

# 水泳の『学び合い』

5年生の半数が25m泳げない実態の学年を学年で『学び合い』を1学期から学年全体で取り組んでいました。

水泳では、2クラスが合同で2人の担任が指導をします。

必ず1名がプールサイドから全体を見て、もう一人が中に入って、指導しました。

# ドルヒラとクロール

単元のめあては

「みんなで、みんなが  
、25m泳げるようになる」

# ドルヒラについて

<http://www6.plala.or.jp/manzo/>

学校体育研究同志会大阪支部のホームページ

<http://www6.plala.or.jp/manzo/doruhira.pdf>

このページに詳しく出ています。

# どうしてクロールもしたの？

理由は、クロールで泳げる子がいるからです。

- また、水泳教室などに行っている子が水泳教室で習ったことを（指導方法）を使って教えてくれるからです。

# ドルヒラのステップ表

- ①顔つけして、「ぱっ」の息つき10回
- ②ふし浮きから手をかいて立つ。
- ③ふし浮き→「ぱっ」→ふしうき
- ④ふし浮き→「ぱっ」→ドルフィンキック→ふしうき
- ⑤ドルヒラ1回
- ⑥ドルヒラ5m
- ⑦ドルヒラ10m
- ⑧ドルヒラ25m ゴール

# クロールのステップアップ表

## クロール成功への道



- ① ビート板を使ってひざが曲がらないようにバタ足ができるようになる。息継ぎは正面で。
- ② ビート板を使って手で水をかき、バタ足をしながら利き手方向に息継ぎができるようになる。  
(補助あり→補助なし)
- ③ 息継ぎの方向が自分の利き手の指先を見ているようになる。
- ④ 手をペアの相手に補助してもらいながら、クロールができるようになる。
- ⑤ 一人で15m泳げるようになる。
- ⑥ 一人で25m泳げるようになる。

①ビート板を使ってひざが曲がらないようにバタ足ができるようになる。息継ぎは正面で。

②ビート版を使って手で水をかき，バタ足をしながら利き手方向に息継ぎができるようになる。

( 補助あり→補助なし )

③息継ぎの方向が自分の利き手の指先を見ているようになる。

④手をペアの相手にほじょしてもらいながら，クロールができるようになる。

⑤一人で15m泳げつようになる。

⑥一人で25m泳げるようになる。

# ステップアップ表と名前プレート

100均のホワイトボードを2枚ガムテープでつけて

左にステップの数字 その横に名前プレート

ステップ	名前
ステップ 1	
2	
3	
4	
5	

# ①単位時間の流れ

教師の語り

準備体操

コース別に移動

名前プレートで自分のステップを確認

『学び合い』

25m泳げたかの認定テスト

整理体操



はじめから25m泳げる子はどうしたの？

長距離チャレンジコースとタイムコースも一応作りました。

競争心を教師があおらなければ，多くの子供達は教える方が楽しいので，『学び合い』に入ってきました。

# 水泳学習の『学び合い』の結果

全員が25m泳げました。

最後の一人の子は初め顔もつけられない子でした。

最後みんなで水流作って、それに乗るのは反則でしょうがそんなこと誰一人言わなくて、最後のプール学習の日に最後の一人にみんなで拍手しました。