

大阪市小学校教育研究会体育部 配布資料

- ① ビンゴカード & ウォーターランド
- ② 「リズム泳」について
- ③ 中学年
面かぶりクロールポイントチェックカード
- ④ 中学年
かえる足泳ぎポイントチェックカード
- ⑤ クロールポイントチェックカード
- ⑥ 平泳ぎポイントチェックカード
- ⑦ 平キック体操

水中ビンゴカード1

名まえ【 】

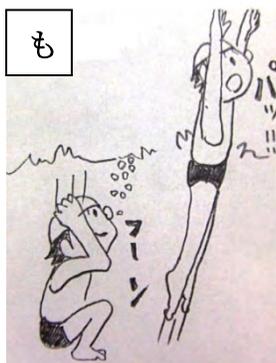


| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>きしゃぼつぽ</p> <p>・きしゃがはなれな いように</p> | <p>うきわあそび</p> <p>・うきわでいろいろ なあそびをかん がえよう。</p> | | <p>らくちんおよき</p> <p>・ひとをはこぶ ・はこんでもらう</p> |
| | | <p>・ひろえる ・かおをつけて ・あたまをしたで</p> | |
| | | | <p>グーリーコー</p> <p>*ともだちといっしょに。</p> |
| <p>・0びょう</p> | <p>みずかけ</p> <p>・じょうろで ・ホースで ・バケツで</p> | <p>ふきながし</p> <p>・てをひっぱって ・ぼうで ・わで</p> | |

