

10時間の指導でどの子も25m泳げるようになる！

# ドル平指導の手引き



2018. 5 改訂版作成

## はじめに

### 1. 泳げる喜びと自信をすべての子に

「泳げるようになりたい！」とすべての子どもが思っています。

そして、**すべての子どもが泳げる能力を持っています**。どんな子も合理的な練習を重ねれば必ず1000mぐらい平気で泳ぎ切れるようになります。

かつて、体の発達障害で、伏し浮きすれば頭部が沈んでしまうほどのハンディを持った子がドル平で1000m泳ぐのを目の当たりにしました。私はその子の姿が今も鮮明に脳裏に残っています。そして、それ以来、太っぺいようが、やせていようが、運動が苦手であろうが、誰だって必ず泳げるようになるのだと確信して水泳指導に取り組んできました。そして、実際、特別な理由で水に入れなかった子以外は全員泳げるようになりました。決して自慢するつもりはありません。「どんな子も必ず泳げるようになるのだ。」「どの子も泳げるようにしてやるぞ。」という強い思いをもって指導にあたっていたきたいと思います。

子どもたちを泳げるようにするということは、単に泳力をつけるという技術指導だけの問題ではありません。

おおげさに言えば、**泳げるようになることで、子どもの生き方そのものが変わるのです**。

水泳が苦手で、「おなかが痛い。」と逃げたり、「水泳なんかやっても、何の意味もないやん。」とふてくされてしまう子がいます。でも、そんな子ほど、態度や言葉と裏腹に「泳げるようになりたい。」という願いは切実なのです。

水がこわくて顔もつけられなかった子が、初めて水の中でぽっかり体を浮かべることができたときははじけるような笑顔。初めて、プールの端から端まで泳ぎ切ったときの満足した誇らしげな顔。「やったあ！泳げたやん！」といっしょに喜び合ってくれる仲間。今まで「ぼくは、運動神経が悪いからだめなんだ。」とあきらめていた子が「ぼくもやったらできるんや。」と自分に自信を持ち始め、「もっとやりたい。」と自分から動き出すようになっていく姿を見るたび、教師の仕事ってほんとにいいなあいつも思ってきました。子どもたちの輝く笑顔をいっぱい生み出したい。そう思って私はとりわけ水泳学習を大事にしてきました。

逆の言い方をすれば、どの子もていねいに指導すれば泳げるようになるのに、泳げないままほっておき、「みんな25m泳げなくても、それぞれの力に応じて水泳を楽しめればいい」なんていう今風のへんな個性尊重の言い分は、教師の指導力の無さを棚上げにする免罪符であり、子どもの能力を固定化していく差別教育そのものだと私は思っています。

## 2. なぜ「ドル平」指導なのか

もし私が水泳指導の専門家なら、クロールでも平泳ぎでも短時間でどの子も泳げるようにすることができたかもしれません。しかし、残念ながら私は、小学校を卒業する時、25mも泳げず、大学で単位を取るのに必死で50m泳いだという水泳音痴です。そんな、**シロウト教師でも、このドル平泳法ならどの子も泳げるようにできるのです。しかも、短時間で。**

学校週5日制で授業時間数が減り、水泳指導に充てられる時間もせいぜい十数時間ほどです。その中でクロール、平泳ぎの泳法をどの子にもマスターさせるというのは至難の業で、プロの指導者でも難しいでしょう。

しかし、ドル平指導の手順をきちんとたどれば、ふしうきさえできる子であれば、**3時間の指導で13mぐらいは泳げるようになります。**そして、13m泳げれば、あとは時間の問題で25m、100m、1000mと泳げるようになります。しかも、ドル平で泳ぎの基礎を覚えたら、平泳ぎ、クロール等の泳法へと発展させていくことができます。「ドル平を教えると、正しい泳ぎが身に付かない」と悪口を言う人がいますが、決してそんなことはありません。若い頃勤務していた豊郷小では、3年生までにドル平泳法を完成し、4、5年でクロール・平泳ぎをマスターし、6年生では個人メドレーや遠泳に取り組むという水泳指導の体系ができあがっていました。

平成31年度から実施される新学習指導要領の体育解説編、34年の水泳指導の項には次のように書かれています。

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。

※初歩的な泳ぎとは、呼吸しながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、近代泳法の前段階となる泳ぎのことである。

このような泳ぎでは、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進むことが大切であり、近代泳法の手や足の動かし方などの泳形にこだわる必要がない泳ぎである。

また、運動が苦手な児童への配慮の例として、

陸上で動きのイメージができる言葉「伸びて、イーチ・ニイー・サーン（手で水をかいたり、足を動かしたりして）、ブハ！（息をまとめて吐く）、伸びて」とともにタイミングを確認する場を設定したり、友達にゆっくりと引っ張ってもらいながら息継ぎのタイミングを声掛けしてもらったりするなどの配慮をする。

と書かれています。これはまさしくドル平の指導を指しているのであり、文科省としてドル平指導を公認・推奨しているということです。

どの子にも泳げる喜び、そして自己肯定感を与えてくれる「ドル平」の指導が広がることを願っています。

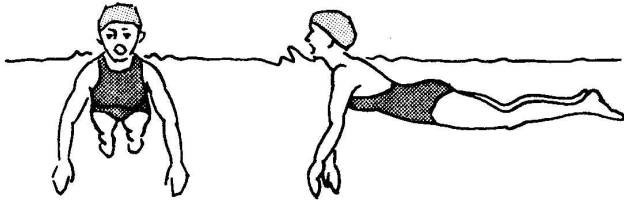
# ドル平泳法のあらし

## ドル平の泳ぎ方

① スーと浮いて、イチ、ニイ



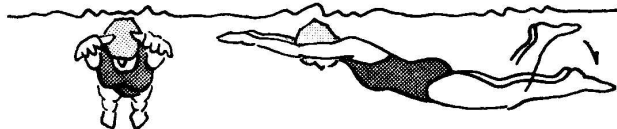
② サーン、パッと呼吸します



③ ポチャーンと首の力をぬく



④ ポーン、ポーンと足を打つ



⑤ スーと水面に浮いてきます



19 第2章 だれでも泳げるドル平泳法

ドル平は、手や呼吸のしかたは平泳ぎに近く、足の動きはドルフィンキックに近いことから「ドル平」と名付けられました。

息を吸って、伏し浮きの状態でスーッと前方に浮き進みます。

ふつうは、水中で息を吐き出し、顔を上げたとき息を吸う、というのが一般的な方法ですが、水中で息を止めているのがドル平のポイントの一つです。理由は、浮力を生かすということと、水がこわい子でも安心してできるということです。

ゆっくり手を胸の下へかき込みながら、顔を上げ、「パッ」と息を吐き出します。パッと吐けば、必然的に息が入ります。

ポチャーンと首の力を抜いて頭を沈め、手を前に伸ばします。顔を上げた反動で一旦体全体が沈みますが、両足を軽く揃え、ゆっくり大きくポーン、ポーンと足の甲を水をけると、2回～3回で水面に浮かび出します。同時に足のけりが推進力となって前に進みます。

そして、もとの伏し浮き状態にもどったら、ワンサイクル完了。その繰り返しです。

脱力した伏し浮きができ、「パッ」と息を吐いたとき、頭を上げすぎないで、力まらずに息継ぎができれば、もうあつというまに13m～25m泳げます。

ドル平マスターのための基本的なポイントは ①ポカーンと脱力した伏し浮き

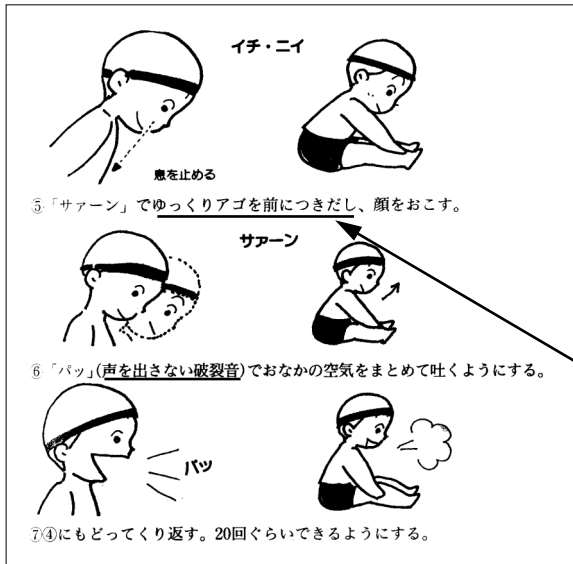
②ゆったり「パッ」の息継ぎ

③おおらかにポーンポーンポーン

# ドル平への道① 「パツ」の息

まずは、何と言っても水となかよしになることから。

1. 2年では、まだまだ水が怖い子がたくさんいるでしょう。いろんな水遊びを試しながら、水への不安をとりのぞくことから始めましょう。しかし、ただ漫然と水遊びさせるのではなく、いつも**呼吸の基本「パツ」と息を吐くこと**を意識してください。



