

# 研修ニュース



〒518-0814 三重県伊賀市上友生 785 番地

TEL&amp;FAX : 0595 (21) 8839

E-Mail : [iga-ken@iga.ed.jp](mailto:iga-ken@iga.ed.jp)

## 研修講座 A-8 体育・水泳指導を実施しました！

### 「学校体育 水泳授業安全対策」

【講師】 ウエストスポーツクラブ フィットネス事業部 川端 貴也 先生  
川南 林恵 先生

5月24日（金）、ウエストスポーツクラブ佐那具校にて「体育・水泳指導」を実施しました。はじめに、川端さんから水泳授業における「指導前」と「指導中」の安全対策についてご指導いただきました。「指導前」には排水溝のねじが緩んでいないかを必ず確認することや「指導中」は、走る、悪ふざけをする、飛び込むなどの危険な行為は絶対にしないなどルールを徹底することが大切であることを学びました。

次に、実技を通して、水になれるための方法からクロールまでの基本的な動きや補助の方法についてご指導いただきました。以下がご指導いただいた内容です。

- ①ボビング・・・水中で息を吐いて、水上で息を吸う動作を繰り返しておこなう。補助するときは、児童の両手を持つ。
- ②だるま浮き・・・両足を抱え込んで浮く。この時にあごをひくように指導する。
- ③ビート板の持ち方・・・ビート板の側面を持たず、手の平を置くだけ。
- ④伏し浮き・・・ビート板を使って、浮く。補助する時は、腰を支える。
- ⑤けのび・・・頭を水中に入れてから壁を蹴る。補助する時は、手を引き、腰を支え、最後に足を押す。
- ⑥バタ足・・・なるべく膝を曲げず、太ももから動かす。補助する時は、両足を抱え込み、膝を持つ。
- ⑦クロール・・・肘をまっすぐ伸ばして大きく回す。手のひらでしっかり水をかく。

実際に児童役と教師役に分かれて、水中での動きや補助の仕方について体感することができました。本講座で学んだことを各校で還流いただきますようよろしくお願いいたします。



#### アンケートより【一部抜粋】

・安全な入水方法や指導の流れ、補助の仕方について教えていただきました。実際にプールに入って指導していただいたことで、非常に分かりやすく、実践に生かすことができました。水泳指導をする際に、補助の仕方を上手にできるように練習しておきたいです。(小)

・水泳指導は、命の安全に深く関わることであるため、トレーナーの方に指導いただいたことは非常に学びになりました。子どもの実態・指導学年によって指導内容が変わることはもちろんであるが支援の仕方も変わることが分かりました。まずは、子どもたちの安全を確保しながら、泳ぐ楽しさを感じてもらえるよう指導していきたいです。(小)