- 1, できたうんどうに丸をもらおう♪
- 2, たてのれつ、よこのれつがそろるとビンゴ♪
- 3, 3つのビンゴを作って「がんばったで賞」をめざそう♪

〇〇小ウォーターランド

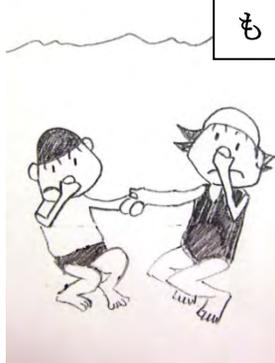
もぐるコーナー



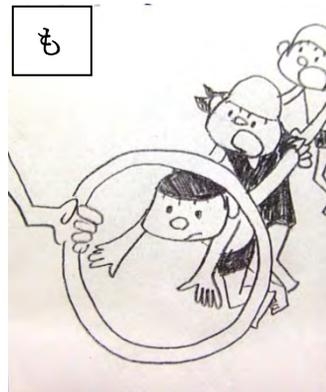
も



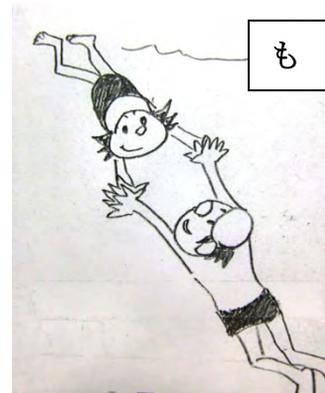
も



も



も



も

水に慣れるコーナー 浮く・もぐる・すすむコー

きしゃぼつぽ



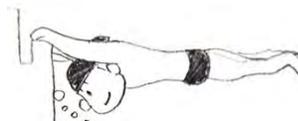
- ・きしゃがはなれな
いように



も

- ・ひろえる 3つ
- ・かおをつけて
- ・あたまをしたで

かべうき



- ・10びょう
- ・20びょう
- ・30びょう

う

浮くコーナ



- ・ひとをはこぶ
- ・はこんでもらう

みずかけ



- ・じょうろで
- ・ホースで
- ・バケツで・100びょう

ふきながし



- ・てをひっぱって
- ・ぼうで
- ・わで

う

うきわあそび



- ・うきわでいろいろ
なあそびをかん
がえよう。

う

○児童の実態に合わせて取り入れる遊びを組みかえましょう。

うんどうあそび広場

○児童の実態に合わせて取り入れる遊びを組みかえましょう。



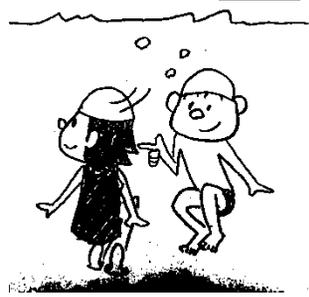
う



*ともだちといしよた。

すいちゆうあっち
むいてほい

も



ボールはこひ

も



- ・てではこぶ
- ・かおでおして
- ・あたまでおして



わに



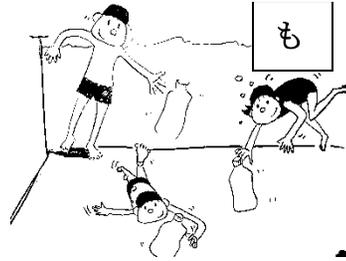
う

ボールうき



すいちゆうたんけん

も



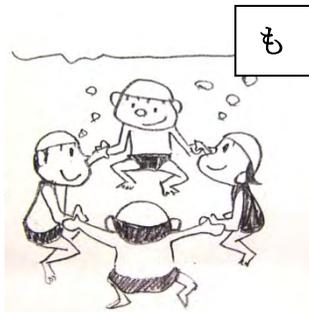
たにこえ



だるまうき



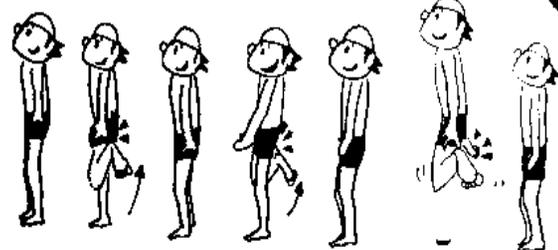
う



も

・0びょう

ひらあしたいそう



けのびからばたあし



・なんメートルすすめるかな

ビートばんばたあしおよぎ
・なんメートルすすめるかな



すいちゆうさかだち

も

- ・3びょう
- ・5びょう
- ・10びょう

すいちゆうおひるね

も



- ・3びょう
- ・5びょう
- ・10びょう

すべりだい



けのびですすむ

くらげ

う



・なんメートルすすめるかな



- ・10びょう
- ・20びょう
- ・30びょう

いっかいてん

う



・つづけてできるよ
うになろう。

じぞうき

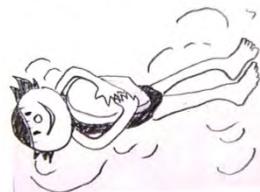
も



- ・3びょう
- ・5びょう
- ・10びょう

らっこうき・らっこ
およぎ
(ビートばん)

う



【リズム泳 資料】

「リズム泳」について

水泳は、水を媒体にした運動であり、「水の中で運動する」ため「呼吸が制限される」というところが、他の領域の運動と大きく違っている点である。まず楽に呼吸ができ、体を自由にコントロールできるような技術を身につけることが課題である。そして、水の中での呼吸が楽にできるようになると自分で進める楽しさを体感し、距離や速さについての課題をもち、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、「泳げる」「泳げない」がはっきりするので、達成感を得やすい運動である。しかし反面、「できないからはずかしい」「泳げないから嫌」という気持ちをもちやすい運動でもある。そこで水泳領域部では、6月下旬から9月上旬という限られた期間でしか指導できない中で、どの児童にも達成感を味わわせ、少しでも長く速く泳ぎたいという児童の願いをかなえるために「リズム泳」を取り入れ、実践を進めている。

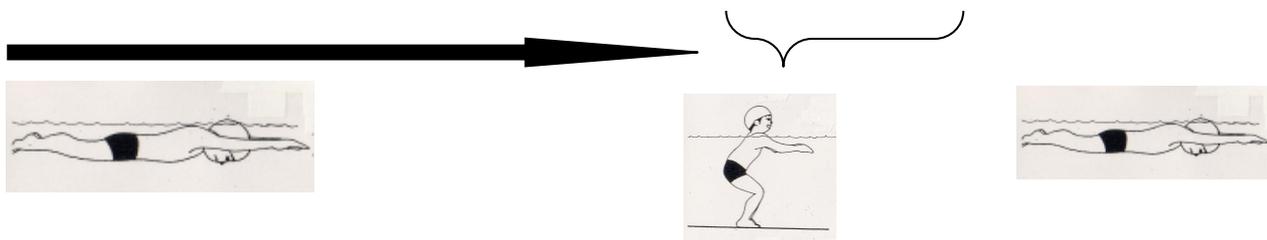
1.ねらい

- ① 水の中で運動する実時間を多く確保する。
- ② 水を意識しないで楽しみながら「水泳」の学習ができるようにする。
- ③ 音楽のリズムに集中して動きを合わせることで、水の中で自分の身体を自由にコントロールできるようにする。
- ④ 規則正しい音楽のリズムに動きを合わせることで、楽に呼吸ができ、泳ぎのコンビネーションをとることができるようにする。
- ⑤ 伸びのある大きな泳ぎができるようにする。
- ⑥ 個々の力に応じて、グループで「動き作り」を楽しむことができる。

2.運動の例 【春の小川】

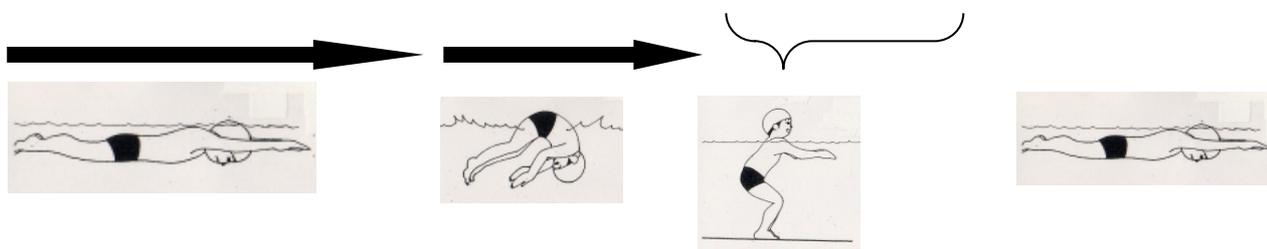
- けのび (1でスタート 12までのびる)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 1 2 . . .



- けのび + ぐるりん (1~8 けのび 9~12 ぐるりん)

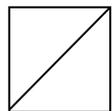
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 1 2 . . .



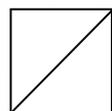
面かぶりクロールポイントチェックカード

年 組 名前【 】

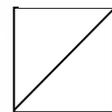
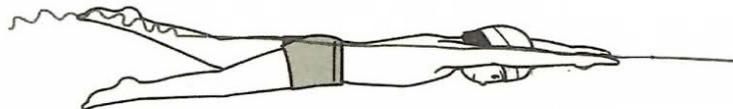
できるようになったら☆に色をぬろう。□には、できるようになった日を書いておこう。