## 「いち、に、さーん、ぱっ」

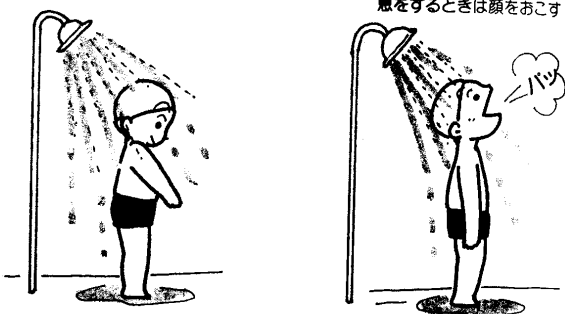
呼吸の基本です。

まず、ハンカチを口の前に置いて、いきおいよく「パツ」と息をふきかけ、ふわっと動かせることができれば合格。声が出てはだめですよ。

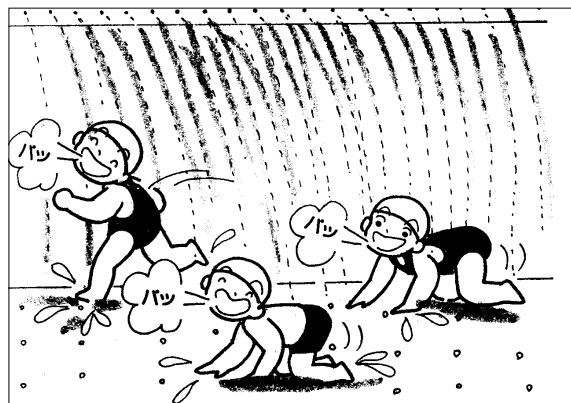
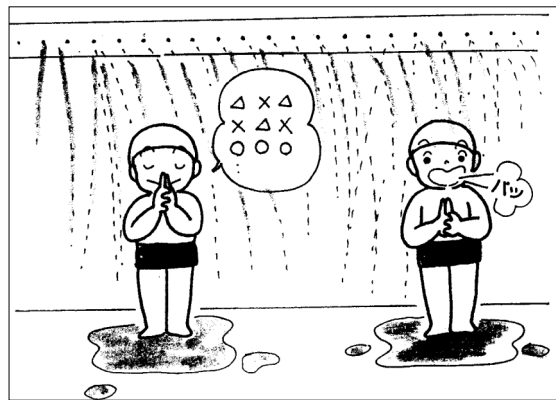
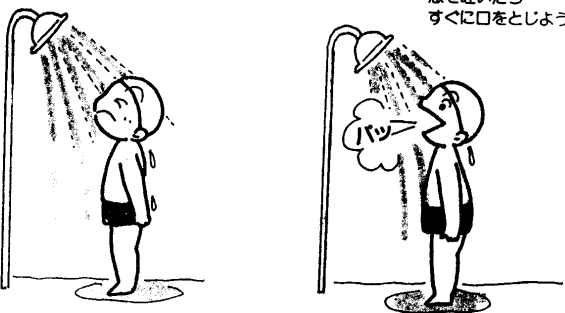
それができれば、ドル平の呼吸、「いち、にい、さーん、パツ」の練習。左の図の通りです。これは、教室でもできます。毎日ほんの2～3分練習するだけで上達がうんと早くなります。

ひとつだけポイント。頭を上げるのではなく、「**あごを前に突き出す**」イメージが大事。これをしっかり意識してやっておくと、実際に泳ぐとき、水から頭をあまり上げないで楽に息継ぎできるようになります。

## 「シャワー遊び」



②今度は、顔の方からシャワーを受けて息をする。「パツ」と吐いたら、はやく口をとじる。



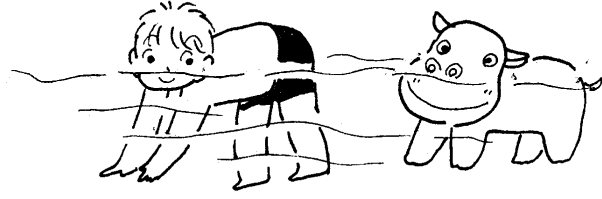
「パツ」を意識した水遊びいろいろ



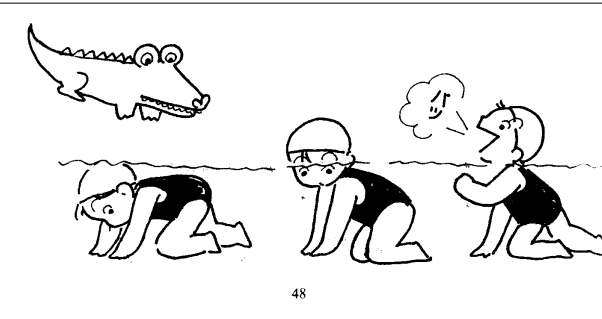
- ① 2人むかいあって、1人がすきなかつこうのおじょうさんになる
- ② もうひとりがおじょうさんに水をかける
- ③ ポーズをくずさずに「ぱっ」と息をはき顔にかかった水をふきとばす。

ふしうきにつながらる、とてもいい練習!

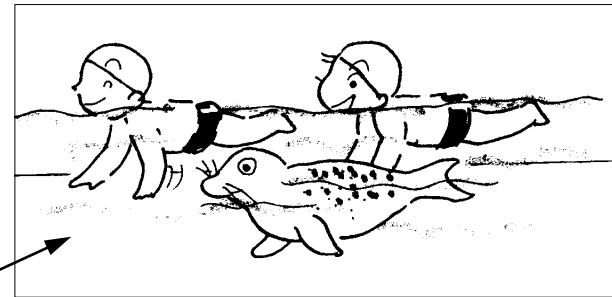
動物歩き



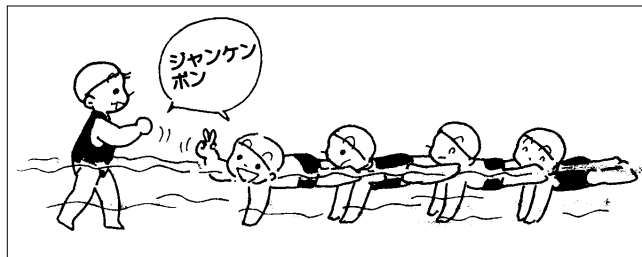
浅いプールで口を水につけてカバ歩き



鼻まで水につけてワニ歩き。徐々に頭までつける

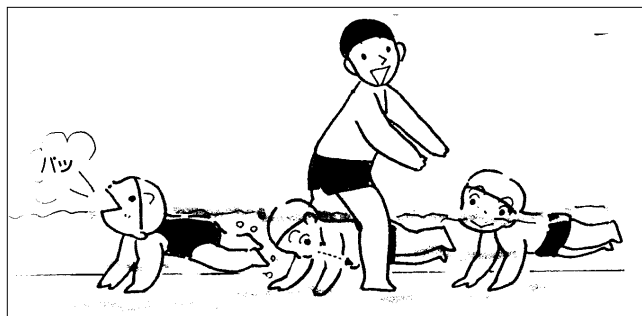


足をうかせて、あざらし歩き



「ムカデ歩き」

自由にはいまわって、だれかと出会ったらじゃんけん。負けたら後ろにつく。



☆小プールの水の深さは、あざらし歩きをしたときに顔が出るぐらいがよい。水がこわい子でも安心して遊べる。深くなくても、育てたい力は十分につく。

## ドル平への道②

### 顔がつけられない子の指導

水遊びをいろいろやっても、顔に水がかかるとを極端にいやがり、決して顔を水につけようとしないう子が何人かいます。そういう子は、できるだけ早い段階で、個別指導で確実に水への恐怖心を取り除いてやるのが大事です。

私は、水への恐怖心を取り除くのに、次のような方法をよく使いました。

☆個別指導といっても、マンツーマンより、同じように水が怖い子どもたちを集めてやる方が、ぜったいうまくいきます。(互いの競争心をあおるのです。)

#### ①どこまで顔がつけられるかに挑戦。

「こわかったら、口をぎゅっととじて、鼻をつまんでいいよ。耳もおさえていいよ。さあ、どこまでつけられるかな……？」

「あごまでつけられるかな。」

「じゃ、口もつけられるかな？」

「鼻つまんでいいから、鼻もつけちゃおう！」

長くつけなくてもいいのです。ホンの一瞬でもできたら、「できた！、すごいね。」と励まします。まあ、このあたりまでは、水が怖い子でも何とか挑戦してくれます。

けれど、

「じゃ、思い切って、耳も水の中に入れちゃおう。目つぶっていいよ。耳、おさえていいからね。」  
というあたりから、怖い子はできなくなります。そういうときに、仲間どうして張り合わせるのです。

