

# 水泳教室指導マニュアル

## 背泳ぎ

横須賀水泳協会 普及部

1. 対象 水泳教室初級～中級
2. 期間 5日間（1日1時間30分）25mプール使用
3. 目標 背泳ぎ25メートル完泳をめざす
4. 指導概要（除：点呼、準備、整理運動等、直接指導に関わらない内容）

	目標	指導項目
1日目	水慣れ 姿勢 背浮き（補助あり） キック	後ろ向きに水中歩行 後ろ向きにボビング プールサイドに寝かせて 姿勢に気をつけながら 水中で上向きになる 水中後ろ向き歩行キック バックキック（板つき）
2日目	水慣れ けのび  キック	後ろ向きにボビング 上向きにストリームラインでけのび（補助あり）（補助なし） ※背浮きからの立ち方指導  バックキック（板つき）（ビート板をお腹に抱いて） ※立ち方指導（ビート板の上部を順手で握って） 気をつけキック（板なし）
3日目	けのび  キック  プル	上向きにストリームラインでけのび（補助なし） ※背浮きからの立ち方指導 バックキック（板つき）（ビート板をお腹に抱いて） （ビート板の上部を順手で握って） （ビート板をお腹、片手は板の上、 片手は頭上手の平を上にして伸ばす）  陸上練習・水中練習
4日目	キック  プル スイム スタートスイム	バックキック（板つき）（ビート板をお腹、片手は板の上、 片手は頭上、手の平を上にして伸ばす） （板なし）（片手は体側に、片手は頭上 手の平を上 にして伸ばす）  水中ウォークで 6カウントで、3カウントで（補助あり）（補助なし） スタートを指導してスイムにつなげる
5日目	キック  両手ストローク スイム スタート～スイム	バックキック（板なし）（片手は体側に、片手は頭上 手の平を上 にして伸ばす） （両手を頭上に伸ばしてストリームライン で） 両手でプルを行う（泳ぎながら） （6カウントで、3カウントで）手を入れ替えてスイム（補助なし） スタートを指導してスイムにつなげる～距離を伸ばす

### 全般的な留意事項

- ☆ 背泳ぎのつまずきの原因を考慮して指導しているか
1. 進行方向が見えない
  2. 呼吸法ができていないと鼻に水が入りやすい
  3. 腰が落ちやすく、浮き身の姿勢がとりにくい

## 5. 各日の指導詳細

## 第1日目

	時間	指導項目	指導内容	指導上の留意事項
導入	10分	確認：人数、体調 準備体操 ウォーミングアップ	人員点呼 健康状況の確認 ストレッチング体操	元気な声で返事 顔色の確認 手、足、首、腰等をゆっくり大きく伸ばす
展開	10分	水中歩行	水の中を後ろ向きに歩きながら水中移動	前に歩く時とは水のかかり具合が違うこと、進行方向が見えないため恐怖感を抱きやすいことに考慮
	10分	ボビング	水の中を後ろ向きにボビングしながら水中移動	呼吸法がしっかりできていないと鼻に水が入りやすいというつまずきに対応
	10分	姿勢	プールサイドに上向きに寝かせて 1) きおつけの姿勢で 2) ストリームラインで 3) ビート板をお腹に抱いて	<ul style="list-style-type: none"> <li>体全体をまっすぐに</li> <li>目線は真上</li> <li>顎が上がらないように真上を見る</li> </ul>
	10分	休憩		
	10分	腰掛キック	プールサイドに浅く腰掛けて両手を後ろにつかせ膝まで足を水中に入れさせてキックをさせる ※背泳ぎに移行しやすいように上半身とモモの角度を大きくとる (なるべく背泳ぎに近い形で)	注意点 1. 太ももから動かす 2. 膝の曲げ過ぎに注意 3. 足首を伸ばす 4. 親指が軽くふれあうように 水がもこもここと沸き上がるようになって いるか ゆっくりから徐々にリズムカルに号令や手拍子に合わせる 徐々に時間を伸ばす
	10分	キック	水中で後ろ向きにサッカーボールを蹴るようにしながら歩く	始めは足元を、次に前方を見ながら
	10分	バックキック (板つき)	ビート板をお腹に抱いて浮き身 *ビート板の持ち方指導  ビート板をお腹に抱いてキック *ビート板を持っている時の立ち方指導	ラッコ浮き (体がまっすぐになっているか)  ・姿勢、キックの指導 ・ビート板の中心とおへそを合わせ軽く抱く ビート板を片手で持ち、両手を外に開きながら腰を落とし、両足が底についてから上体を起こして立つ
整理	10分	確認：人数、体調 評価 次回の予定	整列させて行う 体調の把握、故障の有無 明日の練習内容の伝達	ひとり一人の顔色をさっと見回す 意欲を掻き立てるように本日の評価(誉める)と明日への意欲を伝える
本日の反省				