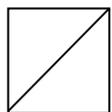
親指と親指が
こすれるよう
に。



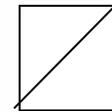
バレリーナのように
つま先をのばそう。



ひじはのばしたままで。



ふとももまでしっかり水
をおす。



にじのように、うでを大きく
回そう。



手を前でパチンと
そろえよう。

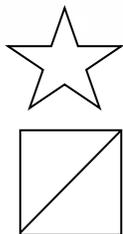
面かぶりクロールポイントチェックカード 指導ポイントカード

できるようになったら☆に

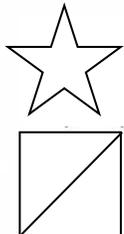
なった日を書い

- ・けり終わった後、水中でひざが伸びているか。
- ・太ももからしっかり動かしているか。

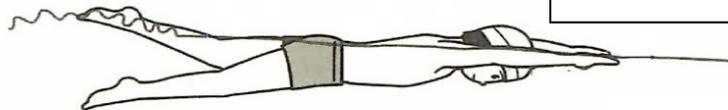
- ・手のひらを合わせているか。
- ・合わせてから、次の腕を動かしているか。



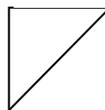
親指と親指が
こすれるよう
に。



バレリーナのように
つま先をのばそう。

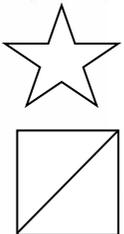


ひじはのばしたままで。



腕を動かしたり、足を動かしたりしたときにバランスがとれないようなら、ふしうきやけのびでの姿勢をしっかりとたもつことができるようになることが必要。

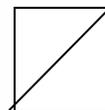
- ・足がひらいていないか。
- ・親指と親指がかかってくるか。



ふとももまでしっかり水
をおす。



にじのように、うでを大きく
回そう。



- ・手のひらで水をかいているか。
- ・手がももにさわるまでかいているか。

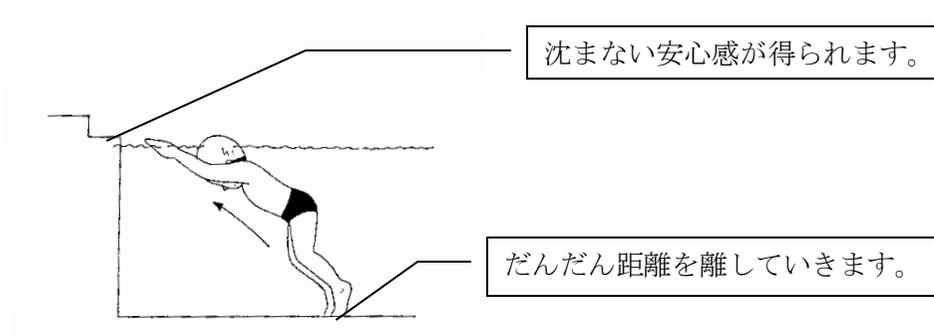
- ・うでをかえしてくるとき、大きくまわしているか。
- ・うでをかえしてくるとき、手のひらがうしろをむいているか。



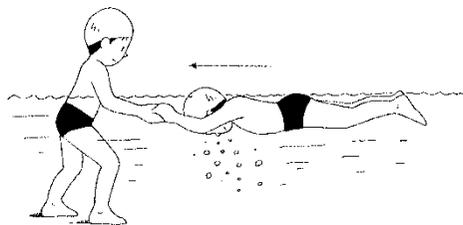
●け伸びができるようになるために

- け伸び・・・① プールの底や壁をけて、伏し浮きの姿勢で水面上を滑り出し、進む。
② 両手先、両足先をそろえて伸ばし、頭部は髪の毛の生え際まで水中に入れる。

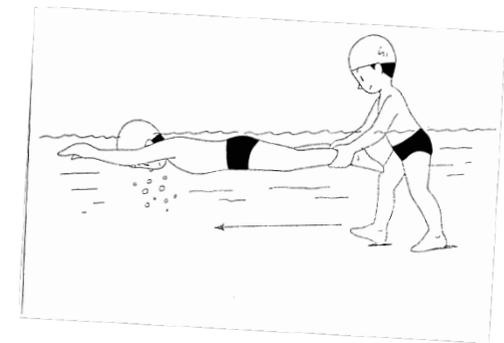
1. 飛びつき練習



2. け伸びの補助



引っ張る・押し出すことで、補助される側は、け伸びの姿勢に集中できる。
※ 引っ張るときは、指先を軽くつかみ、まっすぐ引く。
※ 押すときは、足の甲・裏を軽くつかみ、まっすぐ押し出す。



補助者は、力の入れすぎに気をつけましょう。



●補助具を使って、ばた足やかえる足で10m程度進むために

○ 補助具を使って、ばた足で10m程度進むために…ばた足の要領を習得させるため、次の順序で練習させる。

(1)「腰かけキック」→(2)「壁キック」→(3)「板キック」

足の動かし方を知る

↓
自分の力で進む



クロールのキック練習法

(1)腰かけキック

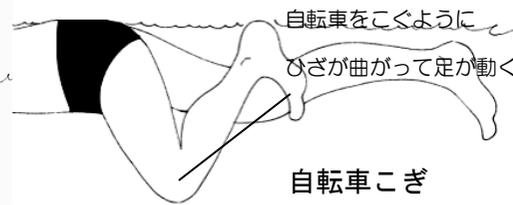
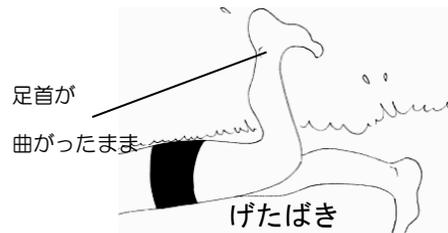
プールサイドに腰をかけて行う。足はやや内股にし、親指が軽く触れるくらいの幅でキックする。この動作をリラックスして行うことが重要。

(2)壁キック (ヘルパーあり ⇒ ヘルパーなし)

プールサイドの壁につかまって行う。ヘルパーを着用し、水平の姿勢を保ちながら、リズムよくキックを打つ。ヘルパーを着用することで、「沈んでしまう」という不安を取り除くことが重要。正しいキック (足の動かし方) ができるようになってくれば、ヘルパーをはずして行う。

