

水泳運動の系統性 ～「浮く」に着目した指導～

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

私が勤務してきた小学校は、必ず低学年から高学年まで授業を持たせてもらっています。その理由の一つに、私自身が学習の系統性を理解したいというところがあります。

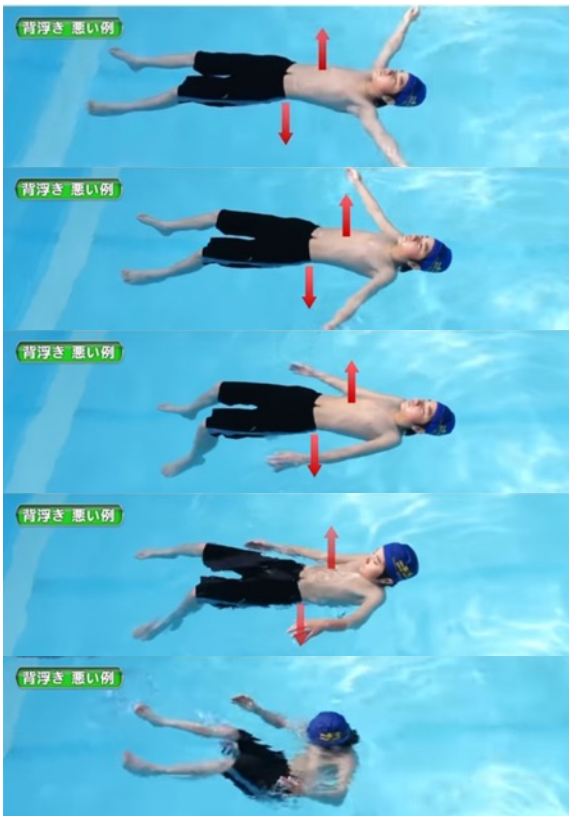
さて、岩崎がここ数年、どの学年にもよく使っている資料がありますのでご紹介します。それはB&G財団「水辺の安全教室」参考動画の『背浮き』です。



背浮き



両手を水中で上に伸ばしておくと、「浮心」と「重心」のバランスが取れ、体が浮きます。



バランスが崩れたら、体が沈んだり、回ったりするという知識と経験は、いろいろな学習に役立っています。

具体的には

『学習指導要領解説体育編』

低学年

イ もぐる・浮く運動遊び

もぐる・浮く運動遊びでは、その行い方を知るとともに、石拾いや伏し浮きなどで、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすること。

中学年

イ もぐる・浮く運動

もぐる・浮く運動では、その行い方を知るとともに、呼吸を調整しながらいろいろなもぐり方をしたり、背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすること。

ア クロール

クロールでは、その行い方を理解するとともに、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐこと。

〔例示〕

○ 25～50m程度を目安にしたクロール

高学年

イ 平泳ぎ

平泳ぎでは、その行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができるようにする。

〔例示〕

○ 25～50m程度を目安にした平泳ぎ

高学年

高学年

ウ 安全確保につながる運動

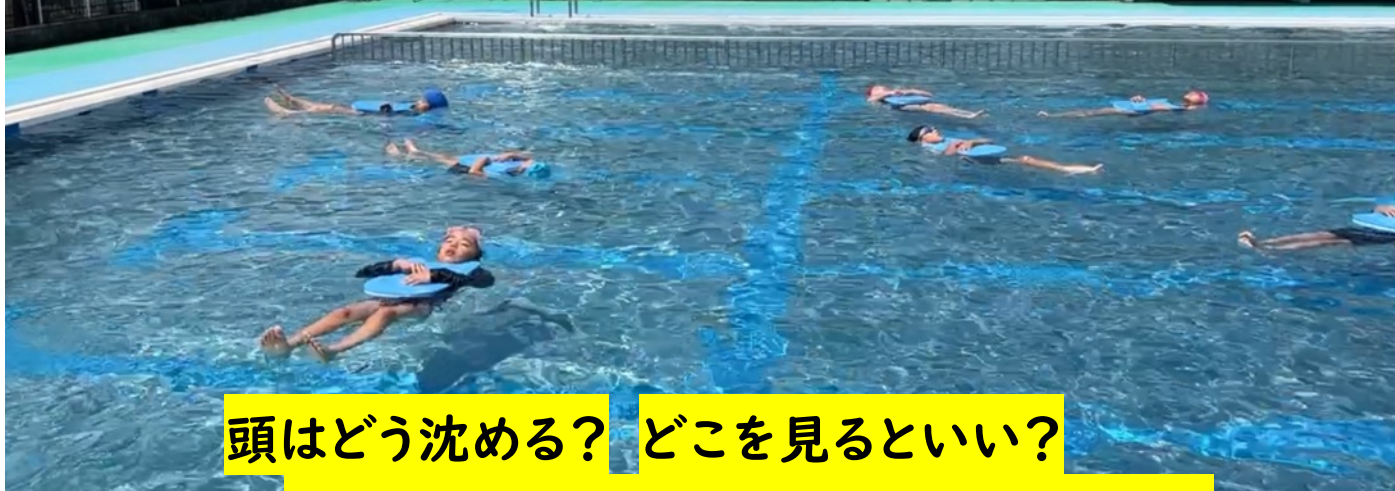
安全確保につながる運動では、その行い方を理解するとともに、背浮きや浮き沈みをしながらか、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができるようにする。

