

あろま

2010.5.28.

学校体育研究同志会東京支部 西多摩ブロック

5月例会 水泳学習の指導計画づくり

5月21日(金)午後6:00から、あきる野・一の谷小学校で西多摩ブロック5月例会が開催されました。この日は水泳学習の指導計画づくりについて、あきる野市内のある小学校の水泳指導実施計画案をもとに話し合いました。あきる野市内の小学校の先生を中心に、7名が参加しました。

水泳指導実施案に込められた願い

今年度、学校の体育的行事委員会水泳指導部の担当になったAさんは、水泳指導のシーズンを前に、水泳指導実施計画案を学校で提案したのですが、その計画案には、水泳指導に対してのAさんのある願いが込められていました。

Aさんは、2年前高学年の担任だったのですが、そのときの子もたちの水泳に関してのでき具合に唖然とします。6年生でも「けのび」もできない、前に進むこともできない、そういう子どもたちがいるという事実です。Aさん自身が小学校高学年のときとあまりにもちがうことに驚いたのではないのでしょうか。Aさんの通っていた小学校では、6年生になると、臨海学園に千葉の岩井海岸に行き、6年生全員が長い距離の遠泳を行っていたのです。水泳指導に熱心な先生が多く、学校独自の水泳のテキストもつくっていました。

Aさんは、学校の子もたちが楽しく安心して水泳ができるように、だれもがうまくなるように、そのために先生たちがみんなで取り組めるように、という願いを込めて水泳実施計画案をつくったのです。

その中で特に工夫したのが「泳力の到達目標」と「進級カード」です。

泳力の到達目標

- 1年...水中じゃんけん遊びなど、楽しく水遊びする。
- 2年...ふし浮きができて、楽しく水遊びができる。
- 3年...けのびをして、呼吸ができる。
- 4年...呼吸しながら初心者泳法ができる。
- 5年...クロールや平泳ぎで、25メートル泳ぐ。
- 6年...クロールや平泳ぎで、25メートル以上泳ぐ。

進級カードについては、同じ学校の先生方から、「進級カードに書いてあることが、もっとわかりやすいようにしてほしい」という声が出たそうです。それで、この西多摩ブロックの研究例会で、そのことを考え合うことにしました。進級カードのそれぞれの級の目標が、どんな力をつけようとしているのか、また、そのためにどんな学習活動をしていったらよいかということを、参加者みんなで考えました。

つきたい力と、そのための学習活動

「水がこわい」...何がこわいのか

小学校に入学してはじめてプールに入った子が、「プールはこわい」と感じるとすると、いったい何がこわいのでしょうか。大きく2つにわけて考えることができます。

体をコントロールできない。

水の抵抗があって進みにくいということがあります。また陸上ならば姿勢を安定させるためには重心のコントロールをすればよいのですが、水の中では浮力があります。浮心と重心はずれています。この両者をコントロールするのはむずかしいのです。

息ができない

うっかり水の中で息をすると、水を飲んだり鼻から水が入ってつらい思いをしたりします。

この二つを克服することが、水泳指導の入り口では特に大切ですね。水泳カードにはそれが生かされているようです。

この日の例会では、次のようにまとめました。

級	内容	つきたい力	学習活動
13	水の中をあるいたり、はしゃぐことができる	立った姿勢で、水の中でもリラックスして姿勢を安定させることができる。	水の中で歩く、走る、跳ぶ。
12	かおを水につけることができる	水の中で息を止める。(ゴーグル使用可)	鼻をつまんで、息を止めて顔をつける。水から顔を出すときにまとめて「パッ」と息を吐く。 ヘッドボール
11	水中ジャンケン、石ひろいができる。(呼吸のしかたを含む)	水の中でリラックスした動作ができる。	水中ジャンケン 水中算数
10	力をぬいて、ふしうきができる(5秒位)	体軸を中心にしたリラックスした浮きができる	わにさんのおひるね
9	肩まで入ってけのびをし、呼吸をして立つことができる(身長1.5倍が目安)	リラックスした水平姿勢と呼吸ができる。	「のびてー サーン パッ 立つ」
8	5m泳ぎ(けのび)呼吸することができる(呼吸1回位)	呼吸の確保と水平姿勢の立て直しができる。	「のびてー サーン パッ しずんで うかんで 立つ」
7	初心者泳法で、呼吸をしながらプールの横を泳ぐことができる(呼吸3回位)	呼吸の確保と水平姿勢の立て直しが、連続してできる。水平姿勢の立て直しを助けるキックができる。	「のびてー サーン パッ ポーン ポーン」の連続。(初心者泳法)
6	呼吸をしながら、初心者泳法で25m以上泳げる	安定した呼吸とリラックスと水平姿勢の立て直し、手足のコンビネーション。	初心者泳法