つまずき例と指導のポイント

- ・ ゲタバキ ⇒ 足首の力を抜き、ももだけで動かすよう意識する。
- ・ 自転車こぎ ⇒ 脚全体の力を抜き、上下に動かす。
- ・ 脚が開きすぎ ⇒ やや内股にし、親指同士が軽く触れるように動かす。



(3) 板キック（ヘルパーあり ⇒ ヘルパーなし）

ビート板を持ち、キックで進む。水平の姿勢を保ちながら、リズムよくキックを打つ。

1. 顔上げ板キック（ヘルパーあり）

腕全体をビート板にのせ、あごを板につけるようにし、キックを打つ。顔をあげることで、下半身が沈みやすくなるため、頭を上げすぎないように注意する

2. 面かぶり板キック（ヘルパーあり⇒ヘルパーなし）

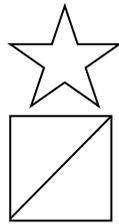
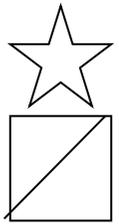
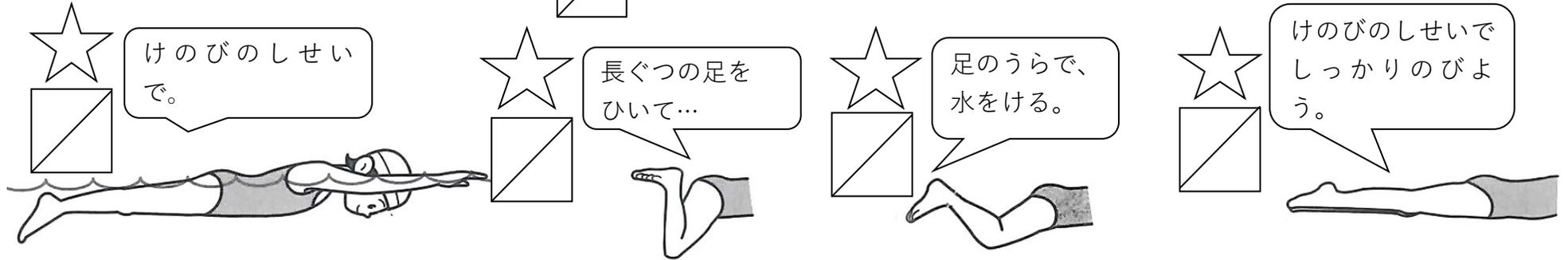
ビート板を持って、顔をつけてキックを打つ。体に力が入りすぎないように、ビート板の上に手をのせる。初めは息つぎをせず、息苦しくなってきたらその場に立つようにする。慣れてきたら、呼吸をしながらキックを打つ。正しいキック（足の動かし方）ができるようになってくれば、ヘルパーをはずして行う。

3. 顔上げ板キック（ヘルパーなし）

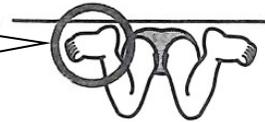
キックの推進力を高めるために、顔を上げたままキックを打つ。水平の姿勢を保つのが難しくなるため、頭を上げすぎないこと、腹筋・背筋に力を入れ、体をまっすぐに保つよう注意する。

かえる足泳ぎポイントチェックカード

できるようになったら☆に色をぬろう。□には、できるようになった日も書いておこう。

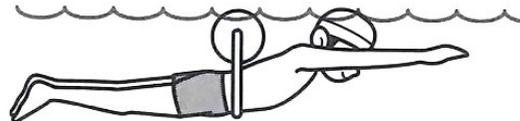
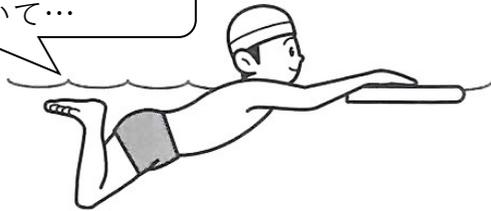


足首は、長ぐつの形だね。



長ぐつの足をひいて...

ビート板やヘルパーを使って練習してみよう。



ビート板を使って

ヘルパーを使って

かえる足泳ぎポイントチェックカード 教師ポイントカード

できるようになったら☆に色をぬろう。 □にはできるようになった日も書いておこう。



☆ けのびのしせいで。

□

- ・体がまっすぐのびているか。
- ・手や指先が水面からでていないか。
- ・力をぬいてうけているか。
- ・3秒以上、5m以上進めるか。



☆ 長ぐつの足をひいて...

□

- ・長ぐつの足の形になっているか。
- ・おしりまで ひいているか。



☆ 足のうらで、水をける。

□

- ・水をはさむようにけりだしているか。



☆ けのびのしせいで、しっかりのびよう。

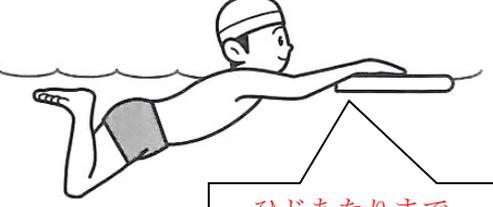
□

- ・けた後はのびをとることができるか。

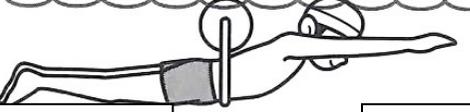


足首は、長ぐつの形だね。

ビート板やヘルパーを使って練習してみよう。



- ・ひじあたりまで
- ・ビート板にやさしくうでをのせるようにおく。



- ・腰が沈んでしまう児童や浮いた時、体のバランスが取れない児童に有効である。
- ・ヘルパーの個数を調節することで浮いた時のバランスをとることができるようにしていく。

