

アイデア紹介

水泳指導にボール運動をとり入れて

いわき市立平第一小学校 武藤与史昭

1. はじめに

水泳指導でむずかしいのは、呼吸のさせ方、つまりタイミングであると思う。

すばらしくはやく泳ぐ子どもの中にも、息づぎができないで苦しんでいる姿がみられる。発達段階を考慮したとき、中学年の水泳指導で大事なことは、はやく泳ぐことではなく、息づぎを上手にできるようにさせることである。このような考え方に立って、水泳学習が楽しい雰囲気の中でできるよう、ボール運動をとり入れて研究推進を図った。

2. ボール使用はなぜよいか。

運動種目の中で、ボール運動の占める割合は大きく、児童にとっては日常的なものとなっている。それだけに、興味がある。その上、小学校中学年児童のすぐれた条件の一つとして、身体支配をきわめて容易にする時期であるということ挙げることができる。これらのことを考え合わせるとき、ボールコントロールすることは、楽しみながら個人の身体支配を高めるチャンスに結びつくのである。

3. 調整力を高めることになる。

水中におけるボール保持は、安定性を欠くために常に平衡にもどそうとする感覚的な動きによって調整力を養うことにつながる。このとき、

- バランス
- タイミング
- 協応動作(手・足・呼吸)の三つの要素の、身体支配力の相互作用がよくいくよう考えねばならない。

調整力を高めるボール運動の処法  
いっせい指導・班別指導に適用する  
(教育用ゴムボール 4号)

番号	要素	内容	15 分間のボール運動
1	直立の姿勢	ボールをもつての移動(リレー) ボールをもつての浮き方・立ち方 ボールをもつての投捕(とれる範囲までの移動)	
2	変形の姿勢	ボールを両手・胸・ひざにかかえての動き ボールを両股にはさんでの移動 あお向け、回転動作	
3	高さに対する姿勢	とびこみ動作(ボールをかかえて) ボールを高く上げ、とびあがって入水	
4	ものを運ぶ姿勢	ボールを使つての人はこび・数人 ひたいでボールをはこぶ	
5	動きに対する姿勢	パス・ゴールシュートの練習 簡易水球	

4. クロールの指導法について

—クロールの段階指導—

○ 初期のクロールの指導には、特に、呼吸、脚、腕の運動のリズム化が必要である。初心者は、これらの運動を無意識的に同時に行ってしまう。例えば、手足の動きが十分にできないうちに呼吸の練習をはじめると、緊張性頸反射がおきてしまい、息を吸う側と反対側の腕をひどく曲げて水に入れた泳ぎになってしまうので、手足の運動を完全に反射化されるまで練習した方がよい。

○ クロール泳法に必要な段階

- (1) はじめに入水指導を徹底させる。
- (2) 体をうかし進むことができたなら、ビート板、ボール等を用いて、バタ足を正確にさせること。
- (3) バタ足をする際、自分のプレスする肩に目じるしのテープをはり、プレスするときにはそれを見ながら行わせる。
- (4) 腕、呼吸のタイミングを合わせる。この段階でも、バタ足一面かぶり呼吸法の順で行う。
- (5) ボールを用いて呼吸法の指導をする。



○ これらの段階の中で、ボールを基本の運動として取り扱い、浮くことによって、水中での歩・走・投の動きを作りだすことができ、泳げない児童でも意欲的になり、楽しく学習できる結果となる。

指導段階と調整力要素との関係

項目	ねらい	指導内容・順序	調整力要素番号
A (初心者指導の要素)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初心者の心理的不安をできるだけとりのぞいて、スパイラルに判断して指導する</li> <li>・浮く姿勢を自覚させる</li> <li>・水中で目をあける姿勢をつくる</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 入水指導(図解・トラベンアップの活用)</li> <li>2. 水に慣れる練習</li> <li>3. 「いき」をはく、「いき」をすう練習</li> <li>4. 水に沈む練習</li> <li>5. アブアブ口から空気を少しずつ出させる</li> <li>6. 顔を横にして肩をみさせる</li> <li>7. 立ち方の練習</li> <li>8. 水中を進む練習</li> <li>9. 二人組で一つのボールでの練習</li> </ol>	1・2・3 ・4
B (面かぶり)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸のしやすい姿勢をつくる</li> <li>※ねているときの姿勢・ブライインド</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「けのび」・バタ足の練習・ボール使用</li> <li>2. グライドの伸び・数をかぞえ・面かぶり</li> </ol>	1・2・3 ・4
C (呼吸法)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな状態のときでも体をコントロールできる動きやすい姿勢をつくる</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボールを使つてのバタ足・呼吸法の練習</li> <li>2. ボールを手につれないでこぶ練習</li> </ol>	1・2・3 ・4・5