

水泳教室指導マニュアル

クロール

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 クロール25m 完泳をめざす。
- 4、指導計画概要（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	呼吸の確認 ストリームライン キック プル動作	腰かけキック～注意点の確認 けのび、けのびキック（息の続くところまで） クロールキック（板付き）（25mの距離に慣れさせる） 陸上練習、水中練習、ノーブレクロール（プル動作をしっかり）
2日目	呼吸の確認 ストリームライン キック プル動作 クロールの息継ぎ	けのびキック クロールキック（板付き）（毎日少しずつ距離を伸ばしていく） ノーブレクロール 陸上にて呼吸とプルのタイミング 水中で壁に掴まりながら
3日目	呼吸の確認 ストリームライン キック ノーブレクロール・片手クロール キャッチアップクロール	けのびキック クロールキック（板付き）、ノーブレクロール 水中にて呼吸とプルのタイミング 片手クロール ビート板つき～片手（呼吸側）～歩きながら ビート板なし～片手（呼吸側）～両手 キャッチアップクロール
4日目	呼吸の確認 ストリームライン キック ノーブレクロール 片手クロール キャッチアップクロール	けのびキック クロールキック（板付き） ノーブレクロール（距離を伸ばしていく） 呼吸動作をしっかり プルと呼吸のタイミングを合わせて
5日目	呼吸の確認 ストリームライン キック 片手クロール キャッチアップクロール 25m	けのびキック クロールキック（板付き） 片手クロール 片手（呼吸側）～ビート板なし キャッチアップクロールで25mに挑戦

