

平成20年度 夏期講習会資料 (横須賀水泳協会普及部)

「水中レクリエーション」(楽しい水中ゲーム)

1. 目的:全体での水慣れ
2. 対象:ジュニア水泳教室 全体人数 70名程度 各クラス10名程度
3. 場所:各小学校プール 水深 90cm~110cm
4. 用具:各小学校プール備品借用

指導員が配慮する事項

- (1) 自分が受け持つ受講者の年齢
- (2) 自分が受け持つ受講者の性別
- (3) 自分が受け持つ受講者の人数
- (4) 自分が受け持つ受講者の泳力
- (5) 気温と水温
- (6) プールの深さ
- (7) 可動エリア
- (8) 必要な道具
- (9) 指導目標に対する有効性
- (10) ゲームの危険性

楽しいゲームにする工夫

- (1) 全員が参加できるようなゲームにする。
- (2) 全員が常に動くゲームにする。
- (3) ゲーム内容、ルールをはっきり説明し、参加者が質問できる時間を設ける。
- (4) ルールは必要最小限に簡単明瞭にする。
- (5) 指導目標に合わせて、適宜ルールを変える。
- (6) 人数と能力が等しくなるようなチーム編成をする。
- (7) 思慮分別をもって監督し、反則をとる場合にひいきのないようにする。

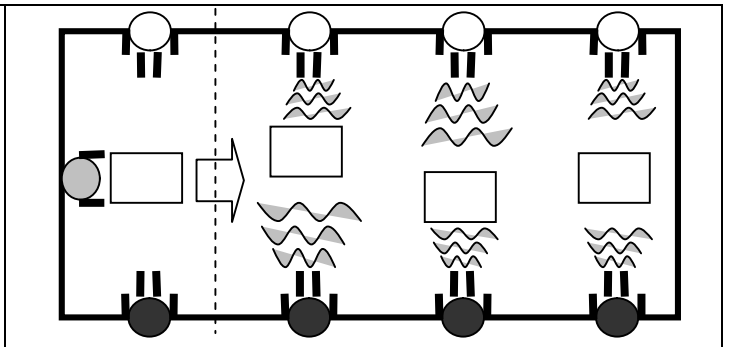
[資料作成参考文献]

- ・ ジュニア水泳指導教本(オーストラリア水泳連盟編) 大修館書店
- ・ 教師のための水泳指導ハンドブック 大修館書店
- ・ 運動会種目ベスト100(水中種目編) ベースボールマガジン社
- ・ あそびの学校 3 (ボールとロープ遊び) ベースボールマガジン社
- ・ みんなのレクリエーションゲーム 池田書店
- ・ A級指導者講習会資料(マスター指導者) 新潟大学教授 林 利八 講師

1. 全体での水慣れ用メニュー

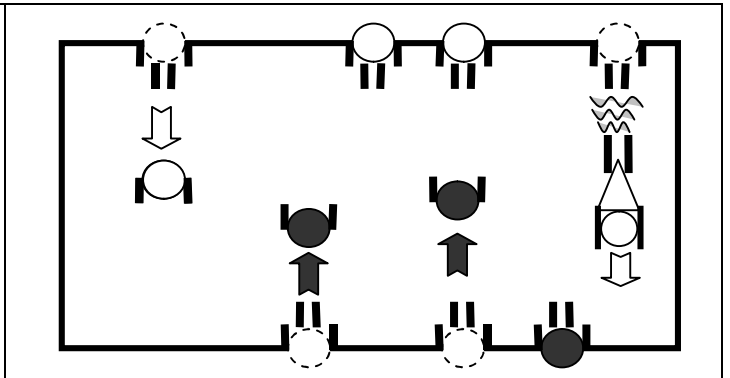
(1) 全員バタ足競争 腰かけ

2GP にわける。(白 チーム、黒 チーム)
 プールの両サイドに分かれる。
 プールサイドに腰掛けて座る。
 先生がプール中央に浮島(ビート板)を浮かせ、スタートの合図でコーチは手を離す。
 浮島等を中央より相手チーム側に行くようにチーム全員で「腰かけバタ足」を頑張る。
 多くの浮島等を相手側に移動させたチームの勝ち。



