

2009年
水泳協会 普及部講習会

H21.7.12

初心者水泳指導
(水なれ・水遊び)

講師：穂本 一郎

水泳指導の注意点

初日が大切

5日間のプログラムを消化しようとし、時間に追われて受講者や自分にプレッシャーをかけてしまう。 つまらなくなる。

初日に楽しいことをたくさん行い『また来たい』と思わせるようにしましょう。

目標セッティングのトリック

その日の目標を全てやりきると達成感が多くなり受講者は『やりきった』という気持ち、続けたい気持ちが薄くなり、もういいかな・・・という気持ちが出てきます。

満足しているのは指導者だけ？

いろいろなテクニックを小出しにして (この続きはまた明日) もう少しやりたい、もっとプールに居たいという気持ちにさせることが継続の秘訣です。

平等に接する

受講者は良く見えています。

1人の人とだけ会話したり、握手をするのではなく全員と行いましょう。

サイン 合図・共通の合図

子供達は指導者に褒めてもらいたく、泳ぎ終わった後は必ずコーチの方を見ます。その時に合図を送りましょう。信頼感が深まります。

グループで共通のジェスチャーや合図を作るとより一体感がでるでしょう。

水なれ・水遊びについて

基本

・簡単な動作から → 複雑な動作へ

道具を使って

道具に気持ちが向く事で、顔に水がかかったり 水に対する恐怖感から気持ちをそらせることが出来る

ボールのパターン

『基本』に基づいたドリルの展開

1．水面から遠い所から → 近い場所へ

1) ボールの投げ上げ遊び

プールにタッタ状態でボールを投げ上げキャッチする

2) 水面ドリブル

片手で水の上に浮かせたボールを手で押しながらドリブル

3) おでこ押し

水面に浮かべたボールをおでこで押しながら歩く

4) 息吹きかけ

水面に浮かべたボールに息を吹きかけて進ませる

2．簡単な動作から → 複雑な動作へ

3．ゆっくりとした動作から → 速い動作へ

1の1)を例に

ボールの投げ上げ遊びの展開

ボールを投げ上げる



ボールを投げ上げている間に手を一回たたく → 回数を増やしていく



ボールを投げ上げている間に身体を回転させる



ボールを投げ上げている間に身体を回転させながら手をたたく

フープのパターン

1. 『基本』簡単な動作から——→ 複雑な動作へ

1) フープの中に入る

プールに浮かせたフープを片手で上げて中に入る
少しずつ傾き角度を少なくしながら潜って入れるように

指導員が持ったフープに入る

水に半分フープを沈め少しずつ角度を少なくしながら潜って入れるように

1人で潜ってフープに入る

2) タイヤ転がし

フープを車のタイヤに見立ててプールの底を転がす——→ 顔が自然に水面に近づき水慣れが出来る

3) フープ振り

フープを片手で握り、水中を前後に振る(傾きがあると上手く振れない) ——→ クロール・背泳ぎの動作につながる

4) 縄跳び

フープを縄に見立てて前まわし、後ろまわしを行う ——→ 腕の力・柔軟性・ジャンプ力・脚力・タイミングの訓練になる

ビート板のパターン

1) 頭の上に載せてバランス—— ウォーキング

2) ビート板を水中に縦にしてのドリブル

3) ビート板を水中に縦にして手のひらで水の中に押すようにして運ぶ

4) ビート板飛び —— ビート板の横を両手で持ちなわとびのようにして飛ぶ

低学年・低身長者は注意

5) ビート板をお尻の下にひき、両足をプールの底から離しバランスを取りながら椅子に座ったようにする 低学年・低身長者は注意

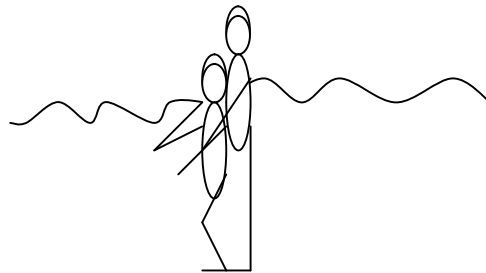
6) 股に挟んで背浮きでスカーリング —— 手は体側でミドルスカル
頭の方向へ・足の方向へ

クロール指導の補助

2人組になって指導員役と生徒役で実施

1. プル

生徒の後ろに廻り、背中を抱くようにして両手を持ち水面まで沈みプル動作



手の持ち方 生徒の小指の方から人差指・中指を手の甲に置き、親指で挟むようにし薬指・小指は自然に添わせる

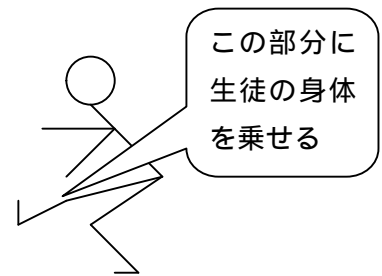
2. 呼吸動作（片手前・片手体側で）

片足立ちになり、もう片足の足首に引っ掛けるように生徒の腰を乗せ呼吸だけの動作をさせる。この時生徒と顔が対面になるようにし、水面に対して顔が真横になるように呼吸をさせる。



（生徒）

（指導員）



3. 呼吸動作（片手ストロークで）

片足立ちになり、もう片足を水面に水平にし、生徒を横体にして乗せる。片手ストロークで呼吸時の顔の角度・呼吸のタイミングを体得させる。

4. 呼吸動作（プルと呼吸のタイミング動作）

生徒の前側に立ち、両手の平に手を乗せさせ（にぎらない）「左手から or 右手からね」と声を掛けてからスタート。入水時に前方に手が伸びた真下で手を受けながら、生徒の周りを自由に回りながら、呼吸時に一旦動作を止めて（呼吸の）タイミングや頭の位置を確認させながら泳がせる。