•かえる足（キック）の要領を習得させるため、次の順序で練習させる。

(1)「陸上キック」→(2)「腰かけキック」→(3)「壁キック」→(4)板キック」

足の動かし方を知る

自分の力で進む

かえる足の練習法

(1)陸上キック

プールサイドでうつ伏せになり、足の動かし方を覚える。足を腰に引きつけた時に足首が返っていることが重要。

①力を抜いてうつ伏せ姿勢になる。



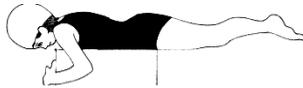
②ひざの力を抜いて足を腰にひきつけ、足首を返す。



③円を描くようにけりはさむ。



④もとのうつ伏せ姿勢になる。



(2)腰かけキック

プールサイドに腰をかけ、足の動かし方を覚える。足を引きつける時に足首を返していることが重要。

(3) 壁キック（ヘルパーあり）

プールサイドの壁につかまって行う。ヘルパーを着用することで、足の動きだけに意識を集中させることができる。キックをした後に、リラックスして両足を伸ばすことが重要。



(4)板キック（ヘルパーあり⇒ヘルパーなし）

ビート板を持ち、キックで進む。水平の姿勢を保つために、キックの後はしっかりと伏し浮きの姿勢をとるようにする。十分に進むようになってきたらヘルパーをはずして行う。



【イチ】
①リラックスしながら
ひざを曲げる。



☆意識しやすいように

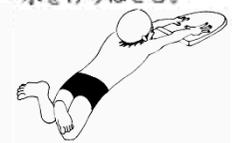
顔を上げておく

【ニイ】
②足首を返す。



☆両ひざを十分に曲げる

【サーン】
③足首を返したまま
水をけりはさむ。



④かかとがくっつくまで脚で
水をはさむようにする。



つまずき例と指導のポイント

1 足首の返し

つまずき例



足首が返っていない。

アドバイス



足首が返っている。

★「足首の返し」だけを補助で練習する。



補助は指導者の手の
ひらの中心が土踏ま
ずにくるようにする

2 けりはさむ

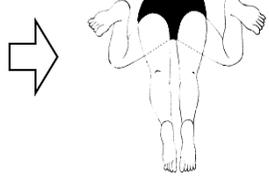
つまずき例

〈三角げり〉



アドバイス

〈けりはさむ〉



かえる足のけり方

①リラックスして両
脚を伸ばす。



②両ひざを曲げはじ
める。



③ひざを十分に曲げる。



④足首を返す。



⑤けりはさむ。



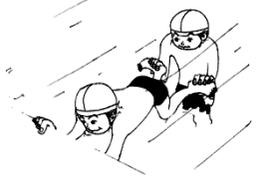
⑥かかとが着くまで
はさむ。



壁持ちキックの補助

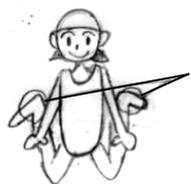
〈足の持ち方〉

足首を開く。



○ かえる足があおり足にならないために

- 足首を曲げる感覚をつかむために、座る時には「ペタンコ座り」、移動中は「ペンギン歩き」をさせる。



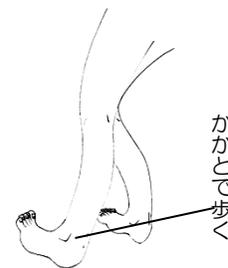
ペタンコ座り

足首を曲げる

お話を聞くときは
ペタンコ座りをしよう！



移動する時には、ペンギン歩
きをしよう！



ペンギン歩き

かかとで歩く

クロールポイントチェックカード (息つぎにちょうせん)

年 組 ()

○できるようになったら☆に色をぬろう。□には、できるようになった日も書いておこう。

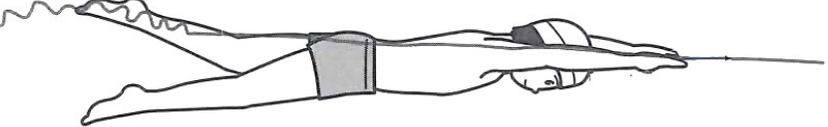
☆
□

親指と親指が
こすれるように。



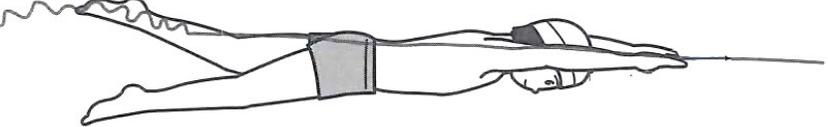
☆
□

バレリーナのようにつま
先をのばそう。



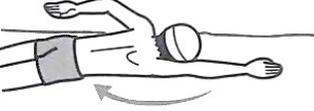
☆
□

ひじはのばしたままで。



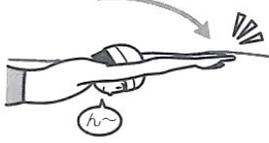
☆
□

ふとももまでしっか
りかこう。



☆
□

うでを大きく回そう。



☆
□

前のうでに
耳をつけたままで。



☆
□

手を前でパチンと
そろえよう。



☆
□

自分のかたを
見よう。



クロールポイントチェックカード (息つぎにちょうせん) 指導ポイントカード

年 組 ()