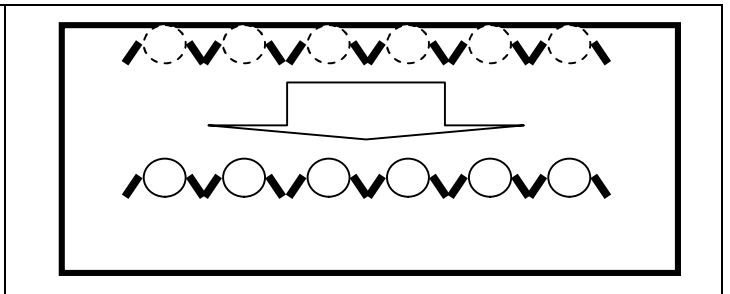
(2) ご指名駆け足

~ (1)に同じ
 最初に自分の場所を覚えておく。
先生の示す条件にあった場合のみ反対側に移動(歩き・泳ぎ両方可)する。
 最後に元の場所に戻る。
 条件の一例:
 月生まれの人、朝 を飲んだ人が好きな人、男の子(女の子)
 名前に...が付く人 etc
 *座る位置は子供の身長に配慮して決める。



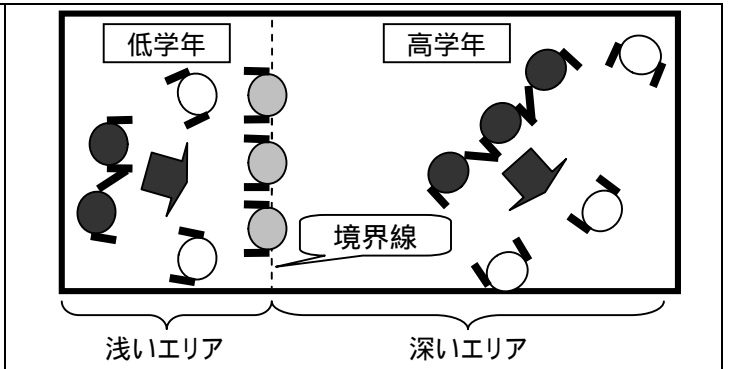
(3) 手つなぎ駆け足

~ (1)に同じ
 プールサイドに沿って一列に並び、
となり同士で手をつなぎ、反対側のプールサイドに向かって駆け足
 ゴールするまでの時間を計測し、早いチームの勝ち
 手が離れたチームは負けとする。
 *座る位置は子供の身長に配慮して決める。



(4) 手つなぎ鬼

先生は子供たちの中で鬼を指名する。
 (人数にあわせて鬼の数を決める)
 鬼が他の人にタッチしたら捕まえたとする。
捕まった子供は鬼となり、捕まえた鬼と手をつなぎ、次々と他の子を捕まえにいく。
 時間がきたら終了とする。
 *子供の身長(学年)にあった水深のエリアで行い、先生が数名並んで境界をつくり、監視と安全に配慮する。(コースロープでも可)
 *図中の黒 が鬼 が先生

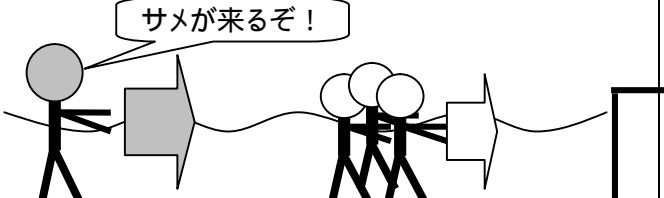


(5) 仲間づくり

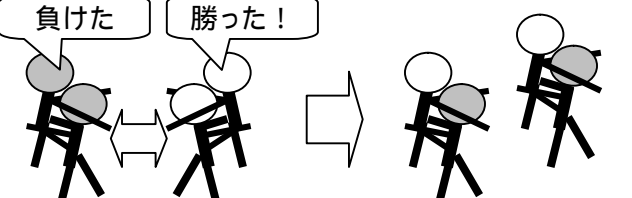
子供たちはプール内にいる。
 先生が人数を言い、その人数のグループをつくる。(2人組！)
 組の人数は徐々に多くする。(4人組、8人組、16人組、...人組)
 *組ができるまで待つ必要はなく、徐々に展開させることにより水慣れ、ウォーミングアップになる。

2. 初級クラス用メニュー 水慣れのゲーム

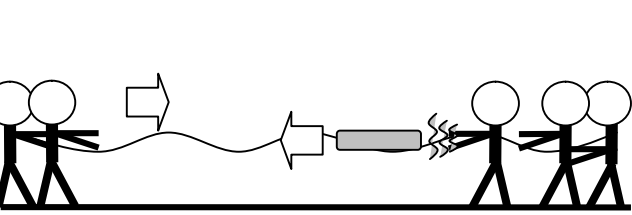
(1) サメが来るぞ！

<p>子供たちは壁から 5m の位置に立つ。 先生は子供たちから 4～5m 離れて立つ。 先生が「サメが来るぞ！」といったら子供たちは壁に向かって一斉に逃げる。 先生は子供たちを捕まえに行く。</p>	
--	--