全般的な留意事項

5、各日の指導詳細

第1日目

	時間	指導項目	指導内容	留意事項
導入	10分	確認：体調、人数 準備体操 ウォーミングアップ	健康状況の確認 人員点呼 ストレッチング体操	顔色の確認 元気な声で返事 手、足、首、腰等をゆっくり伸ばす
	10分	腰かけキック	プールサイドに浅く腰掛けさせ両手は後ろに付かせて膝まで水中に入れてキックをさせる 15秒×3回 20秒×3回 etc	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
	15分	けのび けのびキック	両腕で耳をしっかり挟んで腕、足をのばし 体幹を意識させる。 けのびの姿勢で浮いたら息の続くところ までキックで進む	手先からつま先までしっかり伸びている か 下半身が沈んでいないか 息は少しずつ吐き出しながら徐々に距離 を伸ばして行く
	10分	クロールキック (板付き)	ビート板の中央に両手を乗せて顔を水に 付けてキックする 前呼吸しながら 25m の距離に慣れる 25m × 4~6本	4つの注意点を意識させる キック力の向上をめざす 25m × 4本
	10分	休憩		
	20分	プル動作 陸上練習 水中練習	気をつけをして両手を上げて耳を挟んだ 姿勢をとる (手のひらは前向き) 「1」の合図で片手を太もも内側までゆっ くりかかせる。「2」の合図でリカバリー して元の位置にもどす。両手交互に行う。 1. オーバーフロー部に掴まり行う (顔をあげて、顔を水につけて) 2. プールの中を歩きながら手のひらに 水の重さを感じながら 3. 指導者の手のひらにキャッチアップ クロール (壁を蹴ってけのびの姿勢 を作りしっかりキックを打って体が 水平になったらプルを加える	「1、2」の号令に合わせてゆっくり大き く正確にまわす プルの注意点 1. 肘を曲げない 2. ももまで搔く 3. 終わりの手のひらは太ももの位置で後 ろを向いている (浮いているときは上 向きになる) 4. リカバリーは耳をこするようにして前 にもどす 5. 親指から入水する 6. 必ず手のひらを揃える 手のひらと腕全体で水をかき水の抵 抗を感じる
整理	10分	確認：人数、体調 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 意欲をか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：体調、人数 準備体操 ウォーミングアップ	健康状況の確認 人員点呼 ストレッチング体操	顔色の確認 元気な声で返事 手、足、首、腰等をゆっくり伸ばす
展開	10分	けのびキック	息が続くところまで 水底を蹴り水平に浮いたらキックを打つ	ストリームラインを意識させる
	10分	クロールキック（板付き）	前呼吸しながら 25m 25m × 4本	肘が曲がっていないか キックはリズムカルに行う キックの注意点を意識させる
	5分	プル動作（陸上）	前日の反復練習	プルの注意点を意識させて行う
	10分	ノーブレクロール	ビート板なしでキックをしながらプル動作を行う 指導者が補助しても良い（揃える手を支える） *ノーブレクロールから呼吸をつける目安 水面にしっかり浮いたけのびから、安定したクロールキックを8回～10回打った後、キャッチアップクロールで4回～6回腕をかくことが出来る	1. しっかり壁をけてストリームラインをとる 2. キックを打ってからプル動作を行う 自分の手のひらがビート板のかわりなのでしっかり伸ばして水面に置かせる 必ず手を揃えさせる 息が続くところまで（6～10m）
	10分	休憩		
	15分	息継ぎ練習 （陸上） フェンス等を利用	1. 顔のみ動かす（右、左） （プル動作はなしで） 2. 片手プル （片手で壁に掴まって腰を曲げた姿勢で行う） 3. クロール （呼吸をしない側の手からかき始める）	向きやすいのはどちらか確認させる 「んー」と声を出しながら横を向き始め真横を向いた時に「パア」という。「ハー」で吸う 掻き始めと同時に息を吐き始め掻き終わりと真横を向いて「パア」が同時になる。リカバリーしながら顔を真下に戻す 息継ぎの注意点 1. 真横を見て呼吸した時に壁をつかんでいる腕に耳がついているか 2. 顎を上げないように真横に頭を回転させているか 3. 目線は水中では真下、手が真上に上がった時に親指を見る （具体的な指示のほうがわかりやすい）
	10分	息継ぎ練習 （水中立位で）	上記の1. 2. 3. をオーバーフロー部に掴まり水中で行う	息継ぎの注意点を意識させる
整理	10分	確認：人数、体調 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（ほめる）と明日への意欲を伝える
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：体調、人数 準備体操 ウォーミングアップ	健康状況の確認 人員点呼 ストレッチング体操	顔色の確認 元気な声で返事 手、足、首、腰等をゆっくり伸ばす
展開	5分	けのびキック	息が続くところまで立つ 25m × 1本	ストリームラインを意識して
	10分	クロールキック(板付き)	前呼吸をしながら 25m × 6本	リズムカルにキックする
	10分	ノーブレクロール	4かきで立つ 6かきで立つ 8かきで立つ 息の続くところまで進む	息を止めず、少しずつ鼻から吐きながら行う
	5分	息継ぎ練習 (水中)	オーバーフロー部に掴まり呼吸側の片手プルで呼吸の練習 クロールで呼吸の練習 ※2日目の息継ぎ練習(水中)参照	息継ぎの注意点を意識して 呼吸『ペア』と掻き終わりのタイミングが合っているか 大きくリカバリーをしているか 呼吸に捕われてしまってプルが疎かになっていないか
	10分	休憩		
	20分	片手クロール(板付き) 歩きながら 片手クロール(板付き) スイムで	ビート板のまん中に片手を置き呼吸側の手のひらはビート板横(脇)の水面に伸ばしてそこから掻き始めながら息継ぎの練習 しっかりキックを打ち、姿勢が安定してからプル動作を行う	ゆっくり、ていねいにプルをさせる 呼吸が確実に出来ているか 鼻から息を吐いているか
10分	キャッチアップクロール	両手プル 6・4・2かきごとにブレスを行いスイム	ストリームラインを意識させる しっかりキックを打たせる 伸ばしている手が呼吸する時下がっていないか(腕が耳に付いているか) 呼吸しない時の視線はプールの真下を見る *指導員が補助する場合 呼吸が入ると体が沈みやすくなるので、肘から二の腕を下から握って前に引いてあげる (ストリームラインが崩れずに呼吸の姿勢が維持できる)	
整理	10分	確認：人数、体調 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：体調、人数 準備体操 ウォーミングアップ	健康状況の確認 人員点呼 ストレッチング体操	顔色の確認 元気な声で返事 手、足、首、腰等をゆっくり伸ばす
展開	5分	けのびキック	息の続くところまで25m × 1本	ストリームラインの確認
	10分	クロールキック（板付き）	前呼吸しながら 25m × 6本	リズムカルにキックする
	10分	ノーブレクロール	4かきで立つ 6かきで立つ 8かきで立つ	かいた手は前でそろえる
	10分	片手クロール（板付き） （スイムで）	ビート板の真ん中に片手を置き、呼吸側の手の平はビート板横（脇）の水面に伸ばしながらかき、特に息継ぎを意識して行う しっかりしたキックを打ち、姿勢が安定してからプル動作を行う	ゆっくり丁寧に行う 呼吸が確実にできているか 鼻から息を吐いているか
	10分	休憩		
	10分	片手クロール スイムで	手の平をビート板がわりにしてしっかり伸ばし、けのびの姿勢をとらせ、呼吸側の腕を回して呼吸の動作を行う 体が浮いてこないと呼吸ができないので頭が水面にしっかり上がってきってから呼吸を行う。その後、2かき～4かき毎に呼吸ができるタイミングで行う	ストリームラインを意識させる しっかりとキックを打たせる 伸ばしている手が呼吸をする時に下がってないか 腕が耳についているか 呼吸をしないときの目線は真下（プールの底）を見る
	15分	キャッチアップクロール	スイムを行いながら6かき目ごとに呼吸 スイムを行いながら4かき目ごとに呼吸 スイムを行いながら2かき目ごとに呼吸	ひとり一人の呼吸のタイミングをみつけてあげる
整理	10分	確認：人数、体調 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：体調、人数 準備体操 ウォーミングアップ	健康状況の確認 人員点呼 ストレッチング体操	顔色の確認 元気な声で返事 手、足、首、腰等をゆっくり伸ばす
展開	5分	けのびキック	息の続くところまで 25m × 1本	ストリームラインの意識
	10分	クロールキック（板付き）	前呼吸しながら 50m × 3～4本	リズムカルにキックする 長い距離に慣れさせる
	15分	片手クロール	板あり 25m × 4本（毎回呼吸） 板なし 25m × 2本（2かき目以降から呼吸をつけて） 全て 25m で練習	途中で立たない様に頑張る 個人差が出てくるので急がずに個々の上達に応じて指導に手を加えた方がよい
	10分	休憩		
	30分	キャッチアップクロール	25mに挑戦させる 壁を力強く蹴る けのびの姿勢をしっかりとる キックをしっかりと打ち推進力をつけてから呼吸側で無い方の手からかきはじめる 手は必ず揃える	ひとり一人に声をかけて励ます 泳いでいる時の視線は水中では真下、手が真上に上がった時は親指を見る
整理	10分	確認：人数、体調 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