

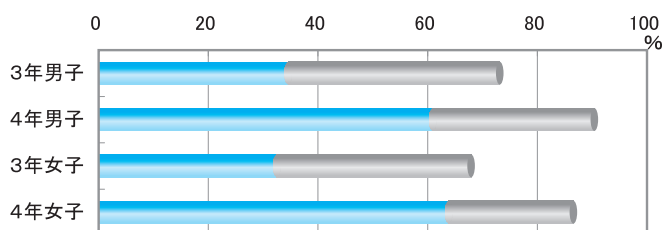
3「京の子ども元気なからだスタンダード」に挑戦しましょう。 【水環境編】

水泳・水中運動は、水という特殊環境で行われるため、生活環境での諸運動と異なり、その技能の獲得には学習の介入が必須となります。浮く・泳ぐ運動は、水泳・水中運動の基礎としての運動教材であり、水の特性との出会いを原点とし、水環境で安全で自由に活動するための運動技能を身に付けるための運動です。

「水環境編」は、実施できる時期、場所が限られていることから、小学校の先生方に子どもたちの現状を把握した上で、体育科授業の参考にしていただくことをねらいとして構成しています。

「浮く・泳ぐ」動き

13 石拾い



実施方法 3回連続して、水底に沈んでいる石を拾う。

みるポイント

- ①顔を沈めることができる。
- ②石を拾ってくることができる。
- ③顔を上げたときにスムーズに呼吸ができる。
- ④連続して動作ができる。(全身を繰り返し沈めることができる。)