5	正しい泳ぎ方（クロールか平泳ぎ）で25m泳げる。	略	略
4	正しい泳ぎ方で50mを泳げる（クロール・平泳ぎ）	略	略
3	正しい泳ぎ方で50mを泳げる（クロール・平泳ぎ）	略	略
2	正しい泳ぎ方で100mを泳げる（クロール・平泳ぎ）	略	略
1	正しい泳ぎ方で100mを泳げる（クロール・平泳ぎ）	略	略

参加された方の感想から

今日初めて参加させていただきましたが、具体的なねらいや活動を学ぶことができてよかったです。

水泳の指導が全くわからず不安だったので、今日話が聞けて「こうやればいいんだ」というのがわかり、少し楽しみになりました。

また話を聞かせていただきたいです。
(Bさん)

人間が泳げるようになるためには、どういう段階をふんでいくのかということを理論的に教えていただき、とても勉強になりました。特に、「水中で浮く」ということについてのG先生の説明にはうなずくばかりでした。

ありがとうございました。
(Cさん)

いよいよ水泳学習になりましたね。

ドル平の気持ちよさはわかっているつもりですが、これを授業として子どもたちにどう伝えるか！ となると、やはり悩むところです。特に学年や学校として、ドル平指導を共有することにむずかしさを感じます。

今年は水に入ることが少なくなりそう（少人数担当なので）ですが、チャンスを見つけチャレンジしたいと思っています

(Dさん)

水泳が苦手な子どもの指導がよくわかった。

「水が怖い」という場合、その理由をこちらもわかった上で指導していきたいと思った。

水中算数は授業でぜひやってみたいと思いました。

(Eさん)

Aさんの学校の水泳指導実施計画案は、子どもたちが誰でも楽しく安心して泳げるようになるようにという願いが込められ、指導する先生たちにもよくわかるようにという願いも込められていて、すばらしいと思った。

例会では、進級カードについて、どういう力をつけるのか、そこではどのような学習活動が有効なのかも考えることができました。勉強になりました。

(Fさん)

学校の進級カードをもとに、子どもたちが楽しくリラックスして泳げるようになるための学習内容、活動を検討していただいて、本当に助かりました。

子どもに身に付けさせたい力は何なのか、そのための学習活動や内容もわかりました。ここで学んだことを、やはり子どもに返していきたいです。

(Aさん)

西多摩ブロック6月例会のご案内!

水泳実技・ドル平 & 近代泳法

埼玉支部例会に合流します。



続々市民水泳教室 ドル平を学ぶ Part7

同志会が考え出した「ドル平泳法」を基礎に、近代泳法(クロール、平泳ぎ、バタフライ)まで発展させる市民教室第3弾です。

泳ぎの苦手な方は泳げるように、泳げる方は楽に長く泳げるようになります。

日 時

2010年6/5日(土)14:00 ~ 6/6日(日)13:00 予定

6/5 14:00 ~ 17:00 ドル平実技講習

17:00 ~ 19:30 入浴・夕食

19:00 ~ 21:00 座学

「ドル平における姿勢制御と呼吸について他」

6/6 10:00 ~ 12:00 ドル平実技講習

12:00 ~ 13:00 入浴・感想・まとめ

13:00 終了予定

場 所 嵐山溪谷 平成楼内屋内プール 裏面参照

参加費 1000円(会員および学生500円)

内訳(講師料、資料代、保険料)

*入館料(大人1260円、小学生まで525円)は、各自でお支払い下さい。

参加対象 小学4年生から大人まで

交通案内 現地平成楼集合13:30

・東武東上線(池袋発)武蔵嵐山駅西口下車

送迎バス 9:35 11:35 16:35 18:35

【問合せ及び申込方法】

水泳教室希望の方は、裏面の申込用紙に必要事項を記入し、FAX またはメールでお申し込み下さい。(メールの場合は、必要事項を記入し送信して下さい。)

《学校体育研究同志会埼玉支部事務局 岩崎幸子》

TEL&FAX: 048-644-7701

MAIL: snow-35@aa.cyberhome.ne.jp

(電話の場合は、20:00以降にお願いします。)

市民水泳教室参加申込書

参加者氏名		男・女	年齢()歳	
保護者氏名		(参加者が未成年の場合記入)		
郵便番号	-	宿泊希望	有	無
住所				
電話番号	()	FAX	()	
緊急連絡先	*出来れば、すぐに連絡がとれる携帯番号をお願いいたします。			
*参加するにあたっての目標(要望)と現在の泳力について、お書き下さい。				

- *お申し込み受付後、現在の泳力に関する事等について、ご連絡させて頂く場合があります。
- *ご記入頂いた個人情報につきましては、水泳教室開催の目的以外に利用することはありません。

<p>【嵐山溪谷平成楼】</p> <p>電 話 0493-62-1188</p> <p>住 所 埼玉県比企郡嵐山町千手堂 395</p> <p>メール・URL http://www.heiseirou.jp</p>

*平成楼への直接の問合せは行わないで下さい。

申し込み FAX 番号:048-644-7701