令和７年度　金沢市小学校「初任者研修」実技講習「水泳」

(25.6.5 金沢市水泳協会 会長 山下)

「水泳学習」は「命を守る学習」。安全で楽しく、ルールを守って！

＜第 １ ピリオド＞　約４５分間「プールで」

１．安全指導 (学校における「水泳指導」の心構え)

　①「水泳は命を守る」運動である。

　②「水泳を嫌う」理由を理解する。水や風で「体温」が奪われる。寒い。

・子ども達には、「体温を上げる運動・動作」「体温を下げない工夫」を。

・寒かったら、子ども達が判断し、体温調節を行う。

※「体温を奪われたら、いつでも、上がれる・休むことができる」安心感

③「安全確保」のため、上から見ている人を確保する。管理職・級外・保護者

　④「施設面の安全管理」滑りやすい・水深の調整・水質の管理など

２．実技(着衣水泳→水慣れ→浮く→泳ぐ)

(１)シャワー(バケツで頭から水をかける)

①学校で一番小さいバケツを持参しているので、バケツを使って水を浴びる。

②「口を開け」頭から、水をかけても平気。口に水が入っても呼吸はできる。

・水の呼吸「壱ノ型(水面斬り)・弐ノ型(水車)・参ノ型(流流舞)・四ノ型(打ち潮)

(２)着衣水泳(省略)　※研修当日、着衣水泳の用意はいりません。

(３)水慣れ…←全体で

〔第1学年及び第2学年〕

次の運動遊びの楽しさに触れ，その行い方を知るとともに，その動きを身に付けること。

ア　水の中を移動する運動遊びでは，水につかって歩いたり走ったりすること。

イ　もぐる・浮く運動遊びでは，息を止めたり吐いたりしながら，水にもぐったり浮いたりすること。

(４)浮く・進む…←全体で

〔第3学年及び第4学年〕

次の運動の楽しさや喜びに触れ，その行い方を知るとともに，その動きを身に付けること。 ア　浮いて進む運動では，け伸びや初歩的な泳ぎをすること。

イ　もぐる・浮く運動では，息を止めたり吐いたりしながら，いろいろなもぐり方や浮き方をすること

＜第 ２ ピリオド＞　約３０分間「プールで」

(５)泳ぐ…←全体で

〔第5学年及び第6学年〕

(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい，その行い方を理解するとともに，その技能を身に付けること。

ア　クロールでは，手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。

イ　平泳ぎでは，手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。

ウ　安全確保につながる運動では，背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くこと。

３．課題別(クリニック)　・質疑応答　・人間関係づくり

※ネット山下作「オフィス和み」水泳指導法・生徒指導・国語教育など参考に。