

いかに効率よく進級させるかを検討した結果のカリキュラム例
系統性 & 順序性の考慮

1973~1975年 at FSS

藤村スイムスクールα水泳指導カリキュラム

I 幼児指導カリキュラム

学習内容	学習活動	指導上の留意点
シャワー	<ul style="list-style-type: none"> ・顔を洗う ・踵からシャワーを浴びる ・5つ以上シャワーを浴びる 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワーを浴びる時、手は顔とぶつかせないようにする。
腰かけバタ足	<ul style="list-style-type: none"> ・腰かけバタ足をやる。 ・顔に水がかかると怖いからない 	<ul style="list-style-type: none"> ・変化をつける。 ・顔を水に何かせしめず目を閉かせる。
水中歩行	<ul style="list-style-type: none"> ・カベにつかまって歩く ・手をつかないで歩く ・一人で歩く ・両手歩き(ワニ歩き) 	<ul style="list-style-type: none"> ・壁に片手をつかまらせる。 ・入水時は気をつけ、入り方を教える。 ・全員又は2人1組になり、こやらせる。 ← 手を動かした方が歩かせる。 ← 両手は70-100の底につかせ足は後に伸ばし浮かせる。
息こらえ	<ul style="list-style-type: none"> ・プールの中で顔を洗う ・顔を水につけてブクブクと息を吐く。 ・顔を水からあげて「パッ」と呼吸する。 ・5つ以上顔を付けている ・輪くぐりをやる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・何回も顔をぶつかせないようにする。 ・段階をつければやらせる。(口、鼻、顔) ・「パッ」の時、息を水に吐かせる。 ← 2人1組で手を組んで輪をつくり、その中をむぐるせる。
水中ぐり	<ul style="list-style-type: none"> ・壁につかまっ、て踵までむぐる。 ・手をつかないでむぐる。 ・水中シーソー ・70-100の底におしりをつける。 ・立ちどまりからむぐる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手を離せないようにする。 ・なるべく速くへねが降りさせる。

<p>伏し浮き</p>	<ul style="list-style-type: none"> つかまつて伏し浮き 5つ以上伏し浮き 10以上伏し浮き 壁、ゼート板、ヘルパーを使う 	<ul style="list-style-type: none"> 顔を水中につける時必ず目を閉かせる。 両上腕で耳をかかすようにさせる。(アゴを引く)
<p>両方の浮き方を習得</p> <p>背浮き</p>	<ul style="list-style-type: none"> つかまつて背浮き 5つ以上背浮き 10以上背浮き 	<ul style="list-style-type: none"> ゼート板をもたせる (板を腹又は後頭部につけさせる) ヘルパーをもたせる (ヘルパーを踵の後にむき用を伸す) 立ち上がる時、上半身と足の方へ引くつける 真上又は斜め上方を見らせる。 口から吸息、鼻から呼息
<p>逆とび込み</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゼート板をもつて飛込む。 手を引っぱってもらう。 一人でポールサウドからとび込む。 	<ul style="list-style-type: none"> 上腕で耳をはさむ。 足の指をポールサウドの端にかける。
<p>けのび</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゼート板をもつてけのび(ヘルパー) 5つ以上けのび 10以上けのび 高いところから立ちとび込み又は逆とび込みでけのび。 	<ul style="list-style-type: none"> 両肘を伸ばさせる。 (両上腕で耳をはさむ) とびこんだら(とびおりに)顔を上げ、けのびの状態にさせる。
<p>バタ足</p>	<ul style="list-style-type: none"> 壁につかまつてバタ足 ゼート板(ヘルパー)でバタ足 バタ足5つ以上 バタ足10以上 バタ足をしながら顔つけ 「バタ」が2つ以上 一人でバタ足 	<ul style="list-style-type: none"> 膝を曲げ過ぎないようにする。 肘を曲げないようにする。
<p>両方の推進力を習得</p> <p>背向バタ足</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゼート板をもつて背向バタ足 一人で背向バタ足 	<ul style="list-style-type: none"> ヘソを出ないようにさせる。 視線の位置に注意させる。

