

あらうま

2010.7.10.

学校体育研究同志会東京支部 西多摩ブロック

7月例会 水泳実技・ドル平を泳ごう!

7月3日(土)にあきる野・屋城小で西多摩ブロック7月例会が開催されました。

和田先生の作成した「教師のためのドル平指導法研究資料」と、先日あきる野市内の小学校の校内研に講師として招かれた和田先生が、その日のために作成された一枚の資料、この二つの資料をもとに、和田先生から、ドル平を中心とした水泳指導の要点について話を聞きました。

その後はプールに移動して、和田先生を中心に、ドル平から近代泳法までの指導の系統について実技をしながら確かめました。

「教師のためのドル平指導法研究資料」

これは相当内容の濃い、同志会の水泳研究の最も深化した内容がこの一冊に収められていると言っても過言ではないように思われます。和田先生がこれまで折に触れて水泳についての発表してきたものを集めたものです。

「たのスポ」6月号にも掲載された論考「ドル平泳法を『基礎泳法』と呼び、それにこだわる訳 ~ドル平は近代泳法の下請けか~」, 昨年八王子市パワーアップ研修と埼玉全国大会市民水泳教室のまとめとして出された「基礎泳法としてのドル平泳法の指導 ~ドル平から近代泳法までの系統指導~」, かつて西多摩ブロックの例会で提案された「水泳の授業の課題とグループ学習」などが収められています。

また、水中で人間の体はどのような力を受け、姿勢をコントロールしたり推進力を得たりするためにどのような姿勢や動きが合理的なのかなどの、流体力学に基づいた科学的知識や、水泳に必要な運動を生み出す腸腰筋についての記述もあります。

さらに巻末には、日本水泳連盟編『水泳指導教本』(大修館書店)に載っている「日本水泳連盟による指導体系」の図も転載されています。その指導体系の中には、「ドルヒラ」がしっかりと位置づけられているのです。

水泳指導の要点

和田先生が講師として行ったあきる野市内の小学校の校内研のために作成した資料には、「水泳指導の要点」として次のようにまとめられています。

1. 泳げるとは

「呼吸ができて、浮いて進む」こと

2. 陸上運動との決定的な違いは

呼吸

水中姿勢の安定性の確保

(浮心と重心の制御) = 水平姿勢

水泳用語ではストリームライン

3. 水泳の技術構造

泳法(手足の動作)	
呼吸	姿勢制御
リラクゼーション	

4. 呼吸法の階層性

水中では息を止め、水上でまとめて息を吐いて、吸う

鼻と口の呼吸器官の切り替え

頭の動きとの協応

腕の動きとの協応

手足の動きとの協応

競泳用の呼吸法へのつくりかえ

呼吸は、上体リラクゼーションにより筋の粘弾性を利用する。まとめて吐けば自然に吸気できる。

5. 伏し浮き呼吸の重要性 = け伸びの運動学習単位を明確にすること

肩まで入って(片足浮かべ斜め姿勢から、プールの底を軽くけて)

のびてー、さぁん、ぱっハッ

静かに立つ

呼吸後、沈む -、浮かんでくるのを待って立つ

伏し浮き呼吸連続5回に挑戦

キックをつける

同時神経系支配からは、腕との関係でドルフィンが有効

参加された方の感想から

水泳実技ができて良かったです。机の上で考えるドル平指導では、わからないことが、体が感じて、見えてくる。浮くってこういう感じか！どうして、お尻が浮かないの？腰を浮かせることが、なんで大事なんだ？・・・・・・・・・・。

いろいろと気づかされ、考えさせられました。

それと、泳いでいる時の有効な声かけの仕方。伸びをとらせたい時、ちょっと引いてあげることで、泳者の体が無理なく自然に応えられる姿。補助の意味や大事さが改めてわかりました。

もう一つは、交流の中で、「教科の論理と学びの系統」の話。子どもたちの興味だけを引き出そうとし、「今日は何ページ！」とノルマ的に教科書を進めている今の授業づくりに大きな反省を感じました。子どもの目が輝くような授業が創りたいですね。

