

# 6日でクロール平均407mの授業プログラム

(松山市立清水小4年 2013年)

1日目	2・3日目(クラゲ足平泳ぎ)		4日目(クラゲ足平泳ぎ)		5日目(平泳ぎ)		6日目(クロール)			
メニュー	メニュー	回数	分	メニュー	回数	分	メニュー	回数	分	
集合・整列・4日間の説明	シャワー、ヘルパー装着			シャワー、ヘルパー装着			シャワー、ヘルパー装着			
二人一組(パディー)になる。	集合・整列(パディー)・メニュー説明	2		集合・整列(パディー)・メニュー説明	2		集合・整列(パディー)・メニュー説明	2		
準備体操	準備体操	3		準備体操	3		準備体操	3		
水慣れ(シャワー、水中歩行)	水慣れ(シャワー、水中歩行、けのび)	10		水慣れ(シャワー、水中歩行、けのび)	4		水慣れ(水中歩行)	3		
水遊び	浮き漂う(だるま浮き、背浮き)	5		不意に落水(足飛び込み)・浮かび上がる	3					
	不意に落水(足飛び込み)・浮かび上がる	5		だるま浮き	10秒×3	2	連続だるま浮きサバイバル	5		
	だるま浮き	10秒×5	3	ポピング(止息・呼息・吸息)	10回×3	2	クラゲ足平泳ぎ	7		
	ポピング(止息・呼息・吸息)	10回×5	3	連続だるま浮き	10回×3	2	発問・説明 キックのタイミングは?	5		
	連続だるま浮き	10回×5	3	連続だるま浮き サバイバル		5	キックを加えた初歩の平泳ぎ	8		
ヘルパーの装着方法を知る。	連続だるま浮き サバイバル	5		クラゲ足平泳ぎ	10分程度	10	移動		2	
泳力測定	手を伸ばした連続だるま浮き	10分程度	10	発問・説明 手のかき方は? 半分だけかく		4	記録に挑戦 (ゆったりと泳がせること)  泳法:キックを加えた初歩の平泳ぎ  ※ヘルパーを装着させておく。 ただし前日に200m以上を泳いだ子には装着させなくともよい。	50	記録に挑戦 (ゆったりと泳がせること)  泳法:意識的なキックをしないクロール  ※希望する子にはヘルパーを装着させておく。	50
		足も伸ばした連続だるま浮き=クラゲ足平泳ぎ	10分程度	10	手の半分だけかくクラゲ足平泳ぎ					
水遊び	休憩・移動		6	休憩・移動		3	【泳ぎのイメージ】+留意点 フォームが次第に平泳ぎに近づいてきている。キックはドルフィンの子がほとんどであるが、このままでよい。 かえる足の指導はこの泳ぎで500mを進むことができるようになった後にする。(かえる足ができる子にはさせる。禁止する必要はない。)	5	【泳ぎのイメージ】+留意点 バシャバシャとキックをしない。 勝手に足が動くことを感じたら軽くキックをさせる。 意識的な強いキックをさせると呼吸のリズムが崩れる。	5
		記録に挑戦 (ゆったりと泳がせること) 泳法:キックをしない平泳ぎ =クラゲ足平泳ぎ ※ヘルパーを装着させておく。		20	泳法:クラゲ足平泳ぎ 無意識に足が動くのは可とする。 ※ヘルパーを装着させておく。					
記録の確認・評価	記録の確認・評価		5	記録の確認・評価		5	記録の確認・評価		5	

90分

90分

90分

90分

90分

## 万能型プログラム～基本型～

- ・「万能型プログラム～基本型～」をもとに 90分×6回の授業を実施。
- ・実施時期, 2013年6～7月
- ・松山市立清水小学校4年生70人(男子28人、女子42人)

# 万能型プログラムによる泳力変化

(データ 平成25年松山市立清水小4年、6年)

