

水泳教室指導マニュアル

水慣れからけのび

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 水慣れからけのび
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	入水前の水慣れ 腰かけキック 入水の仕方 水慣れ 水中歩行 息こらえとバブリング	プールサイドで腰かけ心臓に遠い所から水かけ プールサイドに腰をかけてキック プールに対して後ろ向きに入水（プールの水深確認） * 足がついたらプールサイドから手を離す カニさん歩き（プールの壁につかまりながら横に移動） ジャンプ（プールの壁につかまりながら） 水中歩行（バディーシステム 肩につかまって）（1人で前向き後ろ向き） 息を止める練習 呼気（バブリング）の練習
2日目	水慣れ 呼吸	水中かけっこ（バディーシステムでまたは1人で） 手をつないで輪になる（大きな円 小さな円 右回り、左回り） * 水泳指導員は中心に位置取り 呼吸の練習（陸上と水中で行う）
3日目	呼吸 水中で目を開ける レクリエーション	呼吸の練習（ビート板を使って移動、ホッピングをしながら） 指導員が水中で指を立て、その数を当てさせる 2人組みジャンケンや電車ごっこ等の遊びで水慣れ
4日目	浮き身 けのび	浮き身 1. 壁につかまって 2. 壁に向かって 3. ビート板を使って 4. ビート板を持って壁をける 壁をけて伏し浮き 1. 補助あり 2. 補助なし * 順次立ち方の指導を行う
5日目	ホッピング 浮き身 けのび レクリエーション	ジャンピング歩行 4日目の復習 距離を伸ばしていく またくぐり

☆水慣れのためのレクリエーション（補足）

- (1) お地藏様
水中指導員が輪になった子供達の真中に立ち、合掌のポーズを取る。子供達に指導員に水をかける。
- (2) じゃんけんゲーム
2人組でじゃんけん（もぐらないで）をさせ、どんどん相手を替えていき、3回～5回勝ったら指導員に知らせる。3回戦位行くと体が十分温まる。
- (3) ジャンプで拍手
その場でジャンプ ジャンプしている間に何回手を叩けるか？（時間を区切って）

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：人数、体調 準備体操	整列させて人員点呼 健康状況の把握 ストレッチング等	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	入水前の水慣れ	プールサイドに腰をかけさせ、 心臓に遠いところから水をかけさせる	水を怖がる子には無理強いをしない	
	15分	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頭を水中に入れさせてキックをさせる 指導者は手を叩きながらキックのスピードの調子をとる 主に体を温めるためのキックの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 例：20回 × 5セット	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	休憩			
	5分	入水	プールに対して後ろ向きに入水させる 床に足がつくまで壁から手を離さないように指示	プールの深さを確認させる	
	10分	水慣れ	カニさん歩き	プールの壁につかまりながら横歩き	怖がる子は腰を持って補助
			ジャンプ	壁につかまったままでジャンプ	顔に水がかかってもふかないように我慢させる
	10分	水中歩行	グループで	小さなグループで（パディシステム2組、3組、4組等肩に手を置いて）	1人で歩くより前の人の肩につかまることで支持を得られるので不安感が少ない
1人で			1人で前歩き、後ろ歩き	怖がる子には手をそえてあげる	
	10分	息こらえ バブリング	息を止める練習 呼気の練習	まず顔を水につけないで10秒くらい息こらえができるようになったら、最初は口までに入り息こらえ 次に鼻まで水に入って息こらえ 口まで水に入り息をブクブク吐く 次に鼻まで水に入り息をブクブク吐く (どちらも「ブー」と声を出すように)	
整理	10分	確認：人数、体調 次回の予定	整列させて点呼 体調の把握、故障の有無 明日の練習内容の伝達		
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	整列させて人員点呼 健康状況の把握 ストレッチング等	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	20分	水慣れ	水中かけっこ（バディシステムで、1人で）前にかっこ、後ろにかっこ	顔に水がかかってもふかせないように指導する
			手をつないで輪になって 1. 大きな円や小さな円になる 2. 右回りや左回りがあるさせる	つないだ手を離さないように指導（ここでも顔を拭かないように）
	10分	呼吸 陸上練習	1. 口を閉じて鼻から「ンー」と吐きだし、ぱっ！と大きな声を出した後口から息をすわせる 2. 鼻の近くに手の平をあて、息が手の平に感じるように指導する	片手を上げて「ンーン」の時にグー、「パッ」の時に手の平をパーにさせ、指をすぼめながら息をすわせる 「ンーン・パッ・（ハー）」 鼻から吐く・口で吐く（声を出す）・口で吸う ※「パッ」は余り大きな口を開けずに ※「パッ！」と強く吐くと声門が閉まってしまう吸気が難しくなる ※吐く動作に重きをおいて行う
			休憩	
			30分	呼吸
	ビート板を使って	1. ビート板の下方を両手で握って顔付け呼吸をしながら歩行 2. ビート板の横を両手で握って頭にのせボビングしながら歩行		
ボビングで	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	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		
整理	10分	確認：人数、故障の有無 次回の予定	整列させて点呼 体調の把握、故障の有無 明日の練習内容の伝達	
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	整列させて人員点呼 健康状況の把握 ストレッチング等	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
	10分	腰かけキック	第1日目参照	第1日目参照
	20分	呼吸	ビート板を使って 1. ビート板の下方を両手で握って顔付け呼吸をしながら歩行 2. ビート板の横を両手で握って頭へのせボビングしながら歩行	少しずつ、長く吐いてすばやく吸うことを教える
		ボビングで	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	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『バア』『ハー』
	10分	休憩		
	10分	水中で目を開ける	水中数あて遊び 指導員が水中で指をたて、その数を当てさせる 人数が多い場合～円陣を組ませて指導員は真ん中に 人数が少ない場合～一列に並ばせて指導員は横移動	個人差があるけれども劣等感を抱かせないように指と指のたし算も喜ぶ
	10分	2人組みじゃんけん	バディシステムでじゃんけんごっこをさせる	場所が広がらないように、目線から外れないように気を配りながら個別指導
	10分	レクリエーション	電車ごっこ～はじめにバディでじゃんけん、負けた組が勝った組の後ろにつながっていくじゃんけんの時水中で行う	人数がおおい時は、二人でトンネルをつくると良い
整理	10分	確認：人数、故障の有無 次回の予定	整列させて点呼 体調の把握、故障の有無 明日の練習内容の伝達	

