

水泳学習ノート

～めざせ！ドル平名人～



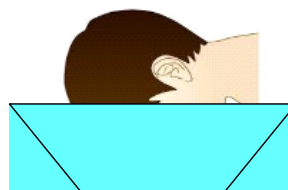
() 小学校 年

名前	
----	--

いま じぶん ちから
◎今の自分の力をチェックしてみましょう。
あてはまるところに○をつけましょう。

①		○シャワーの水が顔にかかって平気ですか？ () 平気 () 少しこわい () とてもこわい
②		○水の中に頭まで沈めることができますか？ () できる () 顔の半分ぐらいまでならできる () まだできない
③		○水の中で目を開けられますか？ () 開けられる () 開けられない
④		○伏し浮きができますか？ () できる () できない
⑤	◎今の自分の泳ぐ力 () まだ泳げない () 5mぐらいなら泳げる () プールの短い方ぐらいなら泳げる(約13m) () 25mぐらい泳げる () 25m以上泳げる	

★①～③で困っている人は、お家のお風呂などで練習しましょう。

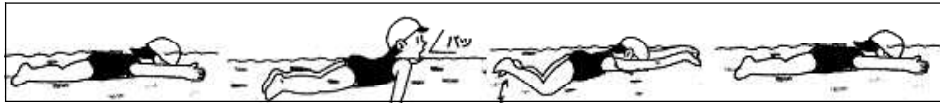


◎洗面器に顔をつけて10数える。
目も開ける。

③までできたらその後の練習が
とっても簡単になります。

「ドル平」という泳ぎ方

今年、みんなに練習してもらおうのは「ドル平」という泳ぎ方です。



- ①すーっと伏し浮き
- ②ゆっくり手で水をかき、顔を上げて「パツ」と息を吐く
- ③ポーン、ポーン、ポーンと、水をけて、のびる

この繰り返しです。とっても簡単でしょう。

ドル平で、1000mだって楽々泳げます。

ドル平の泳ぎ方を覚えたら、平泳ぎもすぐできるようになります。

クロールだって難しくなくなります。

今、「全然泳げない。」という人。心配しなくていいですよ。

一つずつ、ていねいに練習すれば、必ず25m泳げるようになります。

すからね。

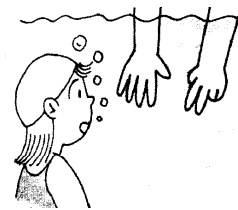
「もう、楽々泳げるよ。」という人も、もう一度基本のおさらいを

するつもりでドル平に取り組んでください。ドル平ができれば、バタフ

ライのような難しい泳ぎ方もできるようになりますから。

■ドル平名人への道①

水の中にもぐって、目を開ける



○グー・チョキパー当てゲーム

水の中で、ペアの人が出したサインを当てるゲームです。

最初は一つ。できたら次は「グー、チョキ」というふうに続けて2つ。それもできたら「グー、チョキ、パー」と3つ連続のものを当てる。右手と左手の両方のサインを当てる。

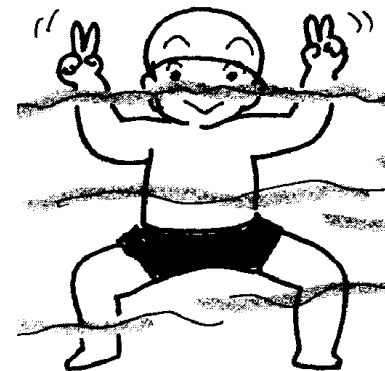
◎サイン当てゲームが全部できたら、合格。

ともだち
友達のサイン



教室で、相手の人にサインしてもらいましょう。

「まだちょっとこわい」という人は、こんな練習をしてみましよう。

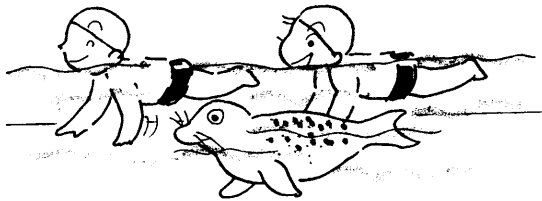


○どこまでつけられる？

- ①口まで () できたら○
- ②鼻まで ()
- ③耳まで ()
- ④頭全部 ()

