

七塚体育便り

第5号

令和3年 6月 30日(水)

七塚小学校 体育担当

6月になり暑い日も多くなってきました。昨年度は行えなかった水泳の活動が始まり、子ども達は、楽しんで水泳に取り組んでいます。今回は授業で行っている、クロールや平泳ぎなどの泳ぎ方について紹介していきたいと思います。

☆水泳の泳法について

<クロール>



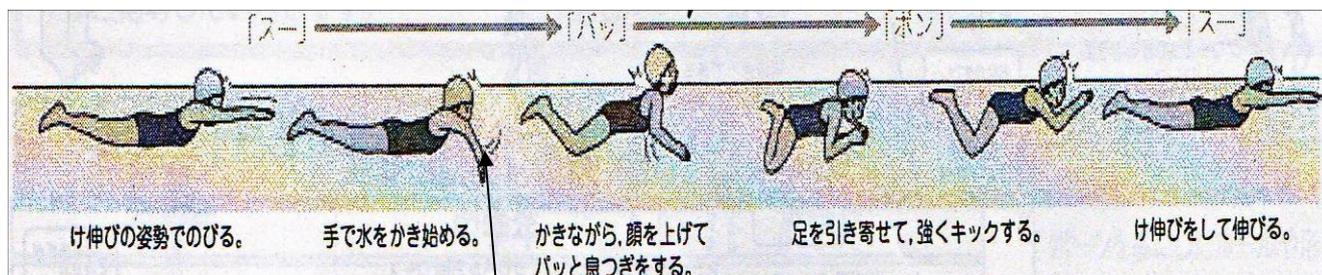
バタ足をするとき

- ① つま先をのばす
- ② ひざはできるだけ曲げない

息つきをするとき

前に出している腕を枕にするようにして耳をつけ、顔を横に上げる。

<平泳ぎ>



手で水をかくときは

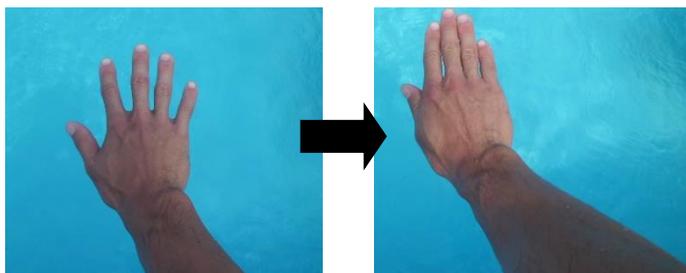
外に広げるよりも、下にかくようにする。

「手でかく→足で水をける→伸びる→手でかく→…」

という動きを順番に繰り返していくという意識で泳ぐ。

体がボートだと、手はオールといえます。一かきで遠くまで進むよう、肩に力が入らない程度に手を閉じるとよいです。(クロールも同じ)

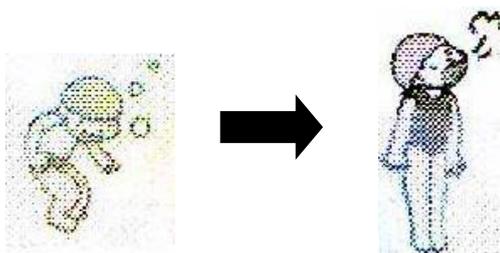
お風呂でも練習できるので、子ども達とぜひ試してください。



<ポビング>

水泳で息継ぎをするときの基本の動きです。体育の時間にも行っています。

「息を吸って → もぐってぶくぶく → 息を吐きながら上がる（吐いた後は息を吸う）」



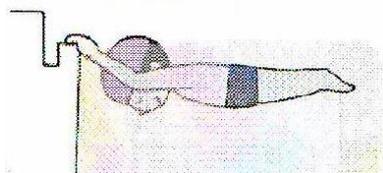
ポビングジャンプができるようになると、水の中を進む方法が一つ増えますね。

お風呂に入っている時にも練習ができるので、ご家庭でもぜひお試しください。

<バタ足が上手にできるようになるために>

まずはプールサイドにつかまって、伏し浮きができるように練習します。体の力を抜いて、漢字の「一」の字に近づくと素晴らしいですね。

この動きが上手にできるようになったらバタ足の練習をします（バタ足のコツは表面のクロールの泳ぎ方を参考に）。



早い段階からこの動きができるようになると、高学年でのクロールに繋がりますね。



今年度、距離をとって泳ぐ、水泳の活動後はすぐにマスクを着用するなど、感染予防対策を講じながら水泳の活動に取り組んでいます。

今後も感染予防をしながら、安全に楽しく活動できるよう水泳指導をしていきたいと思っています。準備等のご協力を引き続きよろしくお願いします。



参考文献

* 文部科学省 「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック」