

# 水泳教室指導マニュアル

## けのびキックからノーブクロール

横須賀水泳協会 普及部

1. 対象 水泳教室 初級
2. 期間 5日間（1日1時間30分）25mプール使用
3. 目標 けのびキックからノーブクロール（キャッチアップクロール）
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	ボビング、 けのび、立ち方の指導 腰かけキック、うつぶせキック、壁キック けのびキック
2日目	呼吸の確認 キック ストリームライン プル動作	腰かけキック 壁キック けのび、けのびキック クロールキック（板付き） 陸上練習、水中練習（歩行、キックで）
3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 けのびキック、クロールキック（板付き） プル動作（陸上練習、水中練習） ビート板あり片手 右手のみ 左手のみ
4日目	呼吸の確認 ストリームライン キック プル動作 ノーブクロール	けのびキック クロールキック（板付き） ビート板あり片手 右手のみ 左手のみ 両手交互 ビート板なし片手 右手のみ 左手のみ ノーブクロール
5日目	呼吸の確認 ストリームライン キック プル動作 ノーブクロール	けのびキック クロールキック（板付き） 片手右3回プルで立つ 片手左3回プルで立つ 25m × 2本 右2+左2で立つ 25m × 2本 ノーブクロール息の続くところまで

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	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	元気な声で返事をさせる 顔色の確認 心臓より遠い部位からゆっくり大きく伸す	
		15分	呼吸法 バブリング	口からブクブクさせる 鼻からブクブクさせる 指を鼻におき『ン-』と声を出させて長くブクブク出来るか 壁に掴まり連続して行う	楽しく呼吸の仕方を覚える 鼻から息を吐く事を覚える 元気な声で『パア』と言って息を吐く 力まずリラックスして行う「ハー」で息を吸う
展開	20分		ボビング	両手を前に出してバランスをとりながら頭まで潜るようにジャンピング歩行 25m × 2本	沈む時に両手を前に、浮き上がる時に両手を体側まで押し下げて、顔を出して呼吸させる 潜った時『ン-』を長く 飛び上がった時『パア』
		けのび	1. けのびの姿勢で膝を曲げて真上にジャンプさせる 2. プールサイドに向かってけのび 3. 壁を蹴ってけのび <u>立ち方の指導</u> 水を押すように両手を同時に下しながら両膝を胸に引き寄せて両足が水底についてから顔を水面よりあげる	体のそり過ぎに注意 膝を曲げ顔を付けそのままそっと底を蹴って浮く 徐々に距離を伸ばす 手先からつま先までしっかり伸ばしているか 片足を壁につけ蹴り出す時に両足をそろえ一気に蹴る または両足でプールの底をけってから壁をける	
展開	10分	休憩			
		15分	キック うつぶせキック	ビート板をお腹の下に敷きプールサイドで行うキックの練習	ビート板をお腹の下に 2,3 枚しいてやると良い
			キック 腰かけキック	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バタ足をさせる 水がもこもこと沸き上がるように主に体を温めるためのバタあし 数を数えさせながら休憩を入れて何セットか行うと良い 例：20回 × 5セット	キックの注意点 1. 太ももから動かす 2. 膝のまげ過ぎに注意 3. 足首を伸ばす 4. 親指が軽く触れあうように 5. 下半身が沈んでしまわないように 6. 顔を挙げて、顔を付けてキック 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させる
10分	キック 壁キック	プールサイドのオーバーフローを片手は順手で持ち、もう片手はプール壁面の上から20cmくらいのところを逆手で突っ張るように支え、体を水平に浮かす			
整理	10分	けのびキック 壁に向かって 壁を蹴って	けのびの姿勢をさせ膝を曲げて顔を水につけてゆっくりプールの底を蹴り水平に浮いたらキックを打つ けのびの姿勢を作りで壁を蹴り浮いたらキックを打つ。息の続くところまで	ストリームラインを意識させる キックの注意点を意識させて徐々に距離を伸ばして行う 過呼吸に注意	
		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	準備体操 確認：人数、体調、	体調不調の確認 手、足、体、各関節、筋肉のストレッチ	元気な声で返事をさせる 顔色の確認 心臓より遠い部位からゆっくり大きく伸す
展開	10分	腰かけキック	第1日目参照	第1日目参照
	10分	壁キック	第1日目参照	第1日目参照
	15分	けのび けのびキック	壁を蹴って浮く 25m × 1本 姿勢を崩さないようにして正しいキックが打てているか しっかり水平に浮いてからキックを始める。 息の続くところまで	けのびの姿勢で浮いている両足を後ろから押してあげると進む感覚を感じられる リラックスして無駄な力が抜けそのまま浮いているように
	10分	休憩		
	10分	クロール板キック (板付き)	両手をビート板の中央に乗せ肘を曲げないように注意する 顔をつけて前呼吸しながらキックを打つ 25m × 4本	顔を水に付けている時間を長く 1、2、3を『ンーン』 4で『パア』『ハー』のリズムで行う *ビート板の持ち方指導 ビート板に慣れるまではビート板の中程の両端を軽く握らせたほうが安全 慣れてきたらビート板中央に両手を肩幅程度に開いて乗せる
	20分	プル動作	陸上練習 水中練習	<p>気を付けをし両手を上げて耳を挟んだ姿勢をとる。 「1」の合図で片手をまっすぐ太ももの内側までかかせる。 「2」の合図でリカバリーしてもとの位置にもどす</p> <p>1. オーバーフロー部につかまり (1) 顔を上げて (2) 顔を水につけて 2. 歩きながら (1) 顔を上げて (2) 顔を水につけて 3. コーチの手のひらにキャッチアップクロール (補助動作)</p>
整理	5分	確認：人数、故障の有無 評価 次回の予定	整理させて確認 体調の確認 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	準備体操 確認：人数、体調	体調不調の確認 手、脚、体、各関節、筋肉のストレッチ	元気な声で返事をさせる 顔色の確認 心臓より遠い部位からゆっくり大きく伸す
展開	10分	腰かけキック 壁キック	第1日目参照	第1日目参照 呼吸に気をとられキックが疎かにならない様に気をつける
	10分	けのび けのびキック	第2日目参照 けのびの姿勢を崩さぬようにそっとキックを打つ	第2日目参照 第2日目参照
	10分	クロールキック (板付き)	ビート板の中央に両手を置き顔を水につけながらキックを打つ 前呼吸をしながら 25m × 4本	慣れるまではビート板の両脇を軽く握って行う 肘が曲がらないように 口まで水面に出るように顎を前に出す
	10分	休憩		
	35分	プル動作 陸上練習 水中練習	気を付けをし両手を上げて耳を挟んだ姿勢をとる。 「1」の合図で片手をまっすぐ太ももの内側までかかせる。 「2」の合図でリカバリーしてもとの位置にもどす  1. オーバーフロー部につかまり顔を上げて。顔を水に付けて。 2. 歩きながら顔を上げて。顔を水につけて。 3. コーチの手のひらにキャッチアップクロール（補助動作）	肘を伸ばしてゆっくり大きく回す 号令に合わせる 搔き終わりの手のひらは後ろ向き 手のひらと腕全体で水を搔き水の抵抗を意識させる 肘からひいて水を撫でてしまわないように注意
		片手クロール 右手のみ 左手のみ	ビート板の中央に片手を置いて顔をつけ水底を蹴り水平に浮いたらキックをはじめる 進みはじめたら手のかきを加える キックを始めてから手をかかせる	耳をこするように大きくリカバリーさせる 目標6～10m キックをしっかりとっているか ビート板の持ち方に注意
整理	5分	確認：人数、体調 次回の予定	体調不調の確認 評価 明日の練習内容の伝達	出来ない子のフォローを確実に 良いところを誉める

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	健康状態を確認 手、足、体、各関節、筋肉のストレッチ	元気な声で返事をさせる 顔色の確認 心臓より遠い部位からゆっくり大きく伸す
展開	10分	けのびキック	ストリームラインを意識しながら 25m × 1本	
	15分	クロールキック (板付き)	前呼吸しながら 「1、2、3」で息を吐き「4」で 「パッ」と声を出させる 25m × 6本	第2、3日目参照 下半身が沈んでいないか リズムカルに行う
	10分	休憩		
	20分	片手クロール 右手×左手 1. ビート板あり 2. ビート板なし	ビート板の中央に片手を置いて顔をつけ水底を蹴り水平に浮いたらバタ足をはじめる 進みはじめたら手のかきを加える 1. ビート板あり片手 右のみ、左のみ 2. ビート板なし片手 右のみ、左のみ	ビート板に手は置くだけ キックをしっかり打たせる 手のかきが肘が曲がって水をなでてしまっていないか 大きくゆっくり正確に掻く
	20分	ノーブレクロール	4かきを正確にかく 6かきを正確にかく 息の続くところまで正確に掻く  腕のかきの数え方 「4かき」「6かき」等かき数で数える	けのび→けのびキック→ノーブレクロールと、各段階の動作をしっかり行いながらスイムを行う 指導員の手の平にキャッチアップクロール  少しずつ距離を伸ばして行く 個人差を考慮して各々の泳力で頑張らせる ストリームラインを意識させる
整理	5分	ダウン 確認：人数、体調 次回の予定	水中歩行、ポビング等 整列させて行う 体調不調の確認 明日の練習予定の伝達	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 今日の予定	健康状態を確認 手、足、体、各関節、筋肉のストレッチ 記録会の説明	元気な声で返事をさせる 顔色の確認 心臓より遠い部位からゆっくり大きく伸す
展開	10分	けのびキック	壁を両足で蹴ってストリームラインを意識してバタ足を打つ 息の続くところまで立つ	第2日目参照
	15分	クロールキック (板付き)	ビート板に手を置き顔をつけて前呼吸の練習をしながら 25m × 6本	第2、3、4日目参照 下半身の沈みに注意 リズムカルに行く
	10分	休憩		
	20分	片手クロール	ビート板なし 片手右3回で立つ。片手左3回で立つ 25m × 2本 片手右2回+片手左2回で立つ 25m × 2本	手のかきはゆっくり大きく正確にキックをしっかりと打たせる 過呼吸に注意
	20分	ノーブレクロール	息の続くところまで徐々に距離を伸ばす 目標を与える	泳いでいる間声を掛けてあげる ストロークの補助 指導員が右側(左側)横に立ち、はじめに片手でかきはじめの両手を支え、片手の甲を使って大きくまわしてストロークを補助 ※泳者の前からのストローク補助では指導員が泳者のスピードについていけないため
整理	5分	ダウン 確認：人数体調 評価	自由時間を与える 整列させて行う 賞状の授与	

本日の反省