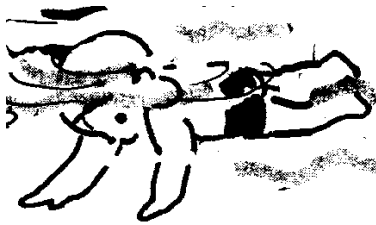
ひらめいじん みち
■ドル平名人への道②

しょう ふ う
 小プールで伏し浮き



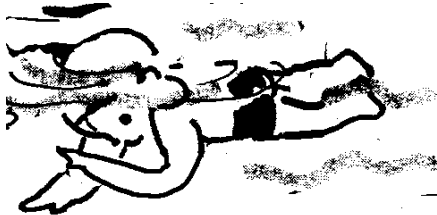
①アザラシ歩き

しょう まわ
 小プールを回しましょう。



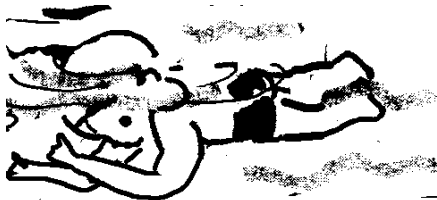
②顔を水につけて
 アザラシ歩き

くる いき
 苦しくなったら、「パツ」と息を吐いて、また続けましょう



③片手を前に伸ばす

みぎて ひだりて れんしゅう
 右手でも、左手でも練習



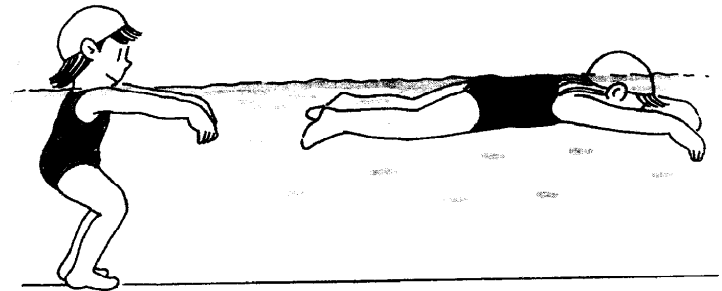
④両手を底から離して浮く

◎その姿勢で10数える間 浮いていたら合格

ともだち
 友達のサイン

ひらめいじん みち
■ドル平名人への道③

だい ば ふ う
 大プールで「お化け～」の伏し浮き



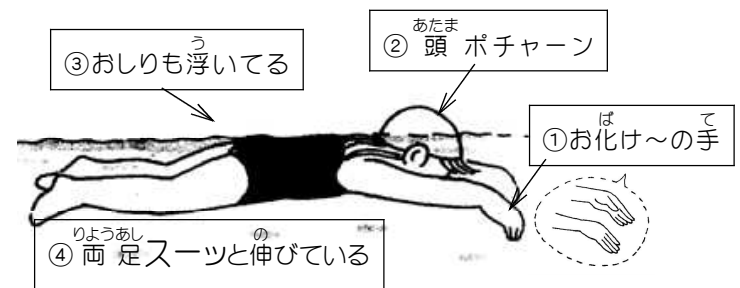
かる そこ ふ う しせい
 軽くプールの底をけて、スーッと伏し浮きの姿勢になります。
 その時、指先が「お化け～」という感じになっていると、体の力が
 ぬ 抜けます。