これらの学習全てに役立っているのです。

どんなに重たくても必ず水に浮くスイカ



実際に浮いて止まる 3 年生

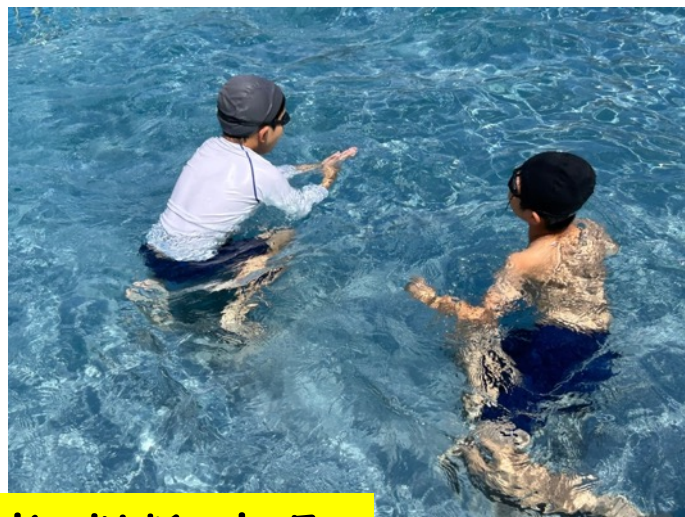


頭はどう沈める? どこを見るといい?

ボードは体のどのあたりで持つといい?