「この中で一番勇気のあるのは誰かな？」  
すると、たいていひとりくらいはやけくそでジャボンとつける子がいるものです。

「すごい！、あんなに怖がってた〇〇ちゃんが頭までつけたよ。〇〇ちゃん、怖かった？どこ痛かった？」

とつけた子に聞いてやると、必ず

「ううん、ぜんぜん平気やった。」

と言います。

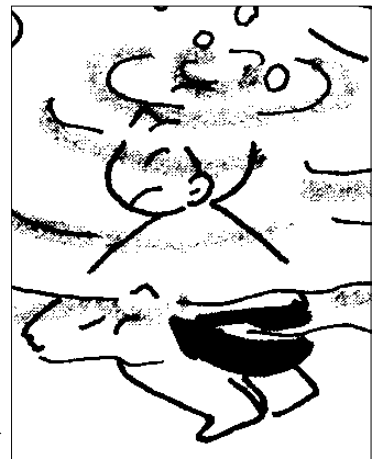
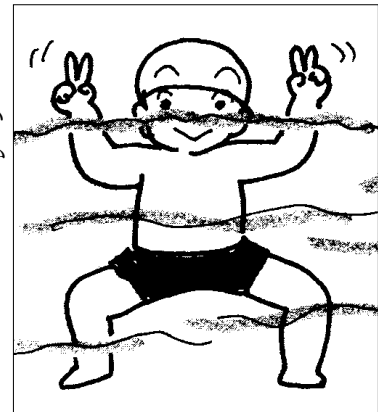
「ほーら、みんなと同じようにこわがってた〇〇ちゃんが大丈夫って言ってるよ。」

とそそのかして、また挑戦させます。必ずまた何人かつけられる子が出てきます。その子たちにまた

「どう？こわかった？」と尋ね、「ううん、だいじょうぶ」という言葉を他の子に聞かせて繰り返せば、どんどんつけられる子が増えていきます。

そのうち、できた子が「ぜんぜん怖くないで。△△ちゃんもがんばって！」と子どもどうして励ましてくれたりします。

そして、取りあえず、一瞬でいいから頭のとっぺんまで水にドブンとつけてしまうところまでやりきらせます。



## ②いくつか水の中で顔をつけていられるかに挑戦。

まず、陸上で、ただ息を止める練習をしてみます。

「うーんといっぱい息を吸って、止める。いくつ数えるあいだしんぼうできるかな？」

ただ、息を止めるだけですから、短い子でも10ぐらい数える間はしんぼうできます。

「ほう、10も息を止めていても、だいじょうぶだったね。」

と、息をしばらく止めていても大丈夫なことを意識させた上で、

「じゃ、水に顔をつけたって、3つぐらい数えるあいだがまんしても大丈夫だよね。」

と言って、顔を水につける練習をさせます。このとき、無理に頭ぜんぶつけなくても、顔がつけられていたら、それでよしとします。

これも、先ほどと同じく、仲間同士で競い合わせて練習しているうちに10ぐらいしんぼうできるようになります。

## ③頭まで水につけて、どれだけがまんでできるかに挑戦

「顔をつけて10しんぼうしても平気だったね。じゃ、こんどは、頭までジャボンとつけて、いくつしんぼうできるかにちょうせんだ！まず、2つ数えるまでしんぼうできたら合格だよ。」

と、ちょっとがまんすれば達成できそうな小さな目標を作って、挑戦させます。

そして、徐々に目標を上げて、10ぐらい頭までしずめていられるようになれば、卒業間近です。

## ④水の中で目を開けることに挑戦

水が怖くなくなること、そして、泳げるようになるための一番のキーポイントは「水の中で目が開けられる」ことです。水の中で目が開けられれば、不要な緊張感が消え、安心して水と遊べるようになるからです。

「じゃ、いよいよ卒業しけんだよ。今度は水の中で目を開けることに挑戦。

**先生が、水の中でゲー、チョキ、パーのどれかを出すから当ててごらん。」**

これも、ちょっとした思い切りの気持ちさえあれば簡単にできることなのですが、水が怖い子には大変な勇気がいることなのです。「ぜったいだいじょうぶ。もし目が痛くなんかなったりしたら、今日の宿題なしにしてもいいぞ。」なんて出任せ言ったりして、挑戦する気持ちをあおります。これも複数の子どもを相手にしていると、一人ぐらいは乗ってきてやるものです。一人できたらしめたもの。

「ゲー！」

「当たり！すごいなあ。どうやった？目、痛くなったか？」

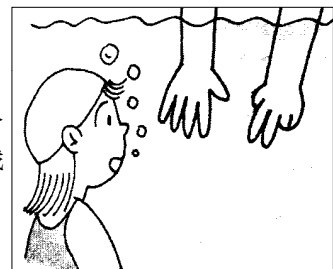
「ううん。」

「よし！〇〇ちゃん、合格！次は誰ができるかな……？」

とくすぐれば、一人、また一人と出来る子は増えてきます。

「じゃ、こんどは、ゲーとパー とか チョキとゲー というふうに続けて二つ出すぞ。

二つとも言えるかな？」というふうには、2種類、3種類のサイン当てをして、水の中で長く目をあけていても平気になるようにします。





## ドル平への道③

### ふしうきに挑戦

水の中で目が開けられて、ポカーンとふしうきができれば、もう8割方、泳げるようになったと私は考えています。

「脱力したふしうき」は泳ぐための欠くことの出来ない基本なのです。

#### ①顔をつけてのあざらし歩き

あざらし歩きを楽しんだあと、

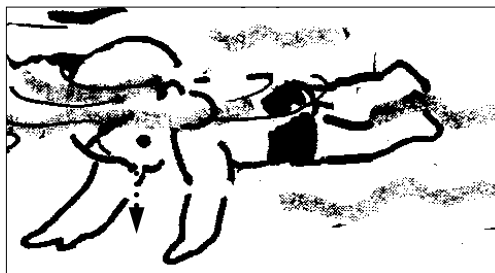
「じゃ、こんどはプールの底をながめながら、あざらし歩きをしてみよう。」

このとき、首の力をぬいて歩けることがポイント。  
頭が上がって、首に力が入っている子には手でさわって、

「ほら、力はいってるよ。ぼちゃーんと水の中に楽に沈めてみよう。」

**「おへそを見てごらん」**

などとアドバイスしてやります。

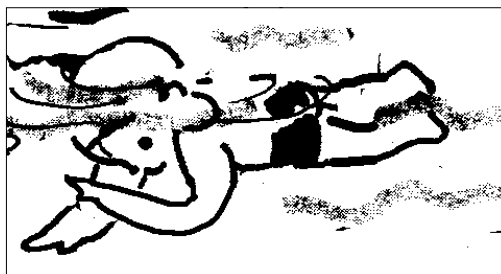


#### ②片手あざらしに挑戦

「こんどは、片手をプールの底から浮かせて、片手あざらしのかっこうになれるかな？」

「反対の手を浮かせてもできるかな？」

これは、たぶん簡単にできるはずです。



#### ③ばんざいあざらしに挑戦

「じゃ、こんどは、両方の手をプールの底から浮かせてもできるかな？」

「こわかったら、すぐ、手をついたらいいからね。」

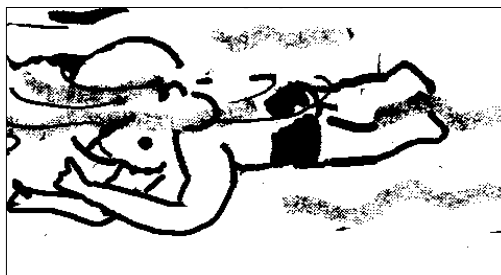
と一瞬でいいから、両手を浮かせることに挑戦させます。

低学年の子ならこれができた瞬間に「泳げた！」という気持ちになるものです。

どうしても怖い子は、教師が胸の辺りを支えてやり、「だいじょうぶ、先生が支えているから、ほんのちよっとでいいからがんばってみ。」と安心させてやります。

一瞬でも浮かべたらあとは

「いくつ数える間浮いていられるかな？」と、長く浮くことに挑戦させていきます。



#### ④陸上でふしうきの姿勢の基本を教える

プールサイドにうつぶせに寝かせ、ふしうきの基本姿勢を教えます。  
手は「前へ習え」の要領で楽に前にのばし、足は、両足の親指が軽くふれる程度。  
中には、かかとまできちっとつけようとする子があるので、注意のこと。