あたま みず なか はい う
 頭がポチャーンと水の中に入っていると、おしりがポカンと浮いて
 きます。

あし の りようあし ゆび かる
 足はスーッと伸ばし、両足の指が軽くふれるぐらいにします。

どこにも力を入れず、10数える間 ポカンと浮いていたら
 ごうかく 合格です。

◎ペアの人にチェックしてもらって、次の四つができていたら合格。



ともだち
 友達のサイン

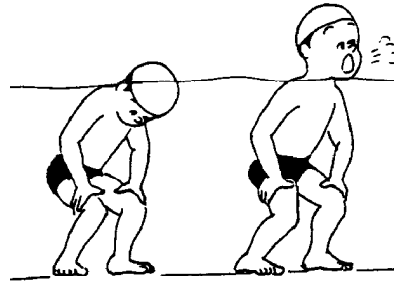
ひらめいじん みち
ドル平名人への道④

「イーチ、ニー、サーン、パツ」

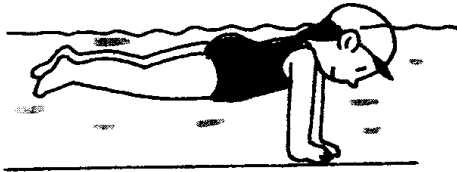
ポチャーンと頭^{あたま}を水^{みず}の中に沈めて

「イーチ、ニー」と数え、

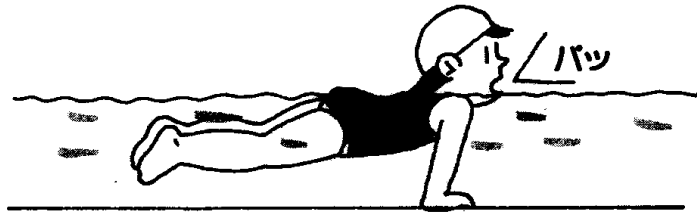
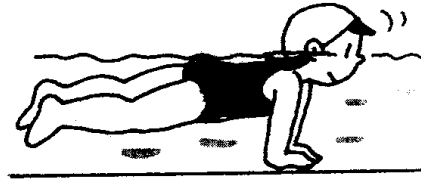
「サーン」でゆっくり頭^{あたま}を上げていき、水面に口^{くち}が出た瞬間^{しゆんかん}に、
 「パツ」と息^{いき}を吐く。