(2) おんぶ鬼

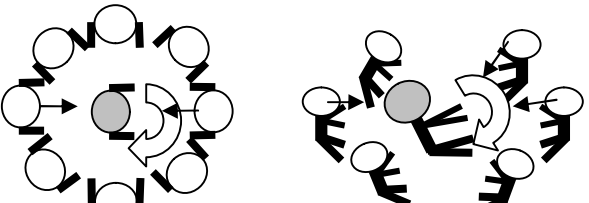
<p>二人一組を作り、組ごとでおんぶをする。 おんぶされている上の子同士でジャンケン！ <u>負けた組は勝った組の子をおんぶし、次の違う組を探し、再びジャンケンを繰り返す。</u> これを繰り返していく。</p>	
--	--

(3) ビート板送りリレー

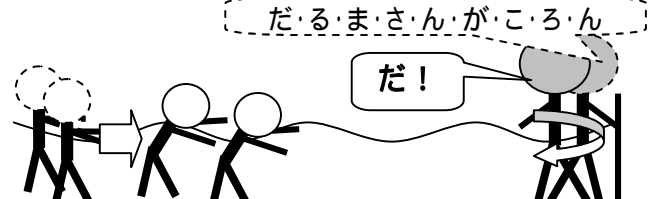
<p>1クラスを2組に分ける。 それぞれの組は2つに分かれ、一定の距離(5mぐらい)をとり、それぞれ1列で立つ。 ビート板を同じ組の相手に渡すため、<u>手は触れないで、波をたてることにより運ぶ。</u> リレーをしていき、先にゴールした組の勝ち *壁側の浅い場所で、コースを横使用がベスト</p>	
---	---

呼吸ができるようになってからのゲーム

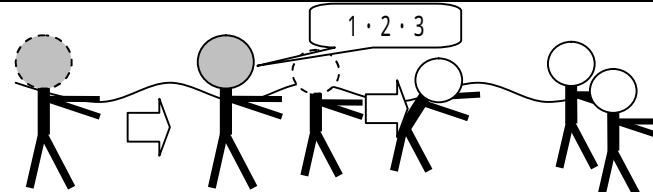
(1) 数あてゲーム

<p>先生を円の中心とし、子供たちは円陣になる。 全員でタイミングを合わせ同時に潜る。 先生は指で<u>数</u>を示し、子供はそれを当てる。 その際、<u>全員が見えるよう回転</u>等する。 *手をつながせるかどうかは先生が判断する。</p>	
---	--

(2) だるまさんが転んだ

<p>先生が鬼になり、壁に向かって立つ。 子供たちは5mラインぐらいから先生に向かって歩き、鬼が振り向いたとき(「だ!」のとき)に子供は「顔つけ」ができていれば捕まらない。 捕まったら鬼と交代する。 最後、子供は鬼にタッチして逃げる。</p>	
---	--

(3) 水中鬼

<p>はじめにクラスのエリアを決めておく。 先生が鬼となり子供たちを捕まえに行く。 子供たちは鬼に捕まりそうになったとき、<u>3秒間「顔つけ」</u>ができれば鬼に捕まらない。 鬼は目当ての子供が捕まえられないときは次の子供を捕まえに行く。 捕まったら鬼と交代する。</p>	
--	--

3. 中級クラス用メニュー

(1) ボール送りリレー(ゲーム)

<p>縦一列に並び、ボール等を股下から水中で後ろの人に手渡す。 後ろの人は水中に顔をつけ、ボール等をうけとり、一度水面上にボールを上げ、次の人に見せた後、後ろの次の人へリレーしていき、渡したら「回れ右」をして待つ。 ボールが最後尾に着いたら折り返す。 早くボールが戻ったチームの勝ち。</p>	
--	--

(2) 2人バタ足競争 (ゲーム)

<p>子供たちを2チームに分ける。 ビート板を二人で向かい合って持ち、それぞれがバタ足をして押し合う。 ある一定時間の経過後、終了 相手陣地側に多くいたチームの勝ち *全員同時、または二人ずつで行う</p>	
---	--

(3) 3人組けのびバタ足競争(ゲーム)

<p>「3の倍数」の人数でチームをつくる。 2～3コースの幅で一人ずつ順番に「けのびバタ足」で相手の場所まで泳ぐ。 1人一往復泳ぐことになり、全員が早く元の位置に戻ったチームの勝ちとする。 *ドリルとしての活用も可能</p>	
--	--

(4) 二人バタ足競争 (ゲーム)

<p>二人一組をつくる。 二人でビート板の横につかまり、スタートの合図で「バタ足」をして競争する。 *スタートとゴールを決めておく。</p>	
---	--

(5) 陣取りゲーム(ゲーム)

<p>クラスを2チームに分ける。 各チームの陣地を決めておく。 スタートの合図で相手の陣地に向かい「ビート板キック」でいく。 対戦相手と出会ったところでジャンケン！ ジャンケンで負けたら、自分のチームに「負けた!」と大きな声で教える。 それを聞いた同じチームは次がスタート 早く相手陣地に着いた方が勝ち</p>	
---	--