良い見本



悪い見本

全身が水没している。

頭が水面から出ている。



指導のヒント

プールの底まで手が届くように潜るには……

底を蹴って跳び上がり、落下とともにしゃがみましょう。

動作に合わせて呼吸を止めたり、石を拾って水面上に出たときに、顔を拭かないと呼吸ができない時は……

シャワーの中で呼吸をコントロールしたり、底に足をついたまま呼吸をコントロールする練習をしましょう。

水中で目を開けられない子どもには……

ゴーグルの使用もいいでしょう。

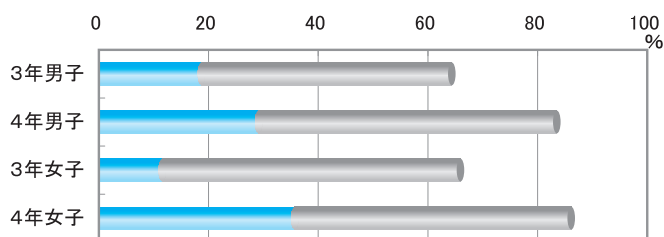
よくあるつまずきは……

最初に顔をつけてしまい、からだが浮いてしまうことです。

頭から勢いよく潜る子どももありますが、連続動作ができていればよいでしょう。

「浮く・泳ぐ」動き

14 け伸び



実施方法

壁を背にして立ったところから、両足で壁を蹴って、水平姿勢を維持する。

みるポイント

- ①両足で壁を蹴っている。
- ②頭まで水没して蹴り出している。
- ③胴体を水平にして蹴り出している。
- ④グライド姿勢が維持できる。

頭まで水没したところからスタートしている。



良い見本

水中でからだをまっすぐ伸ばしてじっとしている。

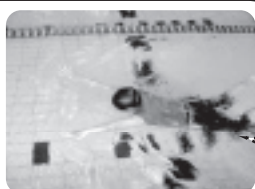


頭が水面から出ている。腰が沈んでいる。



悪い見本

手が開いてしまう。



指導のヒント

壁を力強く蹴るには……

底を蹴って跳び上がり、落下とともに胴体を水平にして水没し、水中で胴体が水平になってから壁を蹴りましょう。

上手に腕を前に伸ばすには……

壁を蹴るのに合わせて顔の近くから手を前に伸ばしましょう。

三角筋(肩の筋肉)で耳を塞ぐように頭をはさみましょう。肩が前方に出ている(猫背)の子どもには、少し胸を張って腕を伸ばすように声をかけてください。

流線型を意識して、止まるまで水平姿勢を維持する感覚を身に付けるようにしましょう。

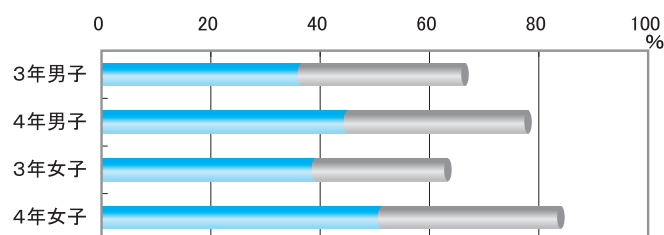
よくあるつまづきは……

頭が沈む前に壁を蹴ってしまって、斜め上方に蹴り出してしまいがちです。落ち着いて潜りましょう。子どもはからだのわりには頭が大きいので水平姿勢は取りやすいですが、腕が曲がったり、両腕を開いて止まってしまうことが多くあります。動作開始時に腕で頭をはさんで構えることは、跳び上がりや水没後の姿勢調節が難しくなるのであまり勧められません。

け伸びの発展型として、プールの底を蹴って前方に跳び、グライド姿勢をとる「イルカ跳び」での移動を試みましょう。

「浮く・泳ぐ」動き

15 板キック



実施方法

ビート板を持ち、壁を背にして立った状態からスタートして10メートル進む。

みるポイント

- ①ビート板を持って進む。
- ②キック動作を繰り返している。(ばた足が基本)
- ③胴体を水平にして進んでいる。(腰が沈みすぎない)
- ④よどみないリズムで進んでいる。



胴体が水平に保たれている。

良い見本



腰が沈んでいる。

悪い見本



指導のヒント

ビート板の持ち方は……

肘までビート板に乗せますが、ビート板が大きすぎると腰が反ってしまいます。そのような時は、手を乗せる程度にしましょう。

ばた足の打ち方は……

水平姿勢を維持して、リズミカルに足の甲で水を押しましょう。足の親指が触れあう程度に股関節を少し内旋します。蹴り降ろすときは膝は曲がった状態でもいいですが、蹴り上げるときは、膝を伸ばしましょう。

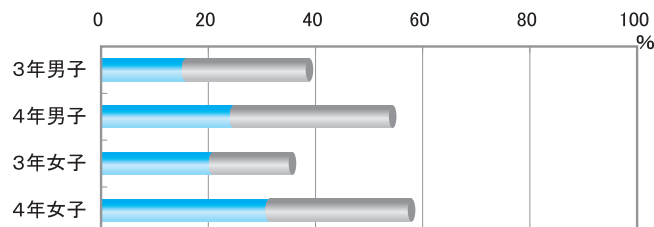
よくあるつまずきは……

肩を水面上に上げすぎて、腰が沈んだ姿勢になってしまいます。ビート板を前に突き出すようにすることで肩を水面近くに保つことができます。うまく蹴ることができない場合は、壁キックで姿勢保持ができるようにしましょう。

板キックの発展型として、ビート板なしで、け伸び姿勢のままばた足で推進したり、片手だけ前に伸ばしてばた足をするなど、いろいろな姿勢でできるように工夫してみましょう。

「浮く・泳ぐ」動き

16 泳ぐ



実施方法

壁を背にして立った状態から始める。手足を使って呼吸（息継ぎ）をしながら10メートル進む。

みるポイント

- ①手足を使って進むことができる。
- ②泳動作を繰り返している。
- ③胴体を水平にして進んでいる。
- ④呼吸動作が滑らかにできる。



良い見本



悪い見本

呼吸をしながら前へ進んでいる。

頭が上がりすぎている。
腰が沈んでいる。



指導のヒント

基本姿勢は……

手を前に出した浮きやすい姿勢をとりましょう。

手の使い方は……

入水した手はすぐに後ろへは動かさずに、反対側の腕が肩の辺りまで戻るまで前へ伸ばしておきましょう。

呼吸の仕方は……

呼吸は、鼻と口からはき、口から吸いましょう。呼吸をする時に向く方の手をかいているときに息継ぎをはじめ、その手が水面に出る頃には息継ぎが終わっているようにしましょう。

顔と手を同時に水面上に出すと、浮力が足らずに沈んでしまいます。

息継ぎの時に、前にある手で水を下に押さえずぎると、頭全体が水面上に出て、腰が沈み、進みにくい姿勢になってしまいます。

水のかきかたは……

腕が腰の辺りに来たら、同じ側の腰をやや上げるようにすると水平姿勢は保ちやすくなります。