イチ・ニイ



サーン



小^{しょう}プールで、ワニさんのかっこうになって、「イーチ、ニー、サーン、パツ」を練習^{れんしゆう}しましょう。

頭^{あたま}をあげすぎないこと。あごは水^{みず}につけたまま、柔らか^{やわ}かく「ポワツ」という感じ^{かんじ}で吐くと、楽^{らく}ですよ。

◎「イーチ、ニー、サーン、ポワツ」が10回^{かいづつ}続けて^{ごうかく}できたら合格。

ともだち
 友達のサイン



ひらめいじん みち
ドル平名人への道⑤

「ポーン、ポーン、ポーン、パツ」

まず、陸上^{りくじよう}で練習^{れんしゆう}しましょう。

足^{あし}を軽く^{かる}曲^まげて、「ポーン」と、伸^のばす。

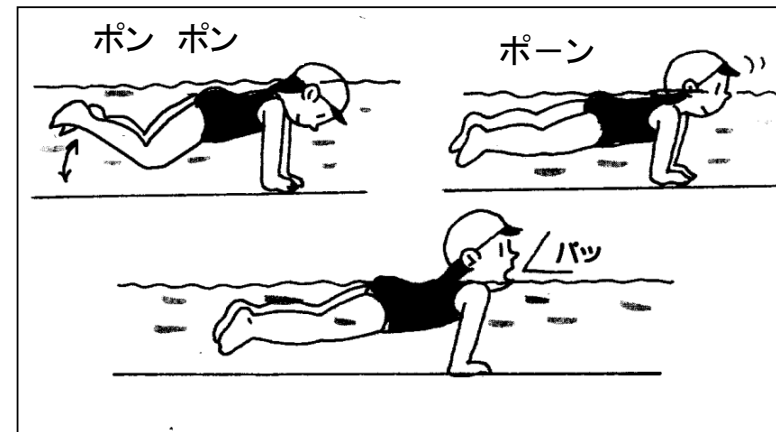
力^{ちから}を入^いれる必要^{ひつよう}はありません。

軽^{かる}く、「ポーン、ポーン」と2回^{かい}打^うって、

3回^{かい}目は「ポーン」としっかり伸^のばします

やり方^{かた}が分^わかったら、小^{しょう}プールでワニさんのかっこうになってやってみましょう。

息^{いき}継^つぎもいれてやってみましょう。



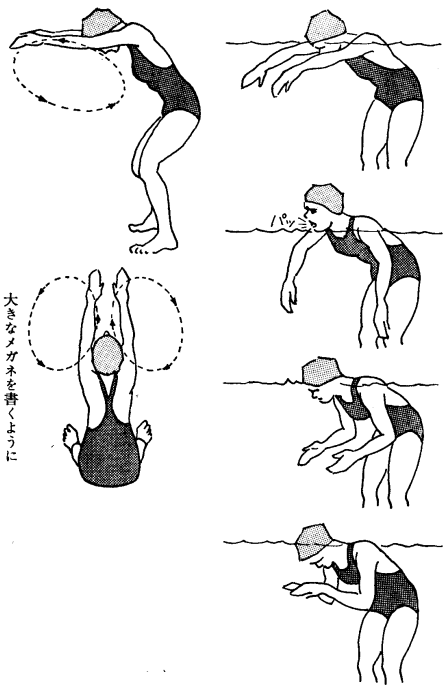
◎「ポーン、ポーン、ポーン、ポワツ」が10回^{かいづつ}続けて^{ごうかく}できたら合格。

ともだち
 友達のサイン



ひらめいじん みち
ドル平名人への道⑥

「まーるくかいて、パツ」



- ① すーっと両手を伸ばす
- ② 両手を丸く円を描くように回しながら、顔を上げていく。
- ③ 胸のところで「なんまんだぶつ」の形になったところで、パツと息を吐く。
- ④ すーっと両手を伸ばし、頭をポチャーンと水に沈める。

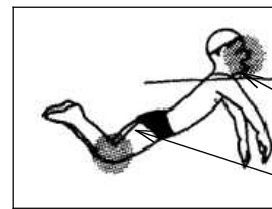
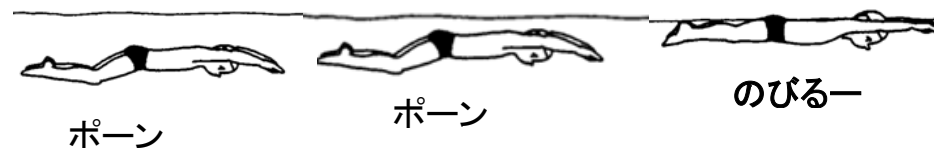
◎「まーるくかいて、パツ、スーツ」を10回続けてできたら合格。