○できるようになったら☆に色をぬろう。□には、できるようになった日も書いておこう。

親指と親指がこすれるように。

バレリーナのようにつま先をのばそう。

ひじはのばしたままで。

・親指と親指がかるく、ふれあっているか。

・太ももからしっかり動かしているか。
・けり終わった後、水中でひざが伸びているか。

・息つぎをするとき、反対側のうでが前に伸びているか
・うでや足の動きをとめずに、息つぎができていないか。
・うでのかきと調子を合わせて、息つぎができていないか。

ふとももまでしっかりかこう。

うでを大きく回そう。

前のうでに耳をつけたままで。

手を前でパチンとそろえよう。

・ふとももに手がさわるまでかいているか
手のひらで水をかいているか
・うでをかえしてくるとき、手のひらが後ろを向いているか。

・遠くへ指先を入れているか
・うでをかえしてくるとき、大きくまわしているか。

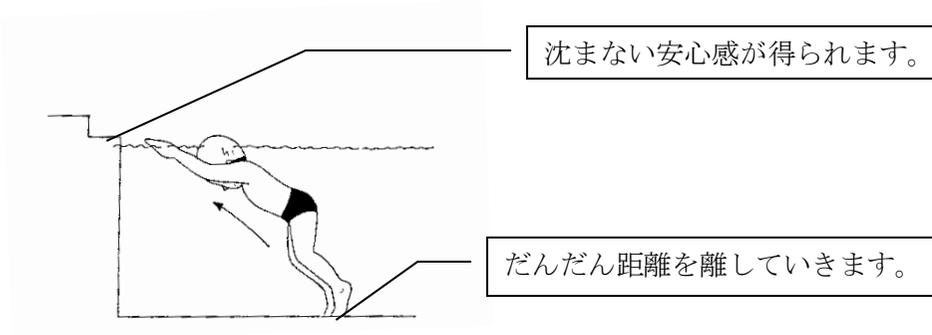
自分のかたを見よう。

・大きな口をあけて、息を吸っているか。
・顔を横に向け、肩口を見て息つぎをしているか。

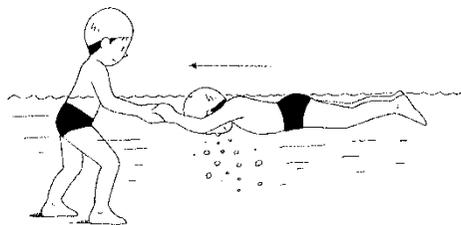
●け伸びができるようになるために

- け伸び・・・① プールの底や壁をけて、伏し浮きの姿勢で水面上を滑り出し、進む。
② 両手先、両足先をそろえて伸ばし、頭部は髪の毛の生え際まで水中に入れる。

1. 飛びつき練習



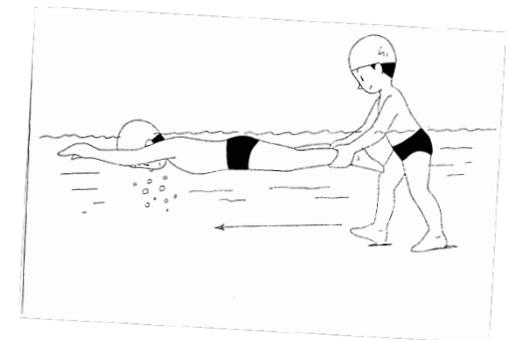
2. け伸びの補助



引っ張る・押し出すことで、補助される側は、け伸びの姿勢に集中できる。

※ 引っ張るときは、指先を軽くつかみ、まっすぐ引く。

※ 押すときは、足の甲・裏を軽くつかみ、まっすぐ押し出す。



補助者は、力の入れすぎに気をつけましょう。



●補助具を使って、ばた足やかえる足で10m程度進むために

○ 補助具を使って、ばた足で10m程度進むために…ばた足の要領を習得させるため、次の順序で練習させる。

(1)「腰かけキック」→(2)「壁キック」→(3)「板キック」

足の動かし方を知る

↓
自分の力で進む



クロールのキック練習法

(1)腰かけキック

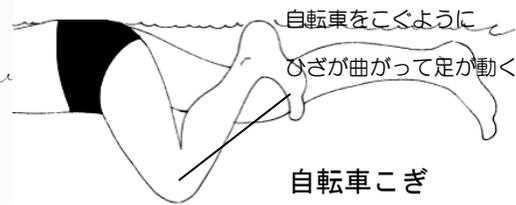
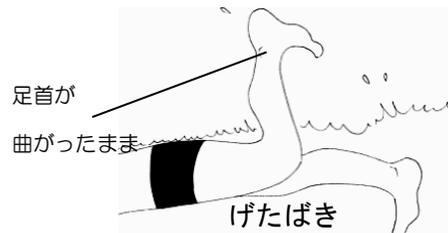
プールサイドに腰をかけて行う。足はやや内股にし、親指が軽く触れるくらいの幅でキックする。この動作をリラックスして行うことが重要。

(2)壁キック (ヘルパーあり ⇒ ヘルパーなし)

プールサイドの壁につかまって行う。ヘルパーを着用し、水平の姿勢を保ちながら、リズムよくキックを打つ。ヘルパーを着用することで、「沈んでしまう」という不安を取り除くことが重要。正しいキック (足の動かし方) ができるようになってくれば、ヘルパーをはずして行う。

つまずき例と指導のポイント

- ・ ゲタバキ ⇒ 足首の力を抜き、ももだけで動かすよう意識する。
- ・ 自転車こぎ ⇒ 脚全体の力を抜き、上下に動かす。
- ・ 脚が開きすぎ ⇒ やや内股にし、親指同士が軽く触れるように動かす。



(3) 板キック（ヘルパーあり ⇒ ヘルパーなし）

ビート板を持ち、キックで進む。水平の姿勢を保ちながら、リズムよくキックを打つ。

1. 顔上げ板キック（ヘルパーあり）

腕全体をビート板にのせ、あごを板につけるようにし、キックを打つ。顔をあげることで、下半身が沈みやすくなるため、頭を上げすぎないように注意する

2. 面かぶり板キック（ヘルパーあり⇒ヘルパーなし）

ビート板を持って、顔をつけてキックを打つ。体に力が入りすぎないように、ビート板の上に手をのせる。初めは息つぎをせず、息苦しくなってきたらその場に立つようにする。慣れてきたら、呼吸をしながらキックを打つ。正しいキック（足の動かし方）ができるようになってくれば、ヘルパーをはずして行う。

