

# 元気アップだより

健康教育だより

令和元年7月 宇都宮市教育委員会



本市では、子どもたちが生涯を通して健康な生活を送るために必要な心と体を育成することができるよう、「体力」、「保健」、「食育」、「安全」に関する4つの分野を「健康教育」として一体的に捉え、「宇都宮市学校健康教育推進計画（うつのみや元気っ子プロジェクト）」を推進しています。

今回は、小学校での「水遊び・水泳運動」に関連した、「水泳の基礎感覚づくり」と「クロールマスター法」を紹介します。スモールステップの練習法が示されているので、夏休み中に練習する際の参考にしてください。

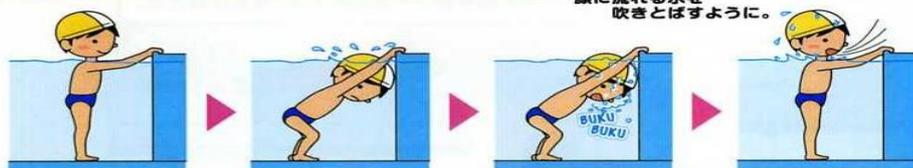
## 「水泳の基礎感覚づくり」

### 水泳の基礎感覚づくり

出典 うつのみや元気っ子運動プログラム集

#### ① バプリング

水の中で「ブクブク」とはき、顔を上げて「パーッ」。



30回はくり返せるように。

顔に流れる水を吹きとばすように。

陸上で「仮想水面」をつくって感覚をつかませる。

仮想水面

机

#### ② ポビング



水中に沈んで息をはき。

ジャンプして「パーッ」。

沈むー浮く をくり返す  
重力・浮力を上手に使い、  
できるだけ力を使わずに。

うでで水を下に押そう。

#### ③ もぐりましょう・うきましよう

息をたくさん吸って顔をプールの下にむけると浮いてくるよ。



一人でくくらげうき

だるまうき

だるまのまりつき  
3回!

水中じゃんけん

3回せんまでよ。

息をはくともくれるよ。

目が開けない子には  
ゴーグル使用も。



足をだんだんのぼす。

ふしうき

プールのそこを見るよ。

両うでで耳をはさんで、  
手足をのばしてうく。

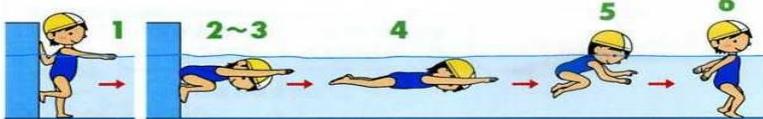


手をついてやってみよう。

足がフワフワ、ういてきたよ。

#### ④ “けのび”で進みましょう

すべての泳ぎの基本はけのびです！



##### けのびスタート

- 1 片手かべ(片手は伸ばす)
- 2 頭を水中に
- 3 手を離し両手を伸ばす
- 4 かべをける
- 5-6 立ち上がる

「立ち方」は必ずマスターしよう。

② 足が見えたら顔をあげる。

① 両ひざをおなかの下にかかえる。

③ あわてないでゆっくり立ち上がる。

材木流し

水中ロケット



どこまで行くかきょうそうだ。



# 「クロール練習ステップ」

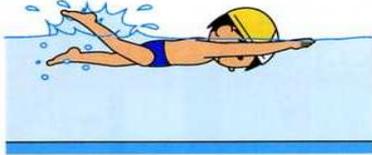
## クロールの練習ステップ

### ①けのび+バタ足で進んでみよう

壁を付けていきなりクロールをはじめても進まないよ。まずはけのびとバタ足でスタートだ。

#### けのび+バタ足

推進力のあるうちにバタ足を始める。

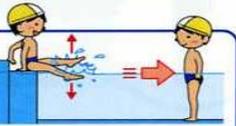


#### バタ足の練習

##### 腰掛けキック

足の甲で水を後方にとぼす。

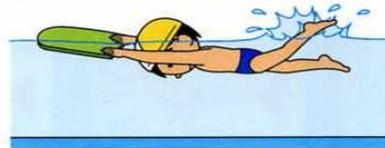
##### プールサイドつかまりキック



後ろに立たせた人のおなかに水が当たるように。

#### けのび+バタ足+ビート板

ビート板を使って泳いでみる。呼吸は前方で。



### ②バブリングを横呼吸で

前呼吸では足が沈んでしまうよ。横向き呼吸をマスターしよう。

その場での横呼吸。



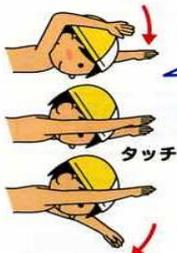
#### ビート板息つき①

呼吸側の手は体側につけて(横呼吸)。

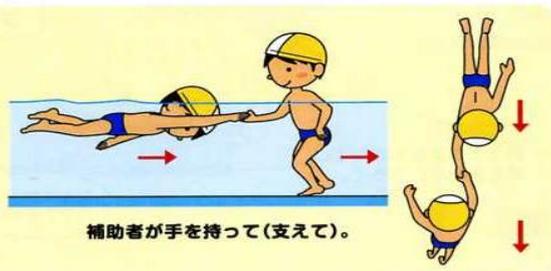


### ③タッチクロールで泳いでみよう

ビート板に手を交互におきながら。



その場で、歩きながらタッチクロールの手。



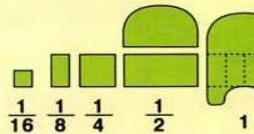
補助者が手を持って(支えて)。

#### ビート板息つき②(タッチクロール)

上を向いて十分に息をさせる。



ビート板を切ったもの



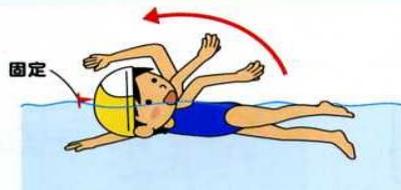
慣れてきたら、徐々にビート板を小さくしていく。

### ④横呼吸を意識して泳いでみよう

頭の中に「しく」があるイメージで。

#### (ビート板なし)青空泳ぎ

横呼吸であれば反転して、好きなだけ息を吸ってよい。



呼吸時の視線を「わき」あたりにだんだん効率のよい動きに。

わきを見る感じ