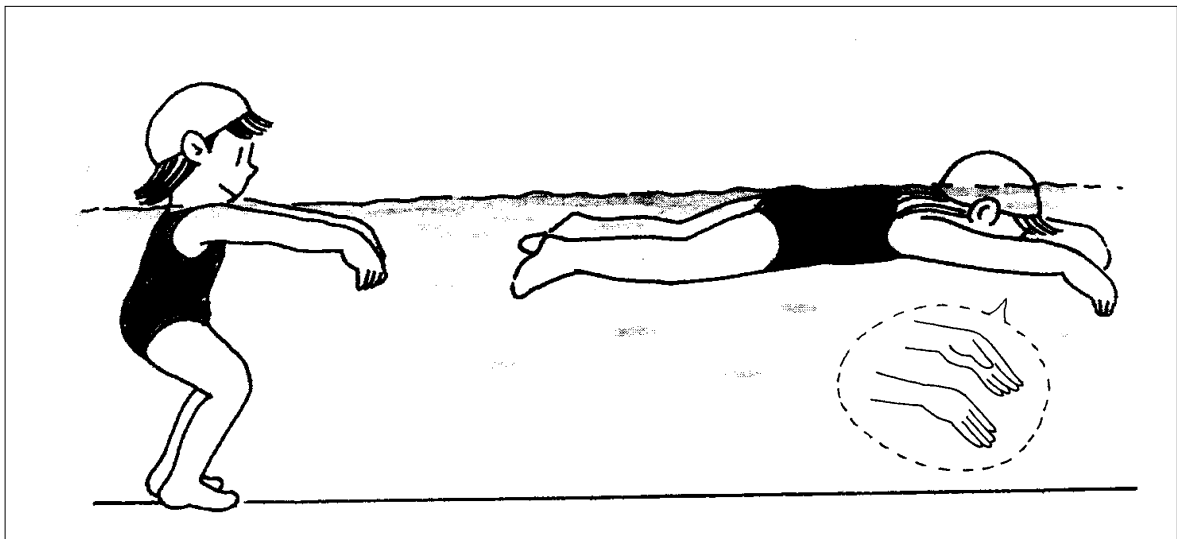
#### ⑤水の中に入って、ふしうき

「バチャーン」と飛び出すような力の入ったふしうきは厳禁！

肩まで水に沈め、前へもたれるように「スーツ」とふしうきに入ることが大事です。

##### 特にポイントは「おぼけの手」

「おぼけ～」というときのあのかっこうです。指先の緊張をゆるめるだけで、体全体の不要な力が抜けるのです。



#### ⑥ふしうきからの立ち方の指導

ふしうきが小プールではできても、大プールではこわくてできない、という子がいます。それは、ふしうきからどうやって立ち上がったらいいのか分からないため、おぼれてしまうのではないかという恐怖心があるからです。