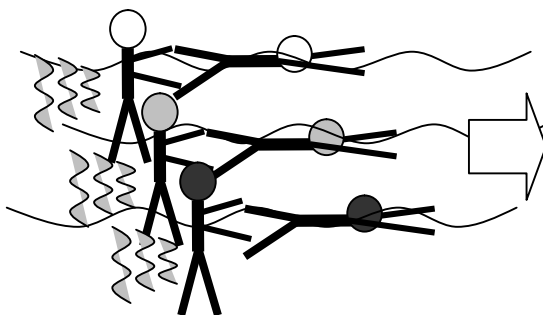
(6) 材木流し(レク)

<p>材木役1名、他の子供は二列に並ぶ。 材木役はプールの底を蹴り、「押し浮きけのび」の姿勢で列の中を進む。 二列に並んだ子供は材木の手首を引く、または足首を押し、材木を流していく。 次々と材木になり最後は列に加わる。</p>	
---	--

4. 上級クラス用メニュー

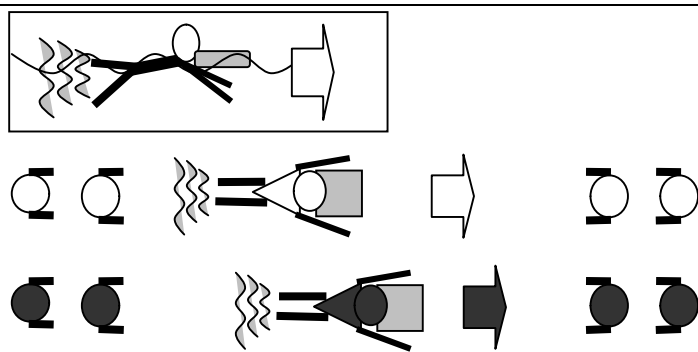
(1) 手押し車レース(ゲーム)

二人一組をつくる。
一人はうつ伏せになり、前側で足を広げて浮く。
もう一人は相手の後ろ側で足首を持って立つ。
手押し車の要領で後ろの人が押してゴールに向かう。
*前の人は手を使ってもよい。



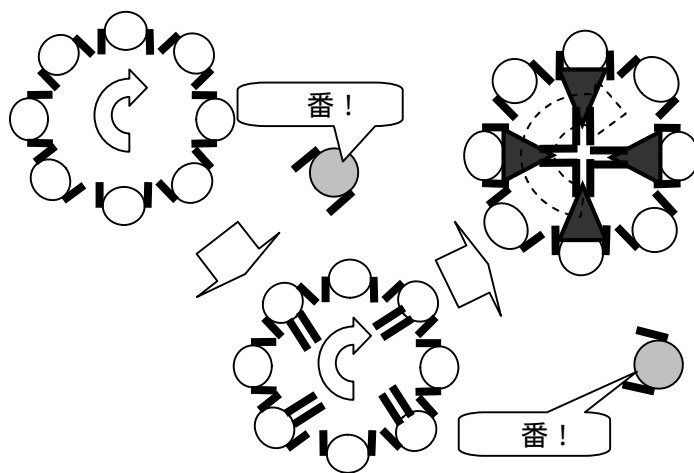
(2) ビート板送りリレー(ゲーム)

クラスを2チームに分ける。
それぞれの組は2つに分かれ、一定の距離(5mぐらい)をとり、それぞれ1列で立つ。
ビート板を同じ組の相手に渡すため、手は触れないで、「犬かき」や「顔を上げた泳ぎ」で泳ぎ、顎や顔、胸でビート板を押していく。
ビート板をリレーしていき、先にゴールした組の勝ち



(3) 花火(レク)

子供全員で手をつないで輪をつくる。
各人に番号(番・番)を決めておく。
手をつないだまま、まわり始める。
ある程度スピードが出てきた時点で先生が「番」または「番」と子供たちにいう。
その番号の子供は「ひざを曲げて浮く」。
数秒間(5秒ぐらい)そのままの姿勢でまわった後、元の円陣に戻り、引き続きまわる。
先生の指定により、次に該当番号の子供は「足を円の中心に向け伸ばして浮く」姿勢になる。
*目が回らないようたまに逆回転にする。



(4) 鯉の滝のぼり(レク)

鯉役1名、他の子供たちは二列に並ぶ。
鯉役は2mほど離れた場所からプールの底を蹴り、「けのびバタ足」の姿勢で列の中を自分の力で進んでいく。
二列に並んだ子供たちは鯉を進ませない(のぼらせない)ように手で波をたて、邪魔をする(滝のように!)。
次々と鯉になり最後は列に加わる。