<p>面かぶり 72-11</p>	<ul style="list-style-type: none"> 水中で手をひいて72-11の泳ぎをする ヘルパーをひいて72-11の泳ぎをする 手足を便に一人で72-11 5つ以上泳げる <u>5m以上泳げる</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 手のひらをへらの方向に向けてかき始める うしろ手をひいてひき、大きく手をひいて回させる バタ足、ストロークをやらせる (バタ足を6回やらせ、片足のストロークという具合に交互やらせていく)
<p>伏&仰臥の 泳ぎを習得</p>	<ul style="list-style-type: none"> 水中で背泳の泳ぎをする ヘルパーをひいて泳ぐ 手足を便に一人で泳ぐ 5つ以上泳ぐ <u>5m以上泳ぐ</u> 	<ul style="list-style-type: none"> 耳をこすように大きく後へ回させる 肘が曲らないように注意 目を開かせ、視線に注意

II. 小学生教養指導カリキュラム

1) 5. 48. 11 ~ 5. 49. 3 まで

クラス	階級	練習内容	終了判定現洋
初級	赤	<ol style="list-style-type: none"> 水中歩き 息をうえ とびこみ <u>けのび</u> 	肩まで水につかって一人で歩ける。 顔をひいて10秒くらい一人で歩ける。 とびこみをひいて、10秒くらい泳ぎを続けることができる。 とびこみで体を伸ばして10秒くらい泳いでいられる。
級	桃	<ol style="list-style-type: none"> バタ足 さかとおこみ ストローク <u>面かぶり72-11</u> 	水中でバタ足を100回くらい泳いでいられる。 スタート台から逆におこみをして、バタ足を10回くらい泳がせる。 スタート台から逆におこみをして、顔をひいてさかとおこみを10回泳がせる。 逆におこみをして、顔をひいてさかとおこみを72-11で <u>15m</u> （呼吸を12回）。
中級	橙	<ol style="list-style-type: none"> <u>背面歩き</u> 背面バタ足 ストローク <u>背泳</u> 	顔をひいて伸ばして、10秒くらい泳いでいられる。 <u>背面バタ足で15m</u> 泳げる。 ストロークをひいて15m泳げる。 <u>背泳で25m</u> 泳げる。
級	黄	<ol style="list-style-type: none"> <u>呼吸</u> バタ足 ストローク <u>72-11</u> 	呼吸しながら72-11で <u>15m</u> 泳げる。 バタ足を15m泳げる。 ストロークをひいて15m泳げる。 72-11で <u>25m</u> 泳げる。

平泳ぎから
バタフライへ

No.2

上級	水	1. <u>ドルキ</u> 2. <u>かえり足</u> 3. <u>かえり足平泳ぎ</u>	ドルキで <u>15m</u> 泳げる。 (キックはドルフィンキック、ストロークは平泳ぎ) かえり足を <u>15m</u> 泳げる。 かえり足を平泳ぎで <u>25m</u> 泳げる。
	青	1. <u>ドルフィン・グロール</u> (キックはドルフィン、ストロークはグロール) 2. <u>両腕ストローク</u> 3. <u>バタフライ</u>	ドルフィン・グロールで <u>15m</u> 泳げる (バタ足、かえり足はいけなない) 両腕ストロークで <u>15m</u> 泳げる。 バタフライで <u>25m</u> 泳げる。

カエル足の習得に多くの時間がかかる

2) 5.49.4 ~ 5.50.3 まで

クラス	階級	練習内容	終了判定基準	判定記号
初級	赤	1. 水中歩行 2. 息こらえ 3. さかとおひき 4. <u>かえりバタ足</u>	水中歩行は10秒歩ける 頭を水面から10秒くらいいらせる さかとおひきは12回10秒で3回 さかとおひきは12回10秒バタ足10秒で3回	○ 水に入れる ◎ 一人で歩ける ○ 顔を水面から上げる ◎ 顔を10秒くらいいらせる ○ さかとおひきは10秒 ◎ さかとおひきは10秒 ○ 腰の付いた足10秒 ◎ いたバタ足動作10秒
	桃	1. バタ足 2. さかとおひき 3. ストローク 4. <u>面かぶりグロール</u>	壁を12回さかとおひきは5mで3回 グロールは12回さかとおひきは12回 面かぶりバタ足7mで3回 グロールは12回さかとおひきは12回7m泳げる 逆さかとおひきは12回面かぶりグロール12m泳げる	○ 面かぶりに泳げる3mで3回 ◎ 面かぶりにバタ足5mで3回 ○ さかとおひきは3m伸びる ◎ さかとおひきは12回さかとおひきは12回7m ○ ストローク10回で3回 ◎ ストローク7m泳げる ○ 面かぶりのグロール10m ◎ " <u>12m</u>
中級	橙	1. <u>背面泳ぎ</u> 2. 背面バタ足 3. ストローク	体を伸ばして10秒泳いでいる 背面バタ足を15m泳げる ストロークで15m泳げる	○ 体を伸ばして25秒 ◎ 体を伸ばして10秒泳ぐ ○ 背面バタ足10m泳げる ◎ 背面バタ足15m泳げる ○ ストローク10m泳げる ◎ <u>ストローク15m泳げる</u>

