



# 校長便り（職員編）

呉市立阿賀小学校  
安宗 誠

## 水泳指導の基本いろいろ

1 指導者として適切な服装を意識すること

水泳帽以外の帽子×。Tシャツ・ポロシャツ×。サーフパンツは△。

2 準備運動にクロールや平泳ぎの動きを取り入れること

体をほぐせばよいというだけでは△。陸上でも、準備運動としてクロールや平泳ぎの動作を取り入れること。

3 常にバディを意識させた授業展開とすること

授業の始めと終わりだけというのは×。ほぼ常にバディを意識させた授業展開とすること。  
<例えば>バディの相手が入水中は、もう一方のバディは起立したままバディの相手を注視し、出水してはじめて腰を下ろせるといったやり方を習慣化させること。

4 入水前、プールサイドに腰掛けさせたとき、バタ足の練習を取り入れること

心臓に遠いところから水をかけていくということだけで終わっては×。せっかく水に足をつけて腰掛けているのなら、正しいバタ足やカエル足の動きをさせること。

5 水中でのおぼれない立ち方を必ず指導すること

伏し浮きから両手を同時に手前にかきながら両膝を曲げて立つと、滑らずに直立できる。

6 ブクブク・パッを正しく意識させること

ブクブク→鼻と口からちょろちょろあわをはく。パッ→水面すれすれの空中で破裂音を出しながら一気にはく。

7 けのびのときの両手の姿勢を正しく意識させること

両手のひらをぴったり合わせる。肘を伸ばす。両腕は耳の後ろ。へそを見る（そうすればあごが引ける）。けのびの途中もこの姿勢を崩さないこと。

8 けのびのとき 正しく壁や底を蹴らせること

立位でしっかり膝を曲げ、頭頂が水没する状態からスタートできるかどうかポイント。壁を蹴る場合は片足壁キック。慣れてきたら両足壁キック。底を蹴る場合はしっかり両膝を屈伸した状態から斜め上方にキック。

9 泳ぐときビート板をにぎらせない。両手をそえるだけ

にぎると体に力が入って沈みやすくなる。両手を添えるだけ。クロールの場合はビート板の手前。平泳ぎの場合はビート板の奥。

10 クロール上達のポイントは手のかき方！

片手をかいたら、けのびの姿勢にもどして3秒我慢。もう一方の手をかいて、またけのびの姿勢にもどして3秒我慢。要するに、けのびの姿勢にもどせることが、息つきや沈まないことにつながる最重要ポイント！