クロールの脚の動作



(2) 腕の動作（「プル」という。以下同じ。）

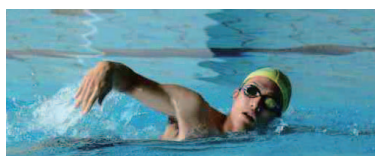
- ① 左右の腕は、一方の手先が水中に入る場合、他方の腕は肩の下までかき進める。
- ② 手先を水中に入れる場合、手のひらを斜め外向き^a（45°程度）にし、頭の前方、肩の線上に入れる。
- ③ 入水後、腕を伸ばし、手のひらを平らにして水を押さえ、水面下30cm程度まで押さえたら腕を曲げ、手のひらを後方に向け^bかき始める。
- ④ 手先が太ももに^c触れる程度まで、手のひらと前腕で体の下をかき進める。
- ⑤ 腕は、肘から水面上に抜き上げて手首の力を抜き^d、手先は水面上を一直線に前方へ運ぶように戻す。

クロールの腕の動作



(3) 呼吸法

- ① 呼気は、水中で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す^a。
- ② 吸気は、体の中心を軸にして顔を横に上げ^b、口で行い、素早く、大きく吸い込む。
- ③ 一方の腕で、体の下をかく間に呼気し、水面上で抜き上げながら顔をだし、肩の横まで戻す間に吸気する。呼気から吸気は連続させる。



動きを獲得する段階
(頭が上がってしまう(例))



動きの質を高める段階
(首が反ってしまう(例))



模範となる呼吸動作

(4) キックとプルのタイミング

腕のかき始めとかき終わりの動作時に、それぞれ同一側の脚のけり下ろし動作を合わせる。