面かぶりCrで15mは習得に時間がかかる。
12m付近であれば多くがクリアー

級	黄	4. <u>背泳</u>	背泳25m泳ける	○背泳15m泳ける ④ <u>背泳25m泳ける</u>
		1. <u>呼吸</u> 2. <u>バタ足</u> 3. <u>2トロ-7</u> 4. <u>7ロ-1L</u>	呼吸1バタ5トロ-7ロ-1L 2.15m泳ける バタ足2.15m泳ける 2トロ-7泳ける 7ロ-1L2.25m泳ける	○呼吸1バタ5トロ-1L10m ④呼吸1バタ5トロ-1L15m ○バタ足2.10m泳ける ④ <u>バタ足2.15m泳ける</u> ○2トロ-72.10m泳ける ④ " 15m ○7ロ-1L15m泳ける ④ " <u>25m</u>
上	青	1. <u>フリクセル・7ロ-1L</u> 2. <u>両腕2トロ-7</u> 3. <u>バタフライ</u>	フリクセル・7ロ-1L2.15m泳ける 両腕2トロ-72.15m泳ける バタフライ25m泳ける (バタ足・かえり足は1バタ)	○フリクセル7ロ-1Lかえり33 ④ <u>フリクセル7ロ-1L2.15m泳ける</u> ○両腕2トロ-72.10m泳ける ④ " 15m ○バタフライ2.15m泳ける ④ " <u>25m</u>
		1. <u>フリクセル</u> 2. <u>かえり足</u> 3. <u>かえり足平泳</u>	フリクセル2.15m泳ける かえり足2.15m泳ける (フリクセル・かえり足は1バタ) かえり足平泳2.25m泳ける	○フリクセル2.10m泳ける ④ <u>15m</u> ○かえり足かえり33 ④ <u>かえり足2.15m泳ける</u> ○かえり足平泳2.15m ④ " <u>25m</u>
級	水			

Crを習得後、泳ぎ方の連続性と力エル足の習得の難さからBuに変更

3) No. 50. 4~

コース	レベル	目標	練習内容		判定基準
			ねらい	具体的内容	
初級	赤 赤 赤	3かヒロミ 10バタ5m 完泳	初歩的動作習得	1. ヨロヨリ (浮き身) 2. ヒロミ 3. 3かヒロミ	10秒 3m進める 5m進め2.泳いでいける
	桃	10バタ5m 7ロ-1L12m 完泳	進歩的技術の習得	1. バタ足 (3かヒロミ) 2. 2トロ-7 (2バタ2.7°2トロ-7) 3. 10バタ5m7ロ-1L	7m進める 7m進める 12m完泳(呼吸)

中級	橙	背泳25m 完泳	初歩的背泳の 習得.	1. キック 2. スタローク 3. コンビ	25m完泳 25m完泳 25m完泳
	黄	クロ-1125m 完泳	初歩的クロ-11a 習得.	1. キック (キック+横呼吸) 2. スタローク (スタローク+横呼吸) 3. コンビ	25m完泳 25m完泳 (7-7-7-70スタローク) 25m完泳 (791121キック+横)
	青	バタフライ25m 完泳	初歩的バタフライの 習得.	1. キック (2キック. 1712) 2. スタローク 3. コンビ	25m完泳 (1111-Eキック) 25m完泳 25m完泳
	木	平泳25m 完泳	初歩的平泳の 習得	1. キック (1キック. 1712) 2. スタローク (横呼吸+2) 3. コンビ	25m完泳 (7711-Eキック) 25m完泳 25m完泳
上級	白	100m以下 47L-完泳	100m以下 47L-a習得 競泳的泳法 及び スタート ターン a習得.	712-11 キック スタローク コンビ 強化種目 キック スタローク コンビ 強化種目 スタート ターン	100m以下47L- 完泳
	白 ₁	12級			100m以下47L- 3'00"0突破
	白 ₂	11級			100m以下47L- 2'30"0突破
	白 ₃	10級			100m以下47L- 2'00"0突破