

帯広市立啓北小学校 体育だより No. 5

つながる 体育

できる 支える かわる 見る する わかる

平成27年6月24日体育専科 永井悠介

## 水泳授業がスタート

生まれながらに泳げる人は一人もいません。しかし、泳ぐために必要な基礎的な感覚を順番に身に付けていけば、泳げるようになります。

先週は、2・4・6年生で1回目の水泳学習がありました。昨年は、顔を水につけるので精一杯だった児童が水にもぐれるようになったり、10mをやっとの思いで泳いでいた児童が途中で水を飲みながらも25m泳ぎ切ったりと、新しい学年での水泳学習のスタートでは、たくさんのがんばろうとする姿を見ることができました。子供達にとっては、週に2～3回の体育授業ですが、私にとっては毎回、子供達の新しい一面を発見できる、「楽しい時間だな」とつくづく感じます。

今年度も、啓西小学校のプールを使って、6回（12時間）の水泳授業を行います。快適な室内プールでの学習を「楽しみ！」と、心待ちにしている児童の皆さんも多いと思います。学校の近くに授業で使えるプールがあり、1年間に12時間も水泳ができる環境があるというのは、世界的に見ると“とても恵まれて”います。体育授業では、よくお隣の韓国と比較されることがあります。その理由の一つは、韓国では、体育科の教科書があり、教科書を使いながら体育授業を行っているという日本との違いがあるからです。その韓国の学校プールの設置率は何%だと思いますか？（答えは、うらのページ下）

将来、外国人のお友達ができた時には、小学生の頃に「近くの学校にプールがあったよ。」「1年間に12時間も水泳の授業があったよ。」と話をしてみてください。きっと、驚かれるはずです。私も学生時代、留学生と水泳授業の話題になった時には、日本の学校は「クレイジー」と、驚かれてしまいました。

### 授業では……



恵まれているのはプールの施設面だけではありません。毎回、担任の先生以外にも監視台の上から安全面を見守ってくださっている先生がいます。先週は、芦澤先生、奥秋先生、藤島先生が見守りを行ってくださいました。ただでさえプールの中は温かいのですが、監視台の上はもっと温度が高く、座っているだけでも大変です。施設面、安全面の両方とも、本当に恵まれた環境で学習ができますので、一人でも多くの児童のみなさんに「泳ぐ」経験をさせてあげたいと考えています。

それでは、「泳ぐ」とは、どういうことなのでしょう。大きく分けて、3つの要素が入ってきます。その3つとは……。

# つながる体育

する

見る

支える

「浮く」, 「進む」, 「呼吸する」の3つです。この3つができれば、「私は泳げます!」と、胸を張っても大丈夫です。授業では、5・6年生までにこの3つが身に付くように指導しています。

## 1年生～6年生までの水泳授業のつながり

### 【1・2年生】水遊びを通じて多様な感覚を身に付けます

◇“水に慣れる遊び” と “浮く・もぐる遊び” の2つの内容を学習します。

「水に慣れる遊び」では、お風呂ごっこ、鬼遊び、電車ごっこ、リレー遊び、動物のものまねなどを行うことで、水の抵抗に負けないで方向転換する感覚、水を押す感覚を身に付けます。

「浮く・もぐる遊び」では、水中じゃんけん、輪くぐり、宝探し、ペア浮きなどを行うことで、水中で息を吐く“バブリング”やジャンプをしながら水上で息を吸う“ボビング”の動きを身に付けたり、水中で無駄な力をぬく感覚を身に付けます。

### 【3・4年生】浮くこと、泳ぐために手や足の動きを身に付けます

◇“浮く運動” と “泳ぐ運動” の2つの内容を学習します。

大の字浮き、伏し浮き、だるま浮きなどを行い、浮く運動のゴールである“け伸び”を身に付けます。さらに、あしのつけ根からのばた足やかえる足で「進む」につなげます。鼻から吐いて口から吸う呼吸法も身に付けて、呼吸もしながら長く進めるようになることを目指します。

### 【5・6年生】長く泳ぐ技能を身に付けます

◇“クロール” と “平泳ぎ” の2つの内容を学習します。

手のかきと肩のローリングに合わせて呼吸するタイミングの動きを身に付けて、長く泳げるようになります(25m～50m程度)。

低学年では、「楽しく遊ぶ」ことが中心になりますが、高学年になると「自分の泳ぎをさらに上達させるために練習の場を選んで泳ぐ」などの、動きを身に付けることが中心になります。お互いに動きを見合うこと、友達との支え合いの中で学習することも大切な学習ですので、曲に合わせてのリズム水泳(シンクロ)も行います。



## 運動のヒミツ



### 「お風呂で水の恐怖を克服!!」

明日は、1年生で初めての水泳学習があります。1年生では、いきなり冷たい水に入ると「水がこわい」と感じる児童もいます。ですから、プールに入る前に、シャワーを浴びながら数を数えたり、列車ごっこをしたりなど、顔に水がつくことに慣れる学習から始めます。

そんな、初めて水泳学習に挑む1年生にピッタリの練習場所が“お風呂”です。今晚、お風呂に入ったら、

◇口まで入って、カニのまねをする(口から泡を出す)

◇歌を歌いながら、頭からシャワーを浴びる

◇家族に頭から水をかけてもらい、呼吸をする

お風呂の中で「口や鼻から息を吐くこと、顔を上げて口から息を吸うこと」ができるようになれば、明日の水泳が、待ち遠しくなりますよ!

※プールの中では、皮ふが柔らかくなります。お友達を傷つけないために、つめの長さの確認も忘れずをお願いします。