



〒518-0814 三重県伊賀市上友生785番地

TEL&amp;FAX: 0595(21)8839 E-Mail:



## 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 杉森誠さん 川端貴也さん 川南 林恵さん

5月23日(金)にウエストスポーツクラブに於いて、「体育・水泳指導」を行いました。はじめに杉森講師より、プールに入水するための事前指導についてのお話がありました。プールサイドを走っている子どもに「走らない」と言うと、急ブレーキをかけてしまい返って滑ることがあるため「歩こう」と声をかける等、具体的に教えていただきました。また人は自分の膝ほどの水位で溺れる可能性があり、水難事故は思っているよりも簡単に起きてしまうことをご教示いただきました。



後半は川端講師・川南講師から実技指導をしていただきました。ここではボビング指導の必要性とビート板の使い方について紹介します。ボビングは息継ぎの練習であるとともに、足の届かない水深のところでも移動手段として使えることを体験しました。次にビート板の使用についてです。講師の方々からは「ふちを握りしめずにビート板の上に両手を置くこと」が大切であるというお話をされました。なぜなら「ビート板の淵を握りしめてしまうと、要らない力が入り泳ぎの妨げになったりビート板が沈んでしまったりする」からということでした。

先生方はみなさん、とても楽しそうに受講されていました。積極的に講師の方に質問したり、ペアでアドバイスや感想を伝えあったりと主体的に取り組まれていました。補助の仕方は指導書を読んだり動画を視聴したりするだけではなかなか伝わりづらいところです。しかし実際に補助する側・受ける側を経験してポイントがつかめたのではないかでしょうか。ぜひ今後実践していただくとともに、各校で還流していただきますよう、お願いします。

### アンケートより【一部抜粋】

・実技においては、小学6年以来であったため、始めにクロールやバタ足で25mの距離を泳いでみることで、難しさを実感しました。そして指導する際のポイントや補助の仕方を詳しく教えていただきて実践することで、具体的な指導法について理解を深めることができました。【小】

・入水方法やプール内で気を付ける場所など、今回の研修で初めて知ったこともあったので、とても勉強になりました。自分自身プールに入り泳ぐことは小学校以来だったので、バタ足やクロールに対し少し恐怖心がありました。そういうた気持ちちは子どもたちにもあると思うので、その気持ちを味わえてよかったです。また講師の方から実際の補助の仕方を教えていただき、難しいなど感じるところもありましたが、細かい動きや手を添えるところなどを知ることができ、子どもたちに教えるときに役立てられるよう頑張りたいと思いました。【小】

・水泳の授業は何回かやっていましたが、できていない事も多かったのだと改めて気づかされました。特に入水の仕方と子どものサポートの方法など新しい発見があり、今後の活動にすぐに使えそうだと思いました。【小】