(Bさん)

今日は実技だということで、楽しみにしていました。

私は水泳が苦手なので、本当にできるようになるのかなと思っていましたが、呼吸法から段階をふんで教えてもらい、以前よりも楽に25m泳ぐことができました。

手の動きと呼吸がうまくあったときにスムーズにすすんだ感覚があり、“気持ちいいな”と思いました。子どもたちにこういう気持ちを感じさせてあげたいです。

ありがとうございました！！

(Dさん)

以前よりドル平の存在は知っていたのですが、今日、初めて水の中で教わり、具体的にどういうものかわかりました。今までの自分の泳ぎのクセも、よくわかりました。自分の泳ぎの質も変わったと思いました。

「ワニさん歩き」は、授業でも取り入れたいと思いました。

(Aさん)

リズムを声に出すこと、人に言ってもらうことで、確かめながら泳ぐことができました。

「できたな」「浮いたな」という実感がもて、子どもたちにも伝えていきたいと思いました。

(Cさん)

和田さんの提案について、ドル平の最初から順に近代泳法まで実技をしながら、参加者みんなで確かめ合いました。

手で水を押さえるタイミングを、「息を吐いて手をどかすように」というのがわかりやすかったので、Mくんにはそれでもう一度指導するといいいかな！？と思いました。

Aさんとペアでやりましたが、Aさんのおかげで、ドル平もリズムがちがうと全然ちがった別の泳ぎになるのだということがよ～くわかりました。リズムひとつで泳ぎは変わる。

また、バタフライの腕と呼吸も、最適なタイミングがあり、ものすごく楽に腕が回るのでですね。タイミングひとつで泳ぎも変わる。

(Eさん)

ドル平の有効性がとてもわかりました。ぜひ学校でも取り組みたいと思います。

また、ペア学習やトリオ学習もあわせて指導していきたいです。

今日はありがとうございました。実技研修はとてもわかりやすかったので、ぜひまたやっていただければうれしいです。

声かけの大切さも気がつきました。

(Fさん)

学校ではあいにくの雨で実技研修ができませんでしたが、今日、実技を通して学習できてよかったです。

・腰を浮かせるために頭をぐっと入れて腕をのばすこと

・ある程度長い距離で練習することが特に大切なんだなとわかりました。

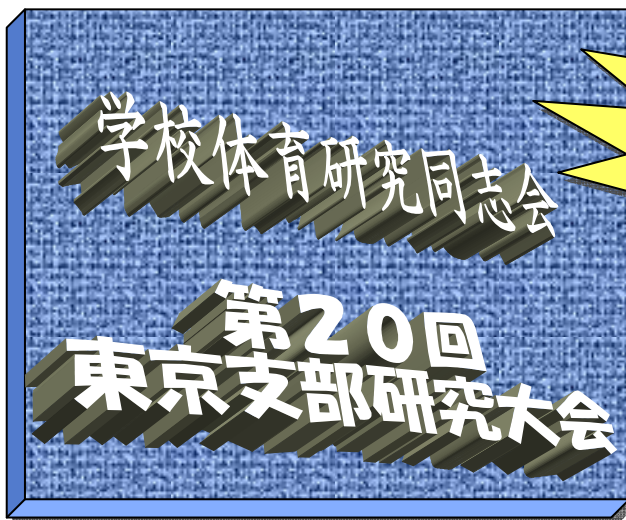
バタフライや平泳ぎの補助の仕方、立ち位置などもわかりました。

どこまでできるか試しながら、学校でも実践してみたいと思います。

(Gさん)

西多摩ブロックの8月例会は予定されていません。東京支部研究大会に参加してください。

くわしくは別紙「第20回東京支部研究大会要項」をご覧ください。



2010年夏
みんなで輝く体育
できる!わかる!むすびあう!

日時: 8月20日(金) 21日(土)

場所: 明星学園小学校・中学校

明星学園高等学校

(受付は小・中学校です)

後援: 三鷹市教育委員会