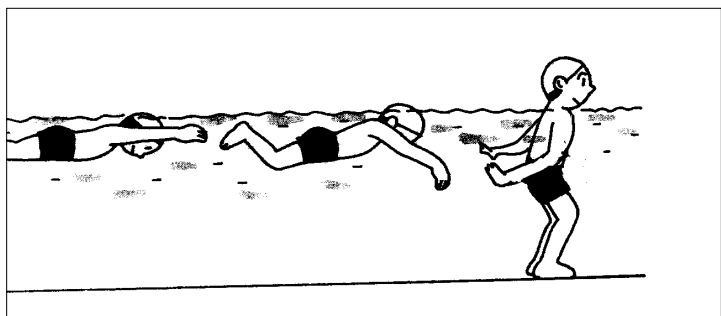
##### ①両手を支えてやって立つ

ふしうきで前にのばした手のひらを教師が前に立って下から支えてやり、のばした両足をたたんで前へ引き寄せながら立つ練習をします。

##### ②両手を後ろへかきながら立つ

のばしていた両手をゆっくり後ろへかきながら、足をたたんで立つ練習。出来ない子ほど急いで頭をあげようとするので、手→足→頭の順に動かすようアドバイスしてやります。

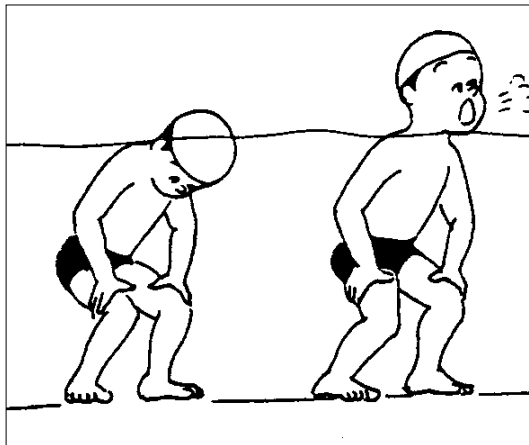
自分の力で立てるようになれば、もう大プールでのふしうきも怖がらなくなります。



## ドル平への道④

### 呼吸の集中練習

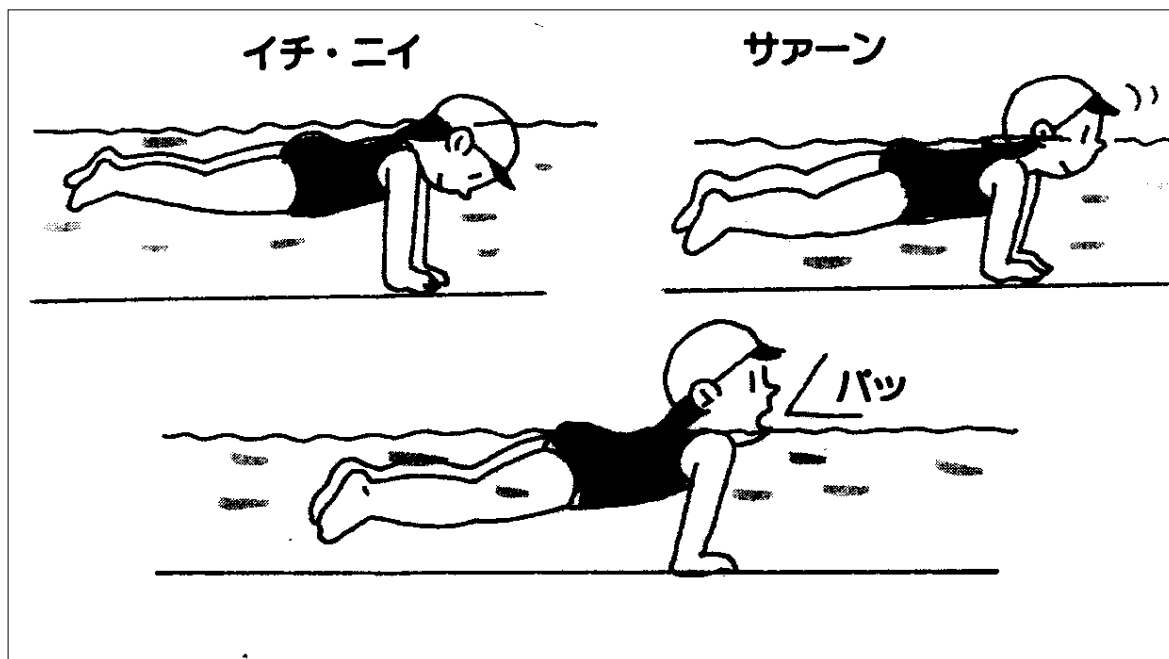
ふしうきの練習と併行して、呼吸の練習をいろんな形で毎時間やりましょう。



おすもうのしこをふむかっこうになって、「イチニイ」は水の中。「サアーン」で顔を上げ、「パッ」と息をはきだして（自然に息は入る）「ポチャーン」とまた顔をつける。

10～20回は続けてできるようにする。

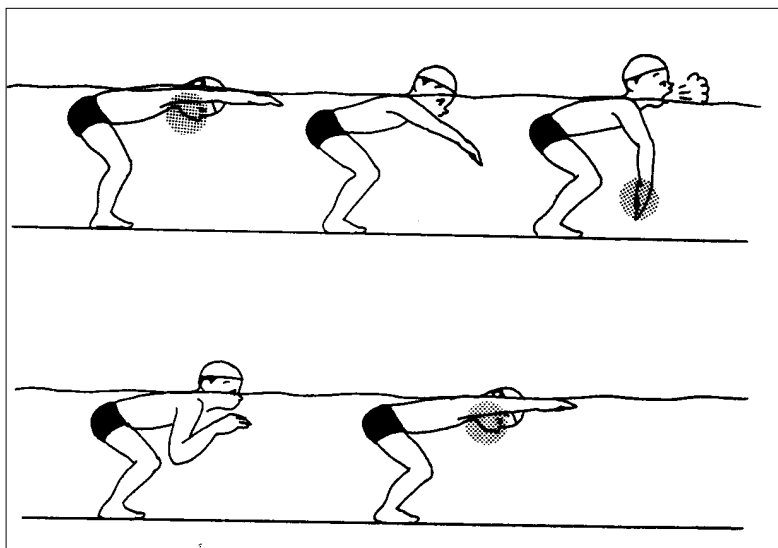
特に効果的なのが、小プールを使ったワニさんスタイルでの呼吸練習



## ドル平への道⑤

### 手のかきをつけた呼吸

ドル平での手のかきは、推進力としてより、息つぎを助ける手段として大事重要です。一般的に、ドル平の手のかきは、前から腹の下へゆっくりかきこむようにします。



両手で水をおさえるようにしながら顔をあげ、（あごを前へ出し）「パッ」と息つぎしたらポチャーンと頭をしずめ、かきこんだ手を前へのばす。

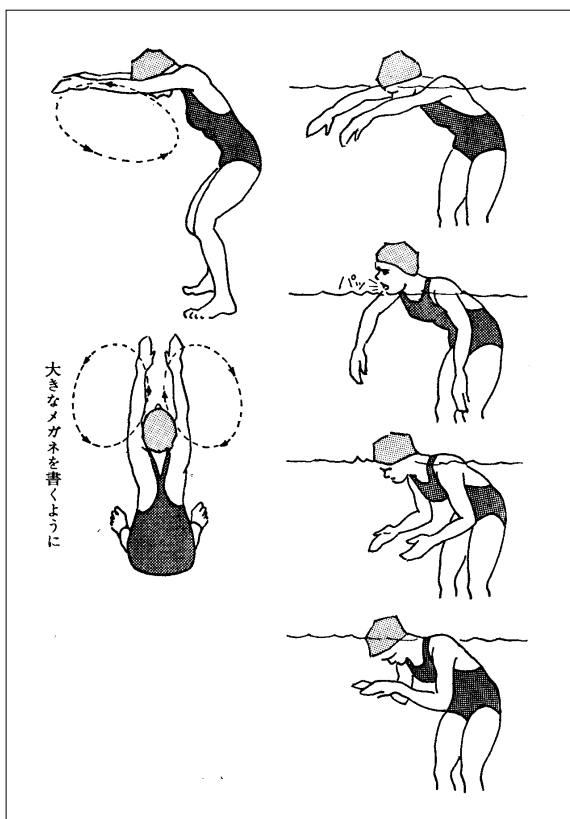
特に注意してほしいポイントは、

☆「ゆっくり動かすこと」

☆「顔上げ→手のかき」と動くこと

速いテンポでやったり、手のかき込んでから顔を上げるリズムで練習させると、いざ、ふしうきからの息継ぎ練習に入ったとき、力んで、うまく息つぎができないことになります。

まず、ゆっくり顔を上げてきて、あと少し上がりきらないところを手のかきで助けてやる、という気持ちで動かすよう、ていねいに指導してください。



### 平泳ぎの手のかきを教えるもよい

私は、力みのない手のかきをさせるには、むしろ「平泳ぎの手のかき」を教えるほうがよいと思っています。やがて、ドル平から平泳ぎへと進んだ場合にもスムーズに移行できますから。

大きなボールのまわりをなでるようにまあるく

ひじをしっかりとって、

胸の前で「なんまんだぶつ」と手を合わせ

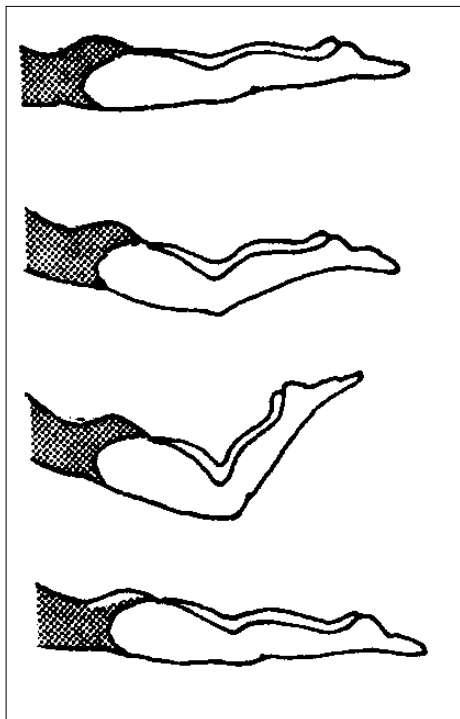
顔をなでるようにしながら前にのばす

☆このときも「顔あげ→手のかき」のタイミングで

## ドル平への道⑥ ドルフィンキックを教える

ドルフィンキックといっても、むずかしく考える必要はありません。いったん沈んだ体を浮き上がらせるためのキックと考えましょう。結果的に推進力も生み出しているのですが。

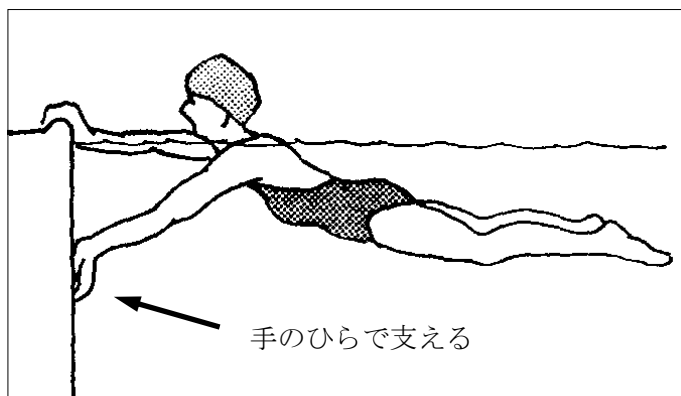
### ①陸上で練習



うつぶせになり、足の甲のあたりにビート板を置いて、練習します。

両足を軽くそろえ、膝を折って、「ポン、ポン、ポーン」と、三回目を長くのばすリズムでゆっくり動作を覚えます。

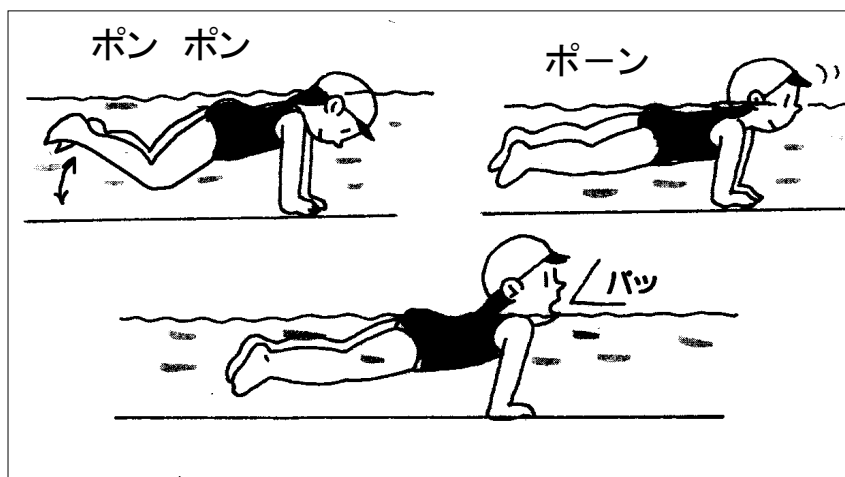
### ②プールサイドを持ってキック練習



「ポーン」で体がスーッと浮き上がる感じをしっかりとつかまえてください。

### ③わにさんスタイルでのキック練習

小プールで、わにさんスタイルになったのキック練習は、簡単でしかも効果的です。



# ドル平への道⑦

## ワンサイクルドル平

いよいよ、ドル平そのものの練習に入ります。しかし、ここで、先を急いではいけません。まず、ワンサイクルだけを確実にクリアできることを目標に取り組みます。

### ①ドル平泳ぎ1呼吸吸

[サーン]

1) 伏し浮き姿勢になる

2) 手で水を押さえながら

顔をあげる

首だけ前へ起こす



あごを引く



★下半身をリラックスさせる

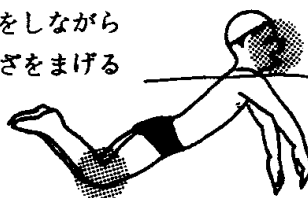
[パツ]

3) パツとまとめてはき、

4) あごを引いて腰を浮かす

十分吸う

呼吸をしながら  
両ひざをまげる



顔だけ出す

腰を浮かす



足の甲で水  
を押さえる

[ポーン]

5) あごを引いて伏し浮きになる

6) 両ひざをまげる



あごを引く

[ポーン]

7) 足の甲で水を押しさえ、

腰を浮かす

[サーン]