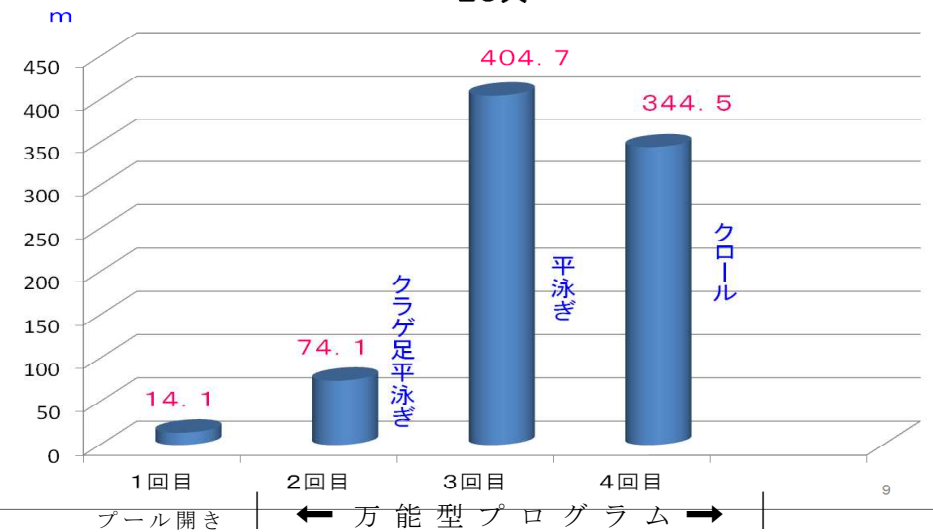
## 4年生 25mを泳げなかった子の変化

54人

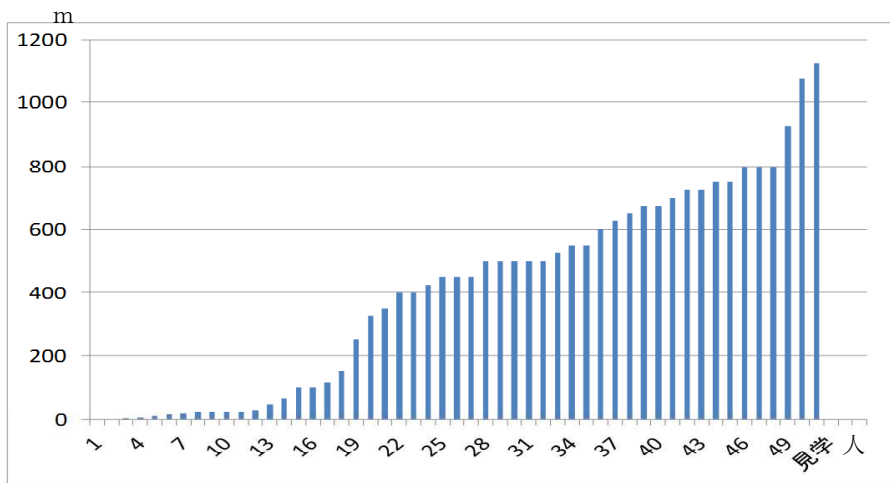


## 6年生 25mを泳げなかった子の変化

25人

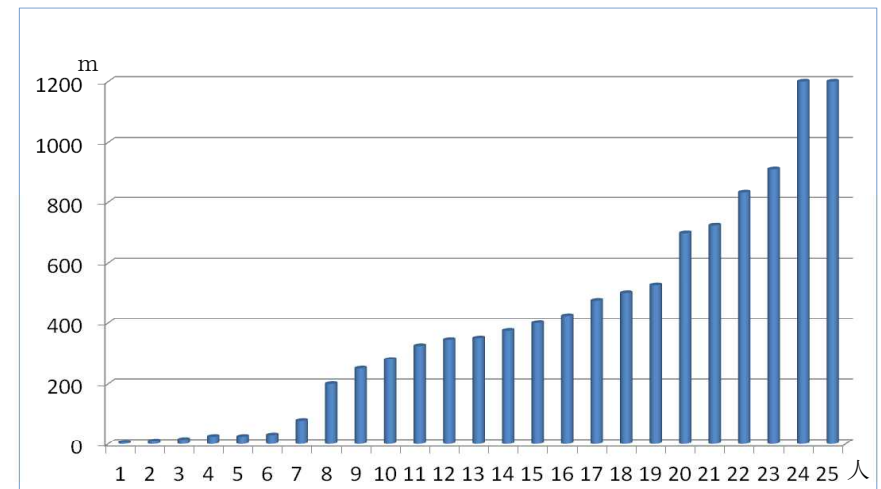


## 4年生平均407m 54名の個別記録



11

## 6年生平均404m 25名の個別記録



12

# 命を守り3日目に数百m泳げるようになる万能型プログラム～基本型～

1日目		
メニュー	回数	分
集合・整列、ねらい・プールのルール・スケジュールの説明		6
二人一組(パディー)になる。		2
準備体操		3
水慣れ(シャワー、水中歩行)		10
落水体験:立ち飛び込み(前向き)	5回	5
ヘルパーの装着方法を知る。		4
落水後浮かび上がる場面を想定:だるま浮き	10秒×5	3
ポッピング(止息・呼吸・吸息)	10回×5	3
落水後呼吸を続ける場面を想定:連続だるま浮き	10回×5	3
手を伸ばした連続だるま浮き	12m×3	10
足も伸ばした連続だるま浮き=クラゲ足平泳ぎ	12m×3	10
休憩・移動		6
記録に挑戦 泳法:キックをしない平泳ぎ(ヘルパーあり) (=クラゲ足平泳ぎ)		20
推進力はそれほどない。浮いたり沈んだりしながらゆっくりと進んでいるイメージである。		
記録の確認・評価		5

計 90分

(教室で「水泳記録カード」に記入)

2日目		
メニュー	回数	分
シャワー、ヘルパー装着		
集合・整列(パディー)・メニュー説明		2
準備体操・水慣れ		3
落水体験:立ち飛び込み(横向き)	5回	4
落水後浮かび上がる場面を想定:だるま浮き	10秒×3	2
ポッピング(止息・呼吸・吸息)	10回×3	2
落水後呼吸を続ける場面を想定:連続だるま浮き	10回×3	2
連続だるま浮きサバイバル		5
クラゲ足平泳ぎ	12m×3	10
発問・説明 手のかき方は?半分だけかく		5
クラゲ足平泳ぎ	12m×3	10
休憩・移動		5
記録に挑戦 泳法:クラゲ足平泳ぎ(ヘルパーあり) 無意識に足が動くのは可とする。		35
初日に比べ、推進力が増している。また、ゆったりとした呼吸になってきている。		
記録の確認・評価		5

計 90分

(教室で「水泳記録カード」に記入)

3日目		
メニュー	回数	分
シャワー、ヘルパー装着		
集合・整列(パディー)・メニュー説明		2
準備体操・水慣れ		3
落水体験:立ち飛び込み(後ろ向き)	5回	3
連続だるま浮きサバイバル		5
クラゲ足平泳ぎ	12m×2	7
発問・説明 キックのタイミングは?		5
キックを入れた初歩の平泳ぎ	12m×3	8
移動		2
記録に挑戦 泳法:初歩の平泳ぎ ヘルパーあり ヘルパーなし(2日目に200m以上を泳いだ子)		50
キックはドルフィンキックのままでよい。かえる足の指導はこの泳ぎで500mを進むことができるようになった後にする。(かえる足ができる子にはさせてよい)		
記録の確認・評価		5

計 90分

(教室で「水泳記録カード」に記入)