

小学校

# 長く泳ぐことができる力を

## — 水泳学習 —

附属小学校・教諭 石川 元美

### ■ 恵まれた環境の中で

附属小学校には、大プール・小プール・流水プールの三つのプールがあり、たいへん恵まれた環境です。一〜三学年は、校庭東側の小プールと流水プールで学習をします。四学年以上は校庭西側の大プールで学習をします。常時四人で指導します。六月の下旬から夏休みに入るまでの約四週間が水泳学習期間となり、特別時間割を組みます。二時間続きの授業で週に六時間の学習をおこないます。今年度は、私が担任をしている二学年で合計二十時間の学習をおこないました。

### ■ 学年の発達段階に応じた目標で

それぞれの学年の目標は次の通りです。六年間を通じて確かな泳力をつけさせたいと思っています。速く泳ぐことよりも、長い時間、長い距離を泳ぐことを大事にしています。

○低学年 水に慣れ、親しみ、水に対しての恐怖心をなくすことが大事と考えています。プールに入る前



シャワーでの水慣れ

のシャワーも大切な学習の場となります。目をあけられる、もぐれる、ふし浮きができるようにもさせたいです。それをもとにして初歩的な泳ぎ八〜十五mを泳げるように指導しています。

○中学年 三学年では、水に浮きクロールで十五メートル以上泳ぐことが目標です。四学年からは大プールでの学習となります。深くなる

からこそより自由に体を動かすことができることを十分つかませたいと考えています。また、四学年から平泳ぎの指導を始めます。

力をぬいて体を浮かし、キックや手のかきで前へ進めることを大切にしています。四学年では、クロールと平泳ぎで二十五メートル以上泳ぐことが目標です。

○高学年 より長く泳ぐことが目標です。平泳ぎを中心にのびのびと長い距離を泳ぐ。がむしやらに体を動かすのではなく、自分の体の動きを頭の中にイメージして考えながら泳ぐようにさせたいです。また、五学年で五分間、六学年で十分間泳ぎ続けるなどの時間泳ぎもしています。

### ■ 水泳学習で願うこと

全身運動である水泳の利点は、たくさんあります。浮力を利用して自由に体を動かすことができます。そして、普段あまり使わない筋肉を使います。心肺機能を高めることもできます。身体の左右をバランスよく



流水プールでの学習

発達させるためには最適な運動です。また、しんどくなってもがんばるという強い心をつくることができます。こんな利点のある水泳を通して、私たちは、子どもたちが海のない奈良県で充分水に親しみ、水と友達になつて、生涯スポーツにつながってくればという願いを持っています。