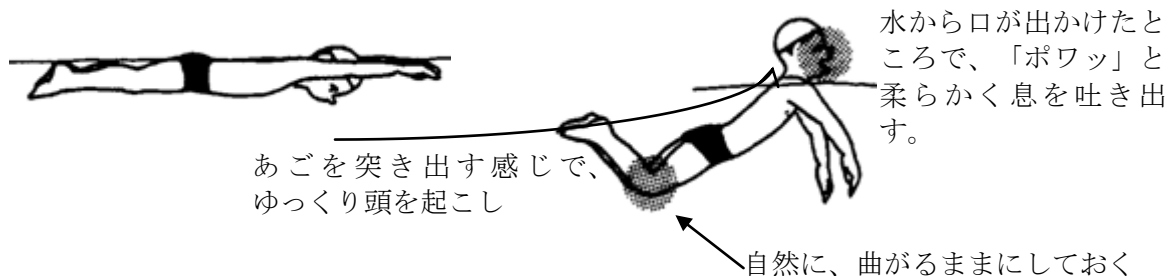
8) 浮いてくるまで伏し浮き

でがまんする



## ワンサイクルドル平の指導ポイント

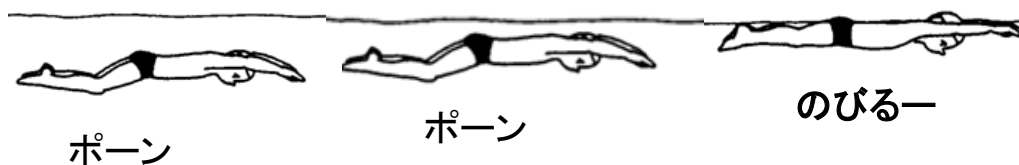
### ①「伏し浮き→(ゆっくり)ポワッ」



「伏し浮き→ポンポンポン」とキックから入ってしまうと、どうしても力んでしまいます。  
伏し浮きからまず息継ぎを入れ、そのあとキックを入れる形の方が脱力しやすく、柔らかな動きでできるようになります。沈み込みも少なく浮かびやすくなります。

### ②「ポーン、ポーン、のびるー」

もう一つのポイントは「のびるー」で、手先から足先まで十分に伸ばすことです。



「のびるー」の過程を飛ばしてしまうと、力みばかりのバチャバチャドル平になってしまい、息が続かなくなってしまいます。手足を十分に伸ばした伏し浮きの姿勢に戻れているか、きちんとチェックしましょう。

そして、「ほら、最初と同じ形になったね。あとはこの繰り返しでいいんだよ。簡単だね。」と言ってやれば、子どももゴールのイメージが持てます。

## ドル平への道⑧ 息つき10回を目標に

ワンサイクルドル平が余裕をもってできるようになったら、ツーサイクルドル平、スリーサイクルドル平と徐々に回数を増やしていきます。

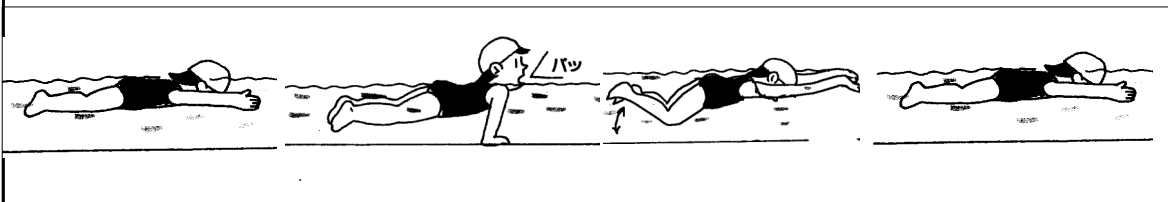
ここで大事なことは、「距離」ではなく「息つぎの回数」を目標にということです。

「13m泳ぐ」という目標が先に立つと、どうしても力み、テンポが速くなり、結果的に息つき3回でダウン、ということになりがちです。

逆に、息つきが「2回できた」「3回できた」ということを喜び合いましょう。そして息つきが10回できたとき、13m泳ぎ切っているはずですよ。

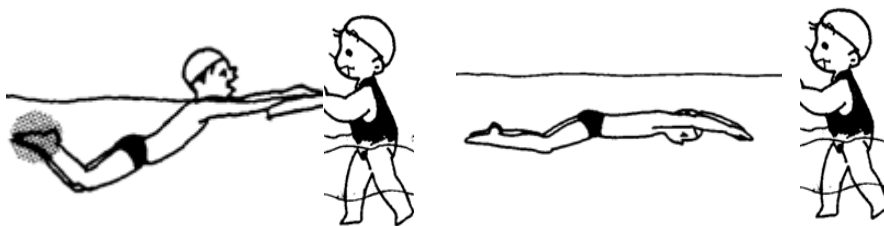
## ☆どうしても3回まででダウンしてしまう子には……

### 小プールでの「わにさんドル平」に戻る



息つぎの部分だけ手をつくドル平。沈んでもすぐ底に手がつくので脱力した動きをつかませるのに有効です。

### 息継ぎだけ補助ドル平



子どもの前に立って、息継ぎのときだけ手のひらを下から支えてやり、あとは離すというやり方です。息継ぎ・キックのポイントを声かけしながらやっていると、徐々に自力で息継ぎができるようになっていきます。

## ドル平への道⑨ 「13m・25mに挑戦」

しっかり伸びる姿勢をつくって息継ぎが10回できるようになったら、具体的な目標を決めて挑戦させましょう。まずはプールの横13mから。

今まで泳げなかったという子の中から、誰か1人、「13m泳げた！」という子が出たら、「あの子が泳げたのなら、私だって」と一気に意気込みが高まります。

13mは何とか行けても、25mになると、ゴールが遠く見えます。子どもには、ゴールを見るのではなく、「確実に息継ぎをする」ことだけに意識を集中させるようにします。あと少し、というところまで来れば、少々乱暴な泳ぎになってもかまいません。みんなで励ましてやり、「25m泳げた！」という達成感を持たせてやりましょう。25m泳げた子はほどなく、100m、500mと泳げるようになっていきます。



# ドル平から近代泳法へ

中学年で、ドル平をマスターすることができれば、高学年でクロールや平泳ぎなどの近代泳法の習得もうんと楽になります。

私の場合、「ドル平→平泳ぎ」と進めていくのが自然な流れだと思い、平泳ぎを指導してきました。

でも、脱力して泳ぐことを覚えた子は、クロールの指導もスムーズに入るようになります。

次に、その指導過程を紹介します。

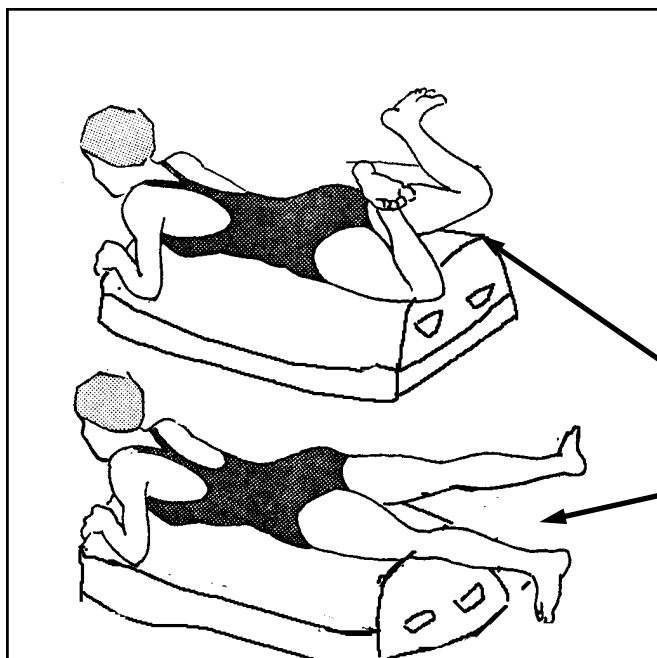
# ドル平から平泳ぎへの道①

## かえるあしキックをおぼえよう

ドル平25mが泳げるようになれば、平泳ぎの指導に入りましょう

### ①足のけり（かえる足）の練習

ドル平から平泳ぎに入るとき、まず、正しい平泳ぎの足のけりを確実に習得させてください。いったん、あおり足（足の甲でけてしまう）のくせがつくと、直すのに時間がかかります



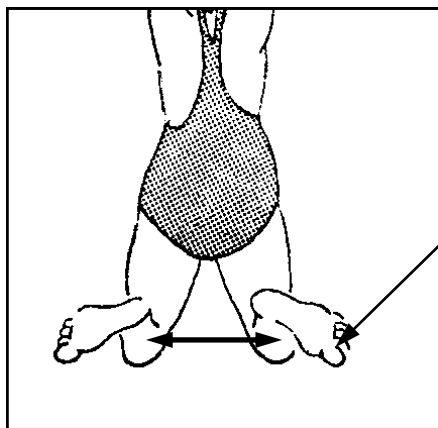
すから。  
私は、足のけりを教えるのに跳び箱の一段目に乗らせてやりました。床でやるより、水中での動作に近い形になるからです。