知識・理解が

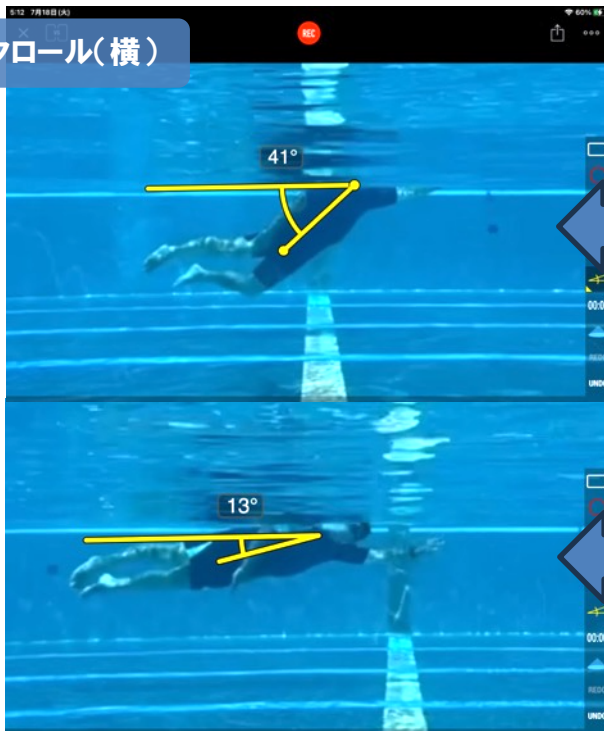


ペア学習の思考・判断・表現へ

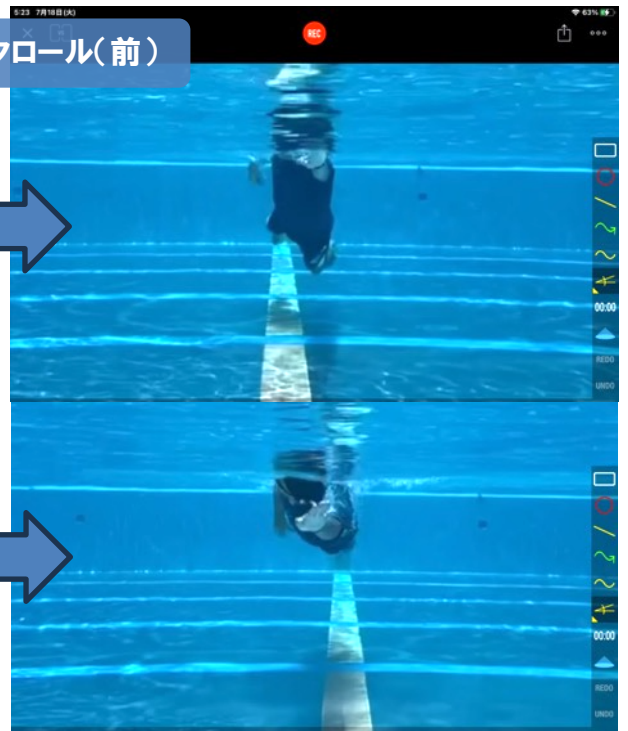
さらに今年も、自撮りした泳ぎを子どもたちに見せました。

どっちの泳ぎが楽だろう？

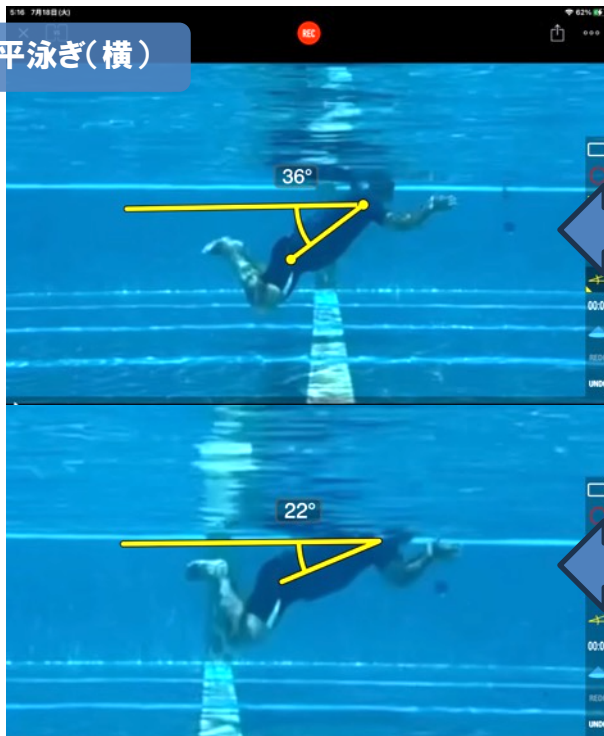
クロール(横)



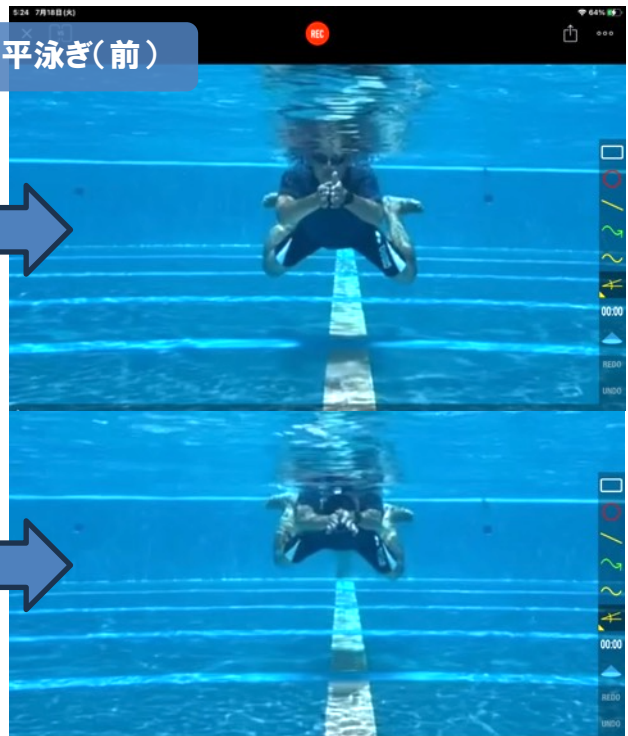
クロール(前)



平泳ぎ(横)



平泳ぎ(前)



ヒントになるものを見せると、

子どもたち同士で言葉や動作で教え合う場面が、

多く見られるようになりました。