## 第2日目

	時間	指導項目	指導内容	指導上の留意事項
導入	10分	確認：人数、体調 準備体操 ウォーミングアップ	人員点呼 健康状況の確認 ストレッチング体操	元気な声で返事 顔色の確認 手、足、首、腰等をゆっくり大きく伸ばす
展開	10分	ポビング	水の中を後ろ向きにポビングながら水中移動	呼吸法がしっかりできていないと、鼻に水が入りやすい、というつまづきに対応
	10分	けのび	壁を蹴って上向きに浮きストリームラインを意識させてけのび(補助あり)	立ち方の補助 ・後ろからの補助 後ろから抱きかかえて、みぞおちに両手をあてて腰を曲げて「くの字」にしてから立たせる ・横からの補助 横から背中に片手をあてて上体をおこして「くの字」にしてから立たせる *鼻に水が入りやすいので「口から吸う、鼻から吐く」という呼吸動作を徹底してから行う *プールの底に足がついて起き上がるまで補助動作を止めないように
	10分		壁を蹴って上向きに浮きストリームラインを意識させけのび(補助なし) *背浮きからの立ち方指導	恐怖感のある子は、腰が落ちて頭が立ちやすいので注意 ・腰を落として体をくの字にし両足が床についてから上体を起こす
	10分	休憩		
	10分	バックキック (板付き)	ビート板をお腹に抱いてキック  *背浮きからの立ち方指導	第1日目と同様 ・姿勢、キックの指導 ・ビート板の中心とおへそを合わせ軽く抱く ビート板を片手で持ち、両手を外に開きながら腰を落とし、両足が底についてから上体を起こして立つ
	10分		ビート板の上の部分を順手ににぎって、両腕を体側に沿わせて伸ばす	膝頭でビート板を軽く突くようにキックすると適正なキック幅になる。腰が落ちないように、頭を安定させてキックをする
	10分	キック	板なしできおつけキック	両腕を体側につけて。ビート板の支持がなくなり、とくに腰が落ちやすいので注意
整理	10分	確認：人数、故障の有無 評価 次回の予定	整列させて確認 体調の確認、故障の有無 明日の練習内容の伝達	出来ない子のフォローを確実に 良いところをほめる
本日の反省				

### 第3日目

	時間	指導項目	指導内容	指導上の留意事項
導入	10分	確認：人数、体調 準備体操 ウォーミングアップ	人員点呼 健康状況の確認 ストレッチング体操	元気な声で返事 顔色の確認 手、足、首、腰等をゆっくり大きく伸ばす
展開	10分	キック	腰掛キック	一日目の腰掛キックと同様 ・ 手を後ろについて水の中でキックさせる ・ 数を数えさせながら休憩を入れて何セットか行くと良い ・ 個別指導を行う
	10分	けのび	壁を蹴って上向きにストリームラインで けのび(補助なし) *背浮きからの立ち方指導	恐怖感のある子は、腰が落ちて頭が立ちやすいので注意 ・ 腰を落として体をくの字にし両足が床についてから上体を起こす
	10分	バックキック (板付き)	ビート板の上の部分を順手ににぎって、両腕を体側に沿わせて伸ばす	膝頭でビート板を軽く突くようにキックすると適正なキック幅になる。腰が落ちないように、頭を安定させて
	10分	休憩		
	10分	バックキック (板付き)	お腹の上にビート板をのせて、片手は板の上、片手は頭上手の平を上にして伸ばす	頭上に伸ばした腕のひじが曲がると腰落ちの原因になるので注意
	10分	陸上練習	陸上でプルパターンの練習	1. 入水は小指から 2. 水面の浅い所を肘を伸ばしてかく 3. かいた手を太もも脇まで持ってきて軽く叩くように 4. 両手を交互に動かして  ◎立位で ☆スタートポジション 片手は真上に伸ばし、手のひらを外に向けておく 片手は太もも脇に手のひらをつけておく (時計の6時の形)
	10分	プル 水中練習	水中でプルパターンの練習	○片手プル 1. 真上に伸ばした手を手のひらで水をかくイメージで太もも脇をたたくように揃える 2. 太もも脇の手を前ならいの位置を通り、肩の位置を過ぎるあたりから徐々に手のひらを外へ向けていく  ○両手プル 真上に伸ばした手を手のひらで水をかくイメージで太もも脇をたたくように揃えながら太もも脇の手を前ならいの位置を通り、肩の位置を過ぎるあたりから徐々に手のひらを外へ向けながら時計の6時の形を作る