教室に持ち込んで、休み時間一人ずつやらせました。陸上で基本の形を覚えさせておくと、プールでの指導がうんとスムーズになります。

「いーち」で曲げた形になり

「にいっ！」でけりはさむ

最初は足うらを持ってやって、動作を教えます。

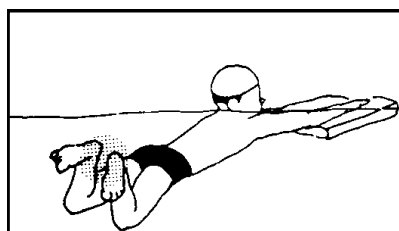
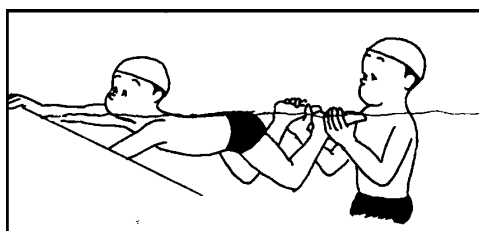


チェックポイント

- ・曲げたときしっかり足首を曲げる  
（「足の親指をそらしてごらん」というとすぐできる）
- ・足裏が天井を向く
- ・かかととかかとの間をしっかりとあけること

プールサイドでも入水前に練習させましょう。そして、壁キックやビート板をもつてのキック練習をさせ、確実にかえる足キックができるまで丁寧に指導します。

☆あおり足になる子は、教師が後ろから足裏を支え、矯正してやります。

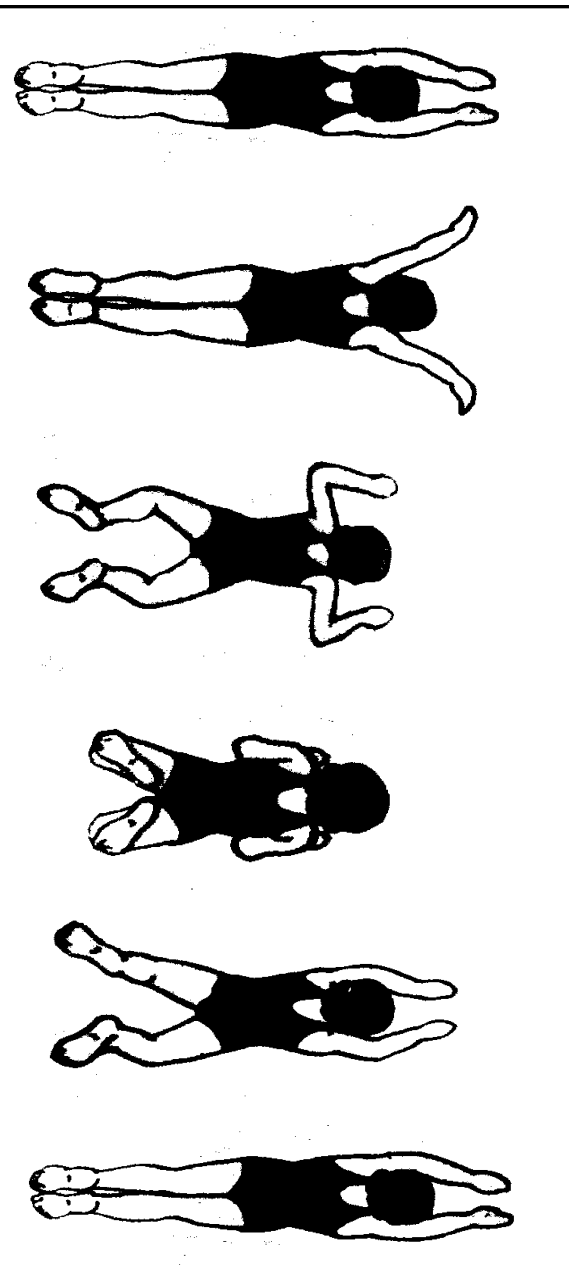


## ドル平から平泳ぎへの道②

### ワンサイクル平泳ぎのマスター

かえる足キックの練習と併行して、手のかきもおさらいしておきます。(P 1 1 参照)

手と足の動きが習得できたら、平泳ぎの一連の動き、ワンサイクル平泳ぎの指導に入ります。



#### ①伏し浮き

すーっとやわらかくすべりだします。

その流れにのりながら

#### ②顔をあげながら手をかいて

#### ③足も曲げ始めて

#### ④「ぱっ」と息つき

#### ⑤けってのびる

#### ⑥ふしうきにもどる

☆ここで、十分伸びて間をとること！

平泳ぎのコンビネーションは、細かく言うと、非常に難しくなります。

わたしは、単純に

#### 「手→足→ピューン」

と教えてきました。

まず、足はほっておいて、手のかきと顔あげ動作だけ意識させます。そして手が胸の前に来て、顔が上がってきたら、一気に足のひきつけを行う。

そして、息つぎのあと、ピューンと伸びる

へんな呪文みたいですが、これでどの子も正しいコンビネーションを身につけてくれました。

☆このワンサイクルをゆっくり確実に練習させてください。

特に、「ぴゅーん」とのびるところがポイントです。そこで確実にもとのふしうきの体勢にもどったところで、一旦立たせましょう。そしてまたワンサイクル。というふうには、まだコンビネーションがあいまいな子には決して2回3回と連続させないでください。

着実に2回、3回とできるようになれば、あっというまに25mはおろか100mも楽々泳ぎますよ。

# ドル平からクロールへの道①

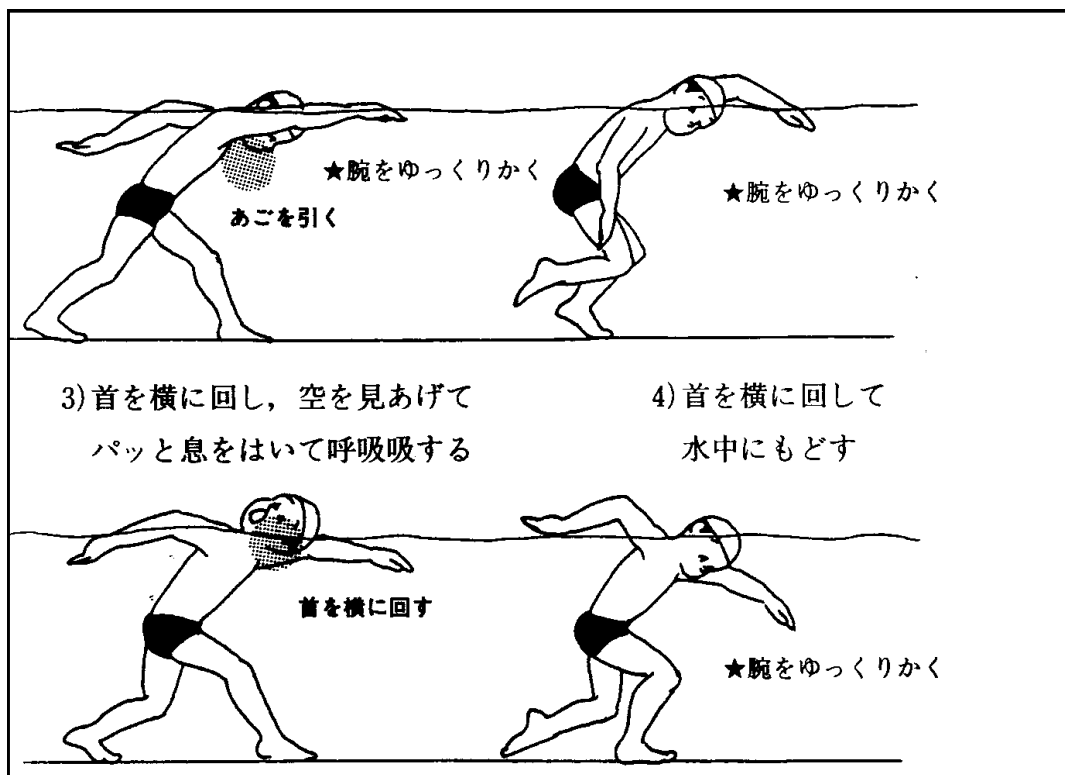
## まず手のかきといきつきから

クロールの練習という、ばた足から始めるのが鉄則のように考えられています。

しかし、私の体験では、ばた足から入ると、脱力の感覚が身に付かず、しかも、横向きの息つきができず、がむしゃらに10mぐらいは泳いでもそこで沈没、という子が圧倒的に多かったです。