3. 顔上げ板キック（ヘルパーなし）

キックの推進力を高めるために、顔を上げたままキックを打つ。水平の姿勢を保つのが難しくなるため、頭を上げすぎないこと、腹筋・背筋に力を入れ、体をまっすぐに保つよう注意する。

平泳ぎポイントチェックカード

年 組 ()

○できるようになったら☆に色をぬろう。□には、できるようになった日も書いておこう。

☆ 4のリズムで

① ☆ □ 足のうらで、水をけろう。

② ☆ □ けのびのしせいで、しっかりのびよう。

③ ☆ □ けのびのしせいで。

④ ☆ □ かかとをおしりにひきつけよう。

① ☆ □ 足のうらで、水をけろう。

☆ □ うでもいっしょにのばして、けのびのしせいになろう。

☆ □ てのひらで水をおさえて大きなハートをかこう。

☆ □ 足首は、長ぐつ形だね。

平泳ぎポイントチェックカード 教師ポイントカード

年 組 ()

○できるようになったら☆に色をぬろう。 □には、できるようになった日も書いておこう。

☆ 4のリズムで

①

- 足のうらで、水をけろう。

②

- あごをひいているか。
- 足は開いていないか。
- 3秒以上5m以上進めるか。

けのびのしせいで、しっかりのびよう。

③

- 手のひらを外に向けているか。
- 水中で息を吐けているか。

けのびのしせいで。

④

- かかとを、おしりまでひきつけているか。
- ひざが開きすぎていないか。

かかとおしりにひきつけよう。

①

- 足の裏で水をけているか。

足のうらで、水をけろう。

うでもいっしょにのばして、けのびのしせいになろう。

- ひじを曲げ、手のひらで水をおさえてかいているか。
- 水をかく腕が広がりすぎてないか。
- かき切る時にわきをしめているか。
- 呼吸の時、口が水面すれすれになっているか。

てのひらで水をおさえて大きなハートをかこう。

- けり終わった後、伸びがとれているか。
- 伸び終わったあと、腕からかきはじめているか。

- 頭まで水中に入っているか。
- 伸ばした腕で耳をはさんでいるか。

足首は、長ぐつ形だね。

•かえる足（キック）の要領を習得させるため、次の順序で練習させる。

(1)「陸上キック」→(2)「腰かけキック」→(3)「壁キック」→(4)板キック」

足の動かし方を知る

自分の力で進む

かえる足の練習法

(1)陸上キック

プールサイドでうつ伏せになり、足の動かし方を覚える。
足を腰に引きつけた時に足首が返っていることが重要。

①力を抜いてうつ伏せ姿勢になる。



②ひざの力を抜いて足を腰にひきつけ、足首を返す。



③円を描くようにけりはさむ。



④もとのうつ伏せ姿勢になる。

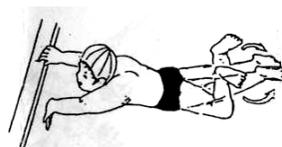


(2)腰かけキック

プールサイドに腰をかけ、足の動かし方を覚える。足を引きつける時に足首を返っていることが重要。

(3) 壁キック（ヘルパーあり）

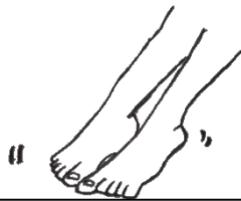
プールサイドの壁につかまって行う。ヘルパーを着用することで、足の動きだけに意識を集中させることができる。キックをした後に、リラックスして両足を伸ばすことが重要。



