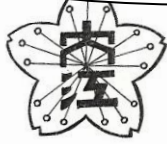


中・高学年の水泳の指導では、子ども一人一人が能力に応じた課題をもち、その解決の方法を工夫し互いが協力して学習を進めながら水泳運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにしていきます。一人一人がめあてをしっかりとって、水泳の学習をがんばってほしいですね。



大江の風



6月9日
No.33

待望のプール開き・・・素晴らしい態度

皆様、大変お待たせしました。今日からプールでの学習を行います。トップバッターは3年生の2クラスでした。見学に行くと、事前指導がしっかりしてあって、①密にならない ②マスクを外したらしゃべらない をしっかり守っていました。腰洗い、シャワーも「きゃ～～！」「つめた～い！」と言いながらはしゃぐ子どもたちの姿がプール開きの風物詩だったのですが、まったく声もあげず、落ち着いて水慣れをしていました。3年生すばらしい！！そして2年ぶりですので、先生が丁寧に水の入り方を教えていました。3年生は初めて大プールに入りますので、どのくらいの深さなのか恐る恐る入っていました。先生が「そんなに深くはないよ。みんな大きくなっているから大丈夫だよ。」と優しく声をかけていました。3年生は水慣れのあと、今の時点での実



態調査をしていました。下の表は、体育の学習指導要領の「水泳運動系」の技能系統表です。低学年は、「水の中を移動する運動遊び」と「もぐる・浮く運動遊び」です。怖がらずに楽しく水に親しむ運動ができればいいです。中学年は「浮いて進む運動」と「もぐる・浮く運動」です。基本の「けのび」が、きれいにできるようになるといいですね。高学年は、「クロール」「安全確保につながる運動」「平泳ぎ」をがんばります。ちなみに中学校の指導要領をみると「クロール」「背泳ぎ」「バタフライ」「平泳ぎ」が書いてあり、3年間で個人メドレーができるように目標設定がしてあるんだ～と思

ました。中学生はすごいな～。これから、水温、気温、天気（雷の時はしません）、塩素濃度等しっかり見定めながら、安全にプールでの学習を進めていきます。

◎低学年から中学年の技能の系統表

	低 学 年	中 学 年
水の中を移動する運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> ○水につかったの水かけっこ、まねっこ遊び ・水を手ですくって友達と水をかけ合う ・水につかっているいろいろな動物の真似をしながら歩く ○水につかったの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び ・自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりする ・手で水をかきながら速く走る 	浮いて進む運動 <ul style="list-style-type: none"> ○け伸び ・プールの壁を力強く蹴りだした勢いで、体を一直線に伸ばした姿勢で進む ○初歩的な泳ぎ ・呼吸をしながら手や足を動かして進む ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ
もぐる・浮く運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> ○水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い ・水に顔をつけたり、もぐって目を開けたりする ・手や足を使っているいろいろな姿勢でもぐる ○くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮き ・壁や補助具につかまって浮く ・息を吸って止め、全身の力を抜いて浮く ○バブリングやポピング ・水中で息を止めたり吐いたりする ・跳び上がった息を吐いた後、すぐに吸ってまたもぐる 	もぐる・浮く運動 <ul style="list-style-type: none"> ○プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐり ・体の一部分をプールの底につける ・友達の股の下をくぐり抜ける ・水の中でもぐった姿勢を変える ○背浮き、だるま浮き、変身浮き ・全身の力を抜いているいろいろな浮き方を する ・ゆっくりと浮いた姿勢を変える ○簡単な浮き沈み ・だるま浮きの状態で、浮上する動きをする ・ポピングを連続して行う

今日は、プール開きをした3年生、4年生そしてひまわり組さんが、とてもすばらしい学習態度・・・コロナ禍の中の新しい水泳学習様式を確立できていたので、私は非常に感心しました。すばらしいよ！みんな。

		高 学 年
姿勢を維持しながらの運動	クロール	<ul style="list-style-type: none"> ○25～50m程度を目安にしたクロール ・手を交互に前方に伸ばして水に入れ、かく ・リズムカルなばた足をする ・顔を横に上げて呼吸をする ○ゆったりとしたクロール ・両手を揃えた姿勢で片手ずつ大きく水をかく ・ゆっくりと動かすばた足をする
	安全確保につながる運動	<ul style="list-style-type: none"> ○10～20秒程度を目安にした背浮き ・顔以外の部位が水中に入った姿勢を維持する ・姿勢を崩さず手や足をゆっくりと動かす
浮き沈みをしながらの運動	浮き沈み	<ul style="list-style-type: none"> ○3～5回程度を目安にした浮き沈み ・浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔をあげて呼吸をした後、再び息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ
	平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ○25～50m程度を目安にした平泳ぎ ・両手を円を描くように左右に開き水をかく ・足の裏や脚の内側で水を挟み出すかえる足をする ・水をかきながら、顔を前に上げて呼吸をする ○ゆったりとした平泳ぎ ・キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保つ