

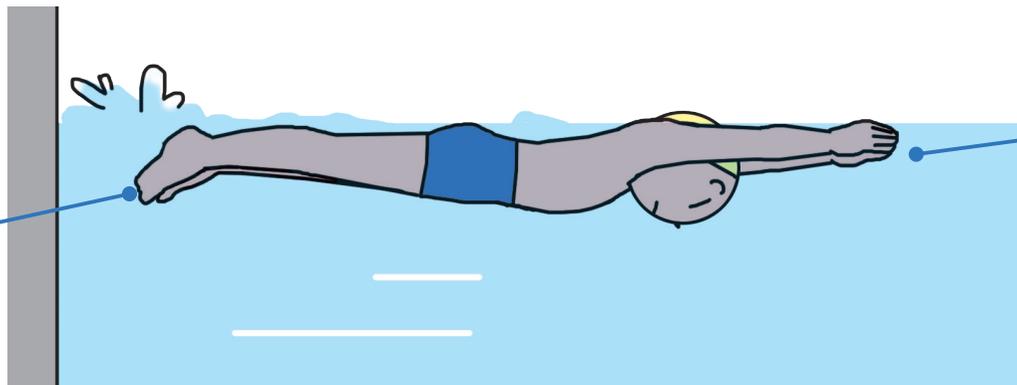
「浮いて進む運動」の例

浮いて進む運動の例です。浮いて進む運動の行い方を知るとともに、プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びをしたり、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりすることができるようにしていきます。

○け伸び

【ポイント②】

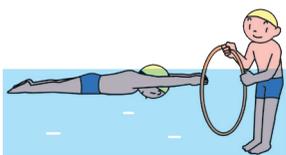
底や壁を両足で蹴っている。



【ポイント①】

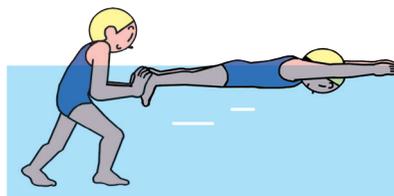
二の腕で耳か、耳の後ろを挟むようにして頭を下げ、体が一直線になっている。

け伸び

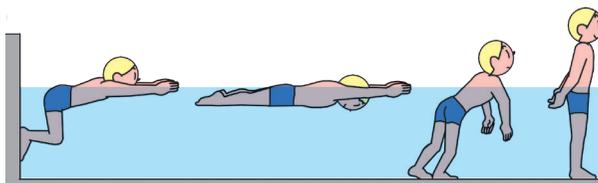


運動が苦手な子供への配慮の例

け伸びで、体を一直線に伸ばすことが苦手な子供には、補助具や友達の手につかまり、大きく息を吸って伏し浮きの姿勢になるまで待つように助言したり、体を伸ばした状態になったところを友達に押ししてもらったりするなどの配慮をします。



け伸びで、プールの底や壁を力強く蹴ることが苦手な子供には、水の中に体を十分に沈め、膝を曲げて体を小さく縮めてから底や壁を蹴るように助言します。



力強く両足で蹴ってスタート

顎を引いて、腕で頭を挟んで、体が一直線になるように手足を伸ばす。

立つときは、まず両足をしっかりプールに付けてから顔を上げる。その際には、手で水を下に押しながら、膝をおなかに引き付ける。

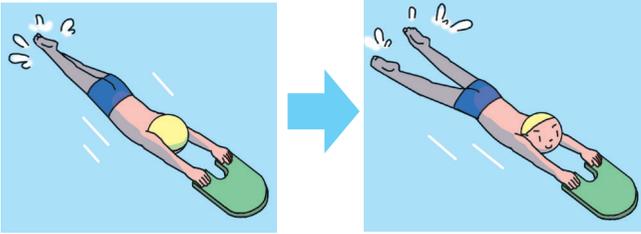
運動に意欲的でない子供への配慮の例

- ・水に対する恐怖心を抱く子供には、低学年での水遊びを単元や授業の始めに取り入れれたり、ゲーム的な要素のある運動をしたりするなどの配慮をします。
- ・友達と練習することが苦手な子供には、自己の能力に適した距離や時間等の明確な目標をもって挑戦する場を設定し、その成果を友達と見合ったり、友達と課題を一緒に解決する活動を取り入れたりするなどの配慮をします。
- ・既にクロールや平泳ぎができる子供には、け伸びの距離をより伸ばすことを助言します。

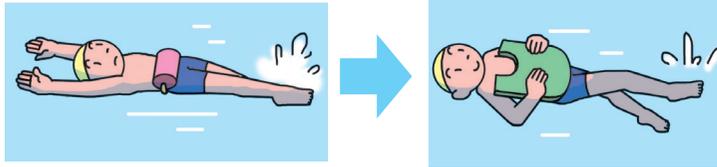


初歩的な泳ぎ

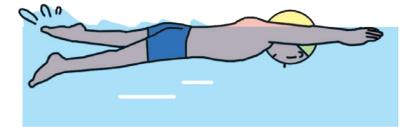
補助具を用いて、呼吸をしながら手や足を動かしながら進む初歩的な泳ぎ



補助具を用いて、呼吸をしながら仰向けの姿勢で浮き、足を動かしながら進む初歩的な泳ぎ

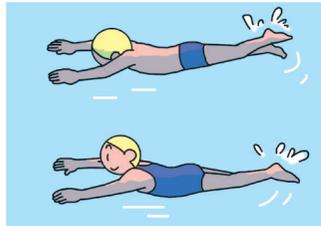


呼吸を伴わない初歩的な泳ぎ

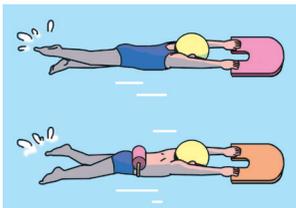


●ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進む泳ぎ

ばた足泳ぎ



補助具を使って

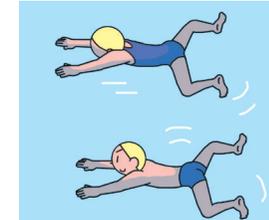


呼吸の確認



ものの付け根からリズムカルに動かすキックの練習を、プールサイドに腰かけてのキック、壁につかまっていたのキック、ビート板を用いてのキックなど、段階的に行いましょう。「伸びる→足を動かす→息をまとめて吐く→足を動かす」といったタイミングを合わせることを連続してできるようにしましょう。

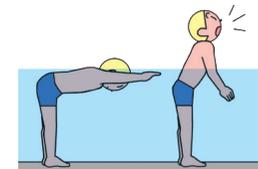
かえる足泳ぎ



補助具を使って



呼吸の確認



足の裏で水を押すかえる足を、プールサイドに腰かけてキック、壁につかまってキック、ビート板を用いてのキックなど、段階的に学習しましょう。プールサイドや水の中で、友達と補助し合いながら学ぶのも効果的です。「伸びて→手で水をかいたり、足を動かしたりして→顔を上げたときに息をまとめて吐く→伸びる」といったタイミングを合わせることを連続してできるようにしましょう。