ともだち
 友達のサイン

ひらめいじん みち
ドル平名人への道⑦

「ワンサイクルドル平」

「伏し浮き」から「伏し浮き」に戻るまで、1回だけのドル平をやってみましょう

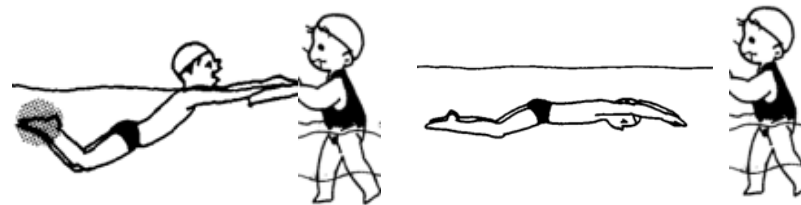


★ ポイントは、「頭を上げすぎない」こと

くちすいめん で いきつ
 □さえ水面に出れば息継ぎはできます。

あし しぜん ま
 足は、自然に曲がるままにしておきましょう。

◎息継ぎはペアの人に手を支えてもらって、できたら合格



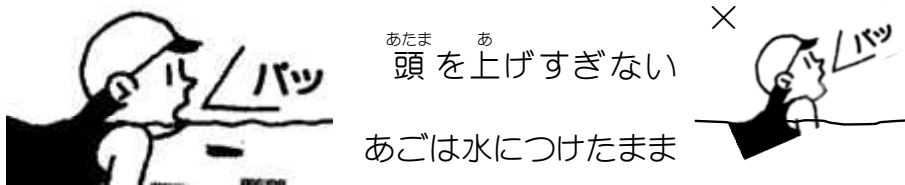
ともだち
 友達のサイン

ひらめいじん みち
■ドル平名人への道⑧

「ビート板ドル平」で13m



★ビート板を引くペアの人は、息継ぎの様子をしっかりとチェックしてあげましょう。



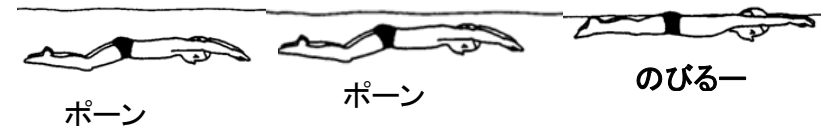
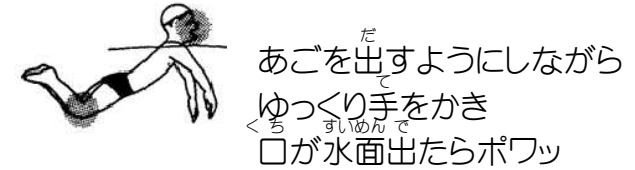
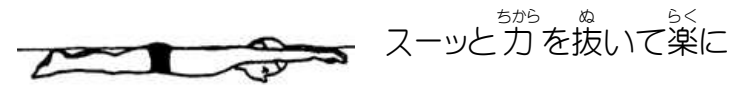
3つめの「ポーン」で、ビート板をグーッと引いてやり、しっかり伸びる時間を作りましょう

◎ビート板ドル平で13m泳げたら合格。

ともだち
 友達のサイン

ひらめいじん みち
■ドル平名人への道⑨

「息継ぎ何回できるかな？」に挑戦



スーッとのびて元の形に (Stretch smoothly back to the original shape)

息継ぎで、頭を上げすぎると、ドボンと深く沈んでしまいます。

「ゆっくり柔らかくポワッ、ポーン、ポーン、伸びるー」

このことを頭においてやりましょう。

◎息継ぎが何回できたかな？

2回できた できたら○

3回できた

5回できた

7回できた

★10回できた

ここまでできたら、もう、ゴールは目の前です！

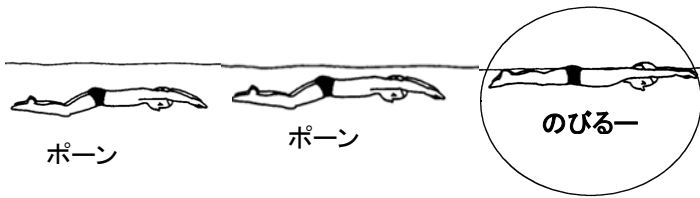
■ドル平名人への道⑩

ドル平でプールの横13mを泳ぎ切ろう

★「ゆっくり顔を上げて、ポワツ」の息継ぎを心かげよう。



★ここでしっかり休もう



距離よりも、「息継ぎ10回」を目標にしよう。

◎ペアの人に見てもらって、プールの横を泳ぎ切れたら、合格

友達のサイン



良かったところ、直すところを、見てくれたペアの人に聞いて書いておこう

■ドル平名人への道⑪

ドル平で25mを泳ぎ切ろう

もう、ここまで来たら、練習あるのみ。

苦しくなってきたら、「もう1回だけ、息継ぎをがんばろう」、と自分に言い聞かせてがんばりましょう。
うまく息継ぎできると、また、楽になります。

◎友達の声援があると、がんばれます。

みんなで「がんばれー！」と声をかけあって、挑戦しましょう。



25m泳げた人

おめでとう。あなたは、「ドル平名人」です

まだ、25m泳げない人を応援してあげましょう。

そして、クラスみんなが泳げるようになりましょう。

月 日 ()曜日 ()校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと <hr/> <hr/> <hr/>
<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど) <hr/> <hr/> <hr/>

月 日 ()曜日 ()校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと <hr/> <hr/> <hr/>
<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど) <hr/> <hr/> <hr/>

月 日 ()曜日 ()校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと <hr/> <hr/> <hr/>
<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど) <hr/> <hr/> <hr/>

月 日 ()曜日 ()校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと <hr/> <hr/> <hr/>
<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど) <hr/> <hr/> <hr/>

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	<small>ようび</small> 曜日	()	<small>こうじ</small> 校時
<small>れんしゅう</small> ○練習したこと					

<small>かんそう</small> ○感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	曜日	()	校時
<small>れんしゅう</small> <input type="checkbox"/> 練習したこと					

<small>かんそう</small> <input type="checkbox"/> 感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

月	日	()	曜日	()	校時
<small>れんしゅう</small> <input type="checkbox"/> 練習したこと					

<small>かんそう</small> <input type="checkbox"/> 感想 (がんばれたことやもっと良 <small>よ</small> くなりたいことなど)					

すいえいがくしゅう お
■水泳学習を終えて

ことし すいえいがくしゅう ふ かえ いま おも か
 今年の水泳学習を振り返って、今、思っていることを書きましょう。