(4)板キック（ヘルパーあり⇒ヘルパーなし）

ビート板を持ち、キックで進む。水平の姿勢を保つために、キックの後はしっかりと伏し浮きの姿勢をとるようにする。十分に進むようになってきたらヘルパーをはずして行う。





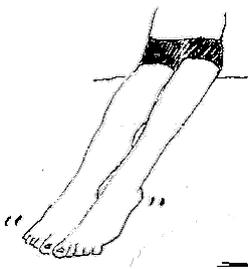
バレリーナの足あし

ひら 平キック

音楽に合わせてかえる足の動きを覚えよう



ながぐつあしの足

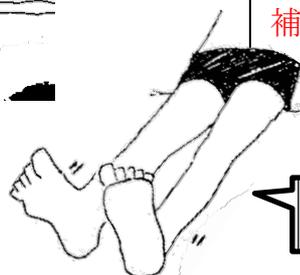


足首をのばす動作曲げる動作を丁寧に行います。

両手を後ろへ伸ばし体を伸ばした姿勢で行う。自分の足首の動きを確認しながら行う。

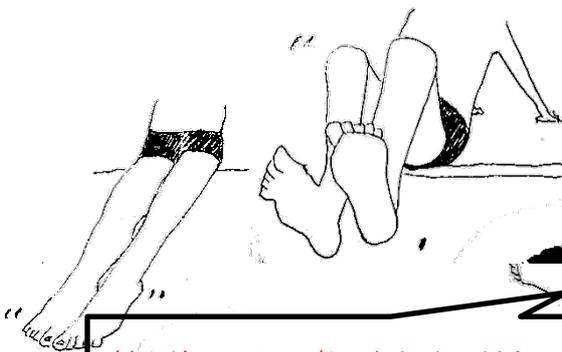


足首をかえしてひく動作をとる。



足の裏で水をける。

リズムに合わせて「ひいて」「ける」タイミングを確認しながら行う。タイミングの合わない児童に、こえかけや補助を行うようにする。



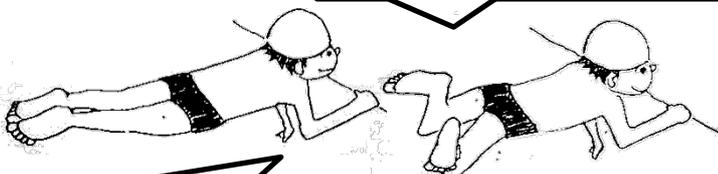
斜め前に、足の裏で水をけりだす。



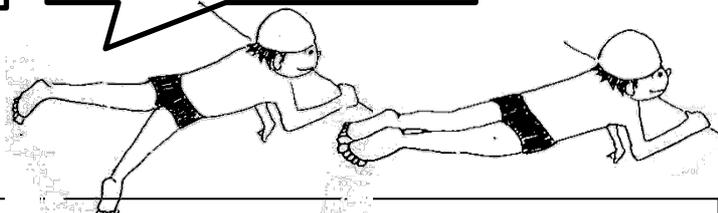
「ひく」ところまで同じタイミングと動き。「ける」ときにはななめ前へひらきながら行いさっと足を合わせる。足を「ひく」時には「ながぐつの足」の形になっているかを見る。

足首を返し、おしりまでひく。

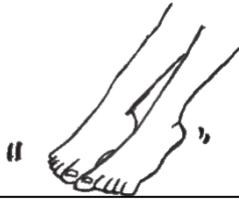
斜め後ろにけりだす。



片方の手でプールサイドを持ち、もう片方の手で壁を支えるようにする。

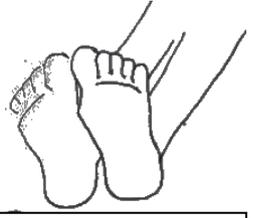


腰を浮かして体のバランスがとれているのか、足の動きを繰り返して行ってもバランスを崩さずに運動を行うことができているかも見る。



バレリーナの足

ひら 平キック

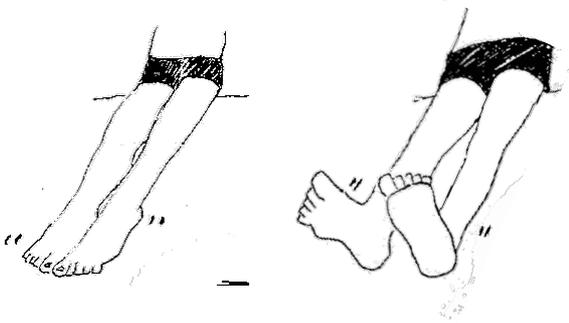


ながぐつの足

音楽に合わせてかえる足の動きを覚えよう

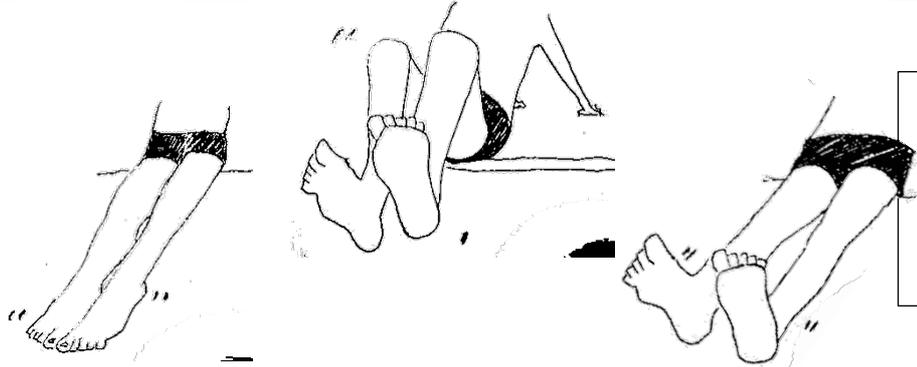
♪(かぞえうた クリック)

- 1、2、3、(バレリーナの足)、4、(ながぐつの足)
- 5、6、7、(バレリーナの足)、8 (ながぐつの足)、



「バレリーナの足」
「ながぐつの足」

- 1、2、3、4、(ひいて、ける) 5、6、7、8 (ひいて、ける)

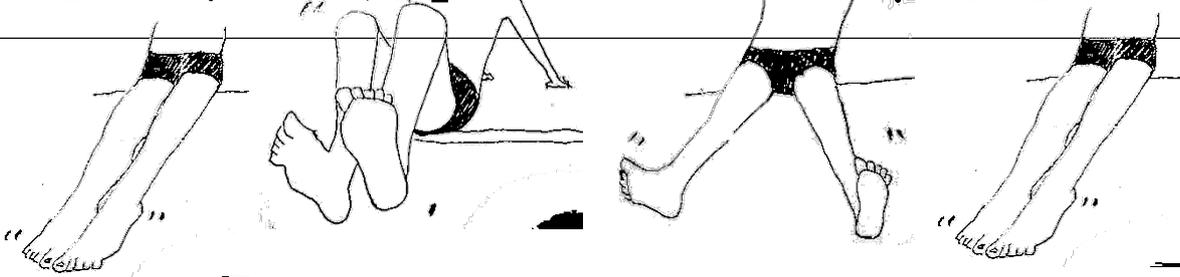


「ながぐつの足」
「ひいて、ける」

- 1、2、3、4 (ひいて、ひらいてける) 5、6、7、8 (ひいて、ひらいてける)

「ながぐつの足」

「ひいて、ひらいてける」



- 1、2、3、4 (ひいて、ひらいてける) 5、6、7、8 (ひいて、ひらいてける)

「ながぐつの足」 「ひいて、ひらいてける」