水泳の基本は、「脱力と息つき」にあることを思うとき、クロールの指導もまた、その原則に従って行くべきだと思うのです。

手のかきといきつぎのしかた



☆手は大きく回しましょう。

初歩の段階では手のかきはS字形に、などと細かい動作は言わずに、おおらかに大きくかき、太股にさわるところまでかききって上げる、というぐらいでいいです。かき終わった手が水から出たとき、手のひらが上むきになるように。(バトンを受ける形)

☆横向きのいきつきは、空を見上げるぐらいにオーバーに。

特にいきつきは、今までとちがって、横むきになるので、じゅうぶん練習させることが大切です。クロールなのに、前に顔を上げてしまう子はけっこういますから。

息つきは、まだ、水の中では止めて、顔を上げたらパッ、でいいです。慣れてきた段階で水中で吐くことを教える方がいいのですから。

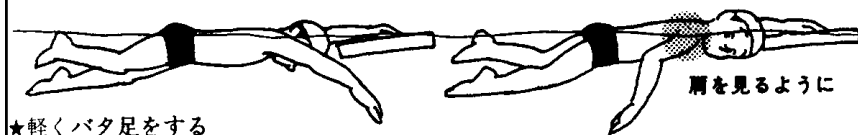
# ドル平からクロールへの道②

## ビート板をつかって片手クロール

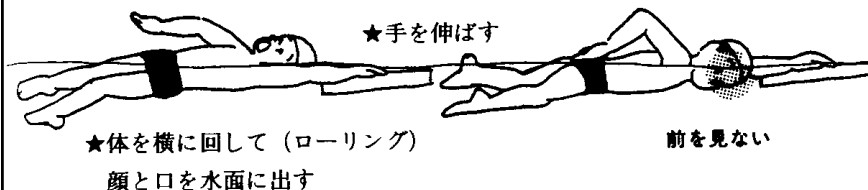
手のかきと息つぎの基本が習得できたら、ビート板を使って片手クロールの練習に入ります。

### (3) 片手クロール

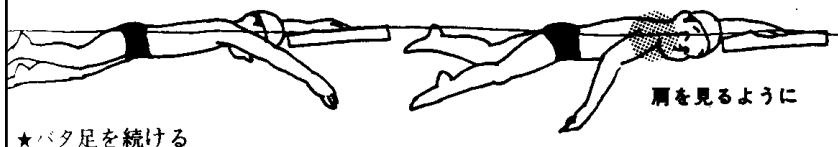
- 1) 片手でビート板のまん中を押さえ、  
あごを引いて伏し浮きをする
- 2) 腕のかきに合わせて  
首を横に回す



- 3) 首を横に回して呼吸する
- 4) 呼吸後、首を回して水につけ、腕を前にもってくる

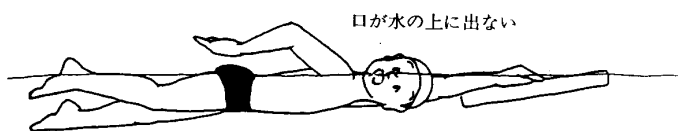


- 5) あごを引いて伏し  
浮き姿勢にもどる
- 6) 手をゆっくりかいて  
首を横に回す

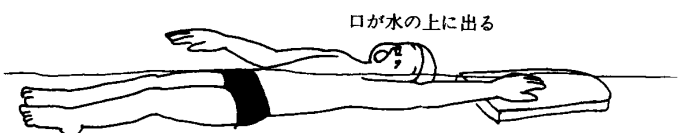


☆このときも、「足はしずまない程度にひらひらさせておけばいい」と言って、手と息つぎに集中させましょう。

#### <首だけのローリング>



#### <体全体のローリング>



特に息つぎは、左図のように、首だけ回してもなかなか口まで水面に出ません。

初歩の段階では、おへそを空に向けるぐらい体全体をローリングさせて息つぎするとうまくいきます。

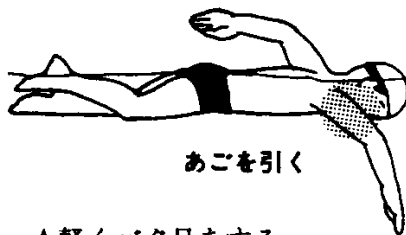
# ドル平からクロールへの道③

## ローリングクロール

ビート板クロールで13mぐらいは楽にいけるようになったら、ゆっくり大きな動作でのローリングクロールに挑戦させましょう。

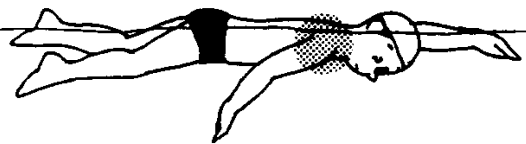
### ①ローリングクロール

1) ゆっくりと大きい動作で泳ぐ



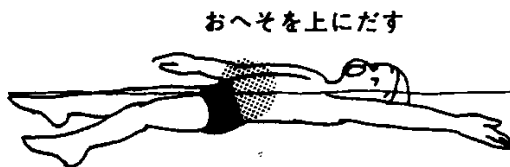
★軽くバタ足をする

2) 腕のかきに合わせて首を横に回す



肩を見るように

3) 体全体をローリングさせてあお向けにひっくり返る



おへそを上にする

★十分呼吸をする

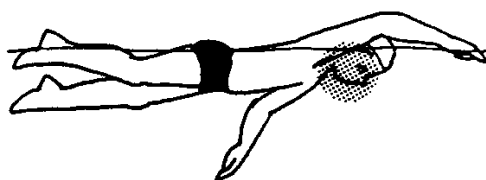
4) 体全体をローリングさせて、もとの伏し浮き姿勢にもどる



前を見ない

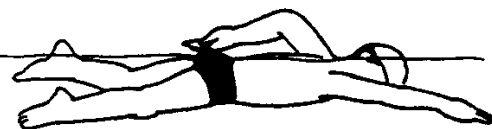
★呼吸する側の腕を前へ

5) 呼吸と反対側の腕をかき



呼吸はしない

6) 呼吸側の腕をかきながら首を回す



★軽くバタ足を続ける

## ドル平を中核においた水泳指導の体系(案)

学 年	到 達 目 標
1 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水の中で目を開けられる</li> <li>・もぐることができる</li> <li>・ふしうきができる</li> <li>・顔をあげたとき、パッと息をはくことができる</li> </ul>
2 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脱力したふしうきで5秒以上うかんでいることができる。</li> <li>・ドル平で息つぎが5回以上できる</li> </ul>
3 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドル平で25m以上泳ぐことができる</li> </ul>
4 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平泳ぎ25m以上泳ぐことができる</li> <li>・息つぎを入れたクロールで13m泳げる</li> </ul>
5 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール、平泳ぎ両方で25m以上泳げる</li> <li>・得意な泳法で100m以上泳げる</li> </ul>
6 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・得意な泳法で1000m泳ぐことができる</li> </ul>

ドル平を中核においた水泳指導の体系を考えてみました。

見ていただければ分かる通り、1年の目標は、その気で取り組みれば全員達成可能な目標です。そして、1年生の課題をクリアできていれば、2年生の目標も全員達成十分可能であり、3年生でドル平25m以上という目標達成も決して難しい課題ではないと思います。

問題は、ドル平から近代泳法へどうつなげるかです。

私自身の経験では、ドル平から平泳ぎへというつなげ方が一番自然でした。足のけりをきちんと指導し、手と足のコンビネーションを教えれば、簡単に平泳ぎに移行できました。

それで、4年でまず平泳ぎをマスターさせ、同時にクロールの初歩に取り組むという発展の形を考えました。

クロールは、身につければ、最も楽な泳ぎですが、初歩の段階では脱力、息つぎのコツが一番むずかしい泳法です。だから、何らかの形で泳げるという自信を持たせた上で、高学年でみっちり取り組みばよいのではないかと考えています。

泳げない子に、バタ足、面かぶりクロール一辺倒の指導で、6年生まで25mも泳げない子を大量に積み残すのではなく、どの子どもが泳げるという自信を持ちながら、より高いレベルの泳法に挑戦していく指導の道筋の方が合理的だと思うのですが、いかがでしょうか。

### 【参考・引用文献】

- 「スタートスイミング」 永井 博 他 著 (青木書房)
- 「水遊び&水泳ワンダーランド」 黒井 信隆 編著 (いかだ社)
- 「だれでも泳げるようになる水泳指導」 鈴木勘三 著 (黎明書房)
- 「新版 絵で見る水泳指導のポイント① 低・中学年  
大貫 耕一 著 (あゆみ出版)
- 「水泳の指導」 学校体育同志会編 (ベースボールマガジン社)