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	整列させて人員点呼 健康状況の把握 ストレッチング等	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
	30分	浮き身	壁につかまってプールの底から 少しずつ足を離す	顔をつけながら 立ち方（壁につかまったまま）指導 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上げる
			壁に向かって少しずつ遠い所から 浮いて進む *ストリームラインの指導（立位）	顔をつけながら 始めは壁に飛びつく感じでよい *腕で耳の後ろをはさみ、お腹をひっこめて体を上に 伸ばす 足はそろえる
			指導員の太ももを蹴って壁まで 進む	* 補助の仕方 1. お腹の下あたりを両手で支え、両足裏を太ももにつけさせる 2. 蹴る時に指導員はひざを伸ばす （蹴りだしの感覚をつかませる）
			ビート板を使って壁を蹴って伏し 浮き	ビート板を持っている時の立ち方指導 ビート板を下に押すように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
	10分	休憩		
	30分	けのび	壁を蹴って伏し浮き 1. 補助あり 2. 補助なし	けのびの仕方 1. 肩まで水に入り、手を重ね腕を揃えて前に伸ばす 2. 息を吸って両腕の中に頭を入れ、両足裏を壁につけて（水面 20cm ぐらい）しっかりける。目線はプールの底 3. 指導員は 3～5 m くらいの所に立って抱き止める 立ち方指導 両手で水を押すように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 （跳び箱を飛ばイメージで！）
			2人組み伏し浮き	壁を蹴ってバディの立っているところまで伏し浮きをして進む 交代交代を行う *一斉指導している間に個別指導を行う
整理	10分	確認：人数、故障の有無 次回の予定	整列させて点呼 体調の把握、故障の有無 明日の練習内容の伝達	
<p>☆浮き身のレクリエーション（浮き身の前にたくさんの空気を吸ってから行う。）</p> <p>(1) 大の字浮き 両手・両足を大の字に開いて下向きに浮く。</p> <p>(2) クラゲ浮き 両手・両足はプールの底を向く。体の力を抜くための浮き身</p> <p>(3) ダルマ浮き 両ひざをかかえて浮き身 出来たらその後、伏し浮きに</p>				
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	整列させて人員点呼 健康状況の把握 ストレッチング等	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
	10分	ボビング	頭までしっかり潜りながら、口を閉じて鼻からしっかり息を吐いてジャンピング歩行	水中で鼻からしっかり息が吐けているか確認する
	20分	浮き身 伏し浮き	壁に向かって少しずつ遠い所から浮いて進む *ストリームラインの指導	顔をつけながら 始めは壁に飛びつく感じでよい
		背浮き	指導員の太ももを蹴って壁まで進む 背浮き（補助あり） 指導員の肩に頭をのせ、腰が落ちそうなら両手で支える 1. 両手横 2. 気をつけ ※顔つけができない児童でもできる場合がある	* 補助の仕方（壁をしっかりけることを習得できる） 1. お腹の下から両手で支え、両足裏を太ももにつけさせる 2. 蹴る時に指導員はひざを伸ばす。 （蹴りだしの感覚をつかませる）
	10分	休憩		
	20分	けのび	壁を蹴ってストリームラインでけのび *泳力差が出ていると思われるので、個別に対応	補助が必要な場合 ・泳力に応じた位置に立ち抱きとめてあげる ・少しずつ距離を伸ばしていく
				補助の必要が無い場合 ・距離の表示をしてあげる ・少しずつ距離を伸ばしていく
	10分	もぐりの動作	もぐりの動作（プールの底に） 1. 右手がつける 2. 左手がつける 3. 両手がつける 4. おしりがつける	
		またくぐり （対象はこども）	ストリームラインで壁を蹴ってけのびをさせ、1人ずつ指導員のまたの下をくぐらせる	まだ余り潜れないので脇の下や、頭を持ってしずめてあげる
整理	10分	確認：人数、故障の有無 次回の予定	整列させて点呼 体調の把握、故障の有無 明日の練習内容の伝達	
本日の反省				