				<p>*両手の位置関係 時計の6時から真上に伸びた手が横をかきながら真横に（手のひら真下）来た時にもう片手は太もも脇からあがっていき床から水平に正面に伸びたところ</p> <p>1 2カウント～6, 3とカウントダウンさせていく 特に水中練習では、 (1) その場で (2) 水中を歩きながらの練習を行う</p>
整理	10分	確認：人数、故障の有無 評価 次回の予定	整列させて確認 体調の確認、故障の有無 明日の練習内容の伝達	ひとり一人の上達度に関きが出てくる頃だが慌てずに出来ない子のフォローに気をつける
本日の反省				

## 第4日目

	時間	指導項目	指導内容	指導上の留意事項
導入	10分	確認：人数、体調 準備体操 ウォーミングアップ	人員点呼 健康状況の確認 ストレッチング体操	元気な声で返事 顔色の確認 手、足、首、腰等をゆっくり大きく伸ばす
展開	10分	バックキック（板付き）	お腹の上にビート板をのせて、片手は板の上、片手は頭上手の平を上にして伸ばす	頭上に伸ばした腕のひじが曲がると腰落ちの原因になるので注意
	10分	バックキック（板なし）	ビート板なし 片手は体側に、片手は頭上手の平を上にして伸ばす	頭上に伸ばした腕のひじが曲がると腰落ちの原因になるので注意 始めはまっすぐ泳げないので短い距離からはじめると良い
	10分	プル	水中ウオークで	3日目のプルパターンを繰り返しながら ・両手がきおつけにならないように ・両手がいつも対角線上にあるように
	10分	休憩		
	10分	スイム	6カウントで	補助あり 泳者の進行方向頭の上から両腕の肘をもってキックのリズムにあわせてプルを補助する
	10分		3カウントで	補助あり 泳者の進行方向頭の上から両腕の肘をもってキックのリズムにあわせてプルを補助する
	10分	スタートからスイムへ	水平スタートから4かき程度のスイムにつなげる	1. 両足は水面下10～20センチの壁を蹴るように指導 2. 足と足の間隔は握りこぶしひとつくらい開ける 3. 手でオーバーフローをつかみかもう片手は頭の上水面上に手の平を上にしてまっすぐ伸ばす 4. 水面に水平に蹴りだし6回くらいキックしてからスイムにつなげる
整理	10分	確認：人数、体調 評価 次回の予定	整列させて行う 体調の把握、故障の有無 明日の練習内容の伝達	評価はまず誉める

本日の反省

## 第5日目

	時間	指導項目	指導内容	指導上の留意事項
導入	10分	確認：人数、体調 準備体操 ウォーミングアップ	人員点呼 健康状況の確認 ストレッチング体操	元気な声で返事 顔色の確認 手、足、首、腰等をゆっくり大きく伸ばす
展開	10分	キック	1. 気をつけキック 2. 片手体側（ももに手の平をつけて） 片手頭上（手の平を上に向けて） 3. けのびキック（両手頭上、手の平を組んで）	腰が落ちる原因になるので体側から腕を離さないように 頭上に伸ばした腕のひじが曲がると腰落ちの原因になるので注意 組んだ腕のひじが緩まないように、最初は補助してあげるとよい
	10分			
	10分	両手ストローク	キックを打ちながら万歳で小指から入水	水面下横をももまでかく
	10分	休憩		
	10分	スイム	6カウントで	補助する場合 泳者の進行方向頭の上から両腕の肘をもってキックのリズムにあわせてプルを補助する
	10分		3カウントで	補助する場合 泳者の進行方向頭の上から両腕の肘をもってキックのリズムにあわせてプルを補助する
10分	スタートスイム	4日目のスタートの要領でスイムにつなげる	距離を伸ばしていく	
整理	10分	自由時間 確認：人数体調 評価	安全面に配慮しながら行う 整列させて行う 賞状の授与	5日間を通した評価を行う

本日の反省