

# 「もぐる・浮く運動」の例

もぐる・浮く運動の例です。もぐる・浮く運動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ができるようにしていきます。そして、もぐったり浮いたりするための課題に取り組み、水泳運動の楽しさや喜びに触れるようにすることをめざしましょう。

## いろいろなもぐり方

### 宝探し



### プールの底にタッチ



息を吐きながらもぐったり、手や足を大きく使ったりしてみましょう。

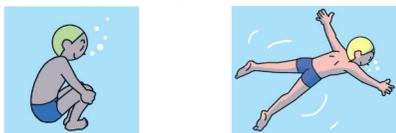
### 股くぐり



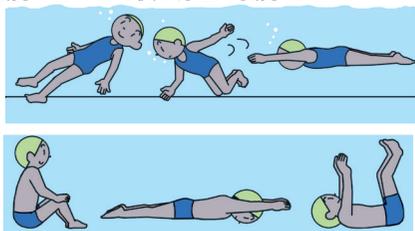
水面に浮きあがったときに、友達の息がかからないように距離をとりましょう。

### 変身もぐり

(例) 座った姿勢でもぐる→大の字浮きの姿勢



(例) 仰向け姿勢でもぐる→伏し浮きの姿勢



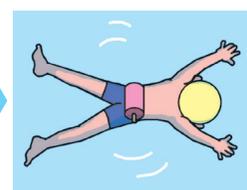
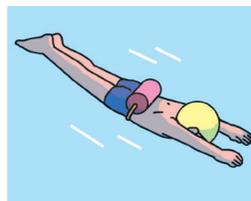
座った姿勢でもぐってから大の字の姿勢に変わったり、仰向けの姿勢でもぐってから伏し浮きの姿勢に変わったり、体を回転させたりするなど、水の中で姿勢を変えてみましょう。

## いろいろな浮き方

### 補助具を使って浮力を生かした浮き方



大きく息を吸い込み全身の力を抜いてみましょう。



伏し浮きから大の字浮き、伏し浮きからだるま浮き、背浮きから伏し浮きなど、ゆっくりと浮いた姿勢を変えてみましょう。

## 簡単な浮き沈み

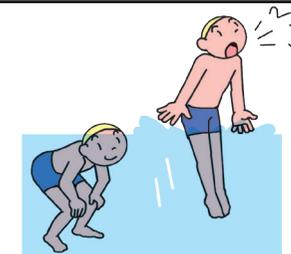
### 浮いた姿勢から息を吐き体が沈んでいく動き



浮いた姿勢から手や足を利用して口を水面上へ出す動き



ポビングを連続して行ったり、連続したポビングをしながらジャンプをして移動したりする動き



連続したポビングが苦手な子供には、低学年で扱った呼吸のリズムを再度確認したり、壁を伝ってポビングするなど段階的に取り組めるようにしたりしましょう。