

水泳学習参加のしおり

- ① おくがい 屋外プール（がっこう 学校のプール）と おくない 屋内 おんすい 温水プールの ちが 違い
- ② ようい 用意するもの
- ③ がくしゅう 学習の なが 流れ
- ④ すいえい 水泳グループ わ 分け
- ⑤ かい 5回の がくしゅう プール学習



監 修：京田辺市教育委員会

文・イラスト著作：KSCタナベスポーツアカデミー

① 屋外プール（学校のプール）と屋内温水プールの違い

	屋外プール（学校のプール）	屋内温水プール
水 温	水道水を注入するため常に低温の水が入る。 天候と外気温によりプール水温は不安定。	プール水をろ過循環させボイラーにより一定の水温。 3 0℃～3 2℃を一年中保ちます。
シャワー	水道水のため、非常に冷たく感じる。 冷たく十分に体を洗う事が困難な場合がある。	暖かい温水シャワーで快適です。 水泳学習の後、シャワーで体を温める事が出来ます。
天 候	寒冷・雨天・高温など悪条件により 水泳学習が中止になる場合がある。	屋内のため、天候による影響を受けないので 一年中一定の環境を保ちます。
日 光	直射日光の元で学習を行うため、紫外線による 肌荒れを起こす場合がある。（日焼け）	直射日光が当たらないため、紫外線による 肌荒れの心配はありません。
気 温	屋外のため天候により、気温の変化が激しい。 低温～適温～高温	館内を空調により適温に保つ事が出来る。 一年中適温を保てます。
場 所	学校の敷地内にある。 移動は不要です。	学校とは別場所にある。 バスのチャーター便を利用して移動が必要です。
指 導	学校の先生が学習を行います。	水泳専門の指導員（コーチ）が学習を行います。 学校の先生は指導監督を行います。
期 間	6月中旬～9月上旬までの期間 異常気象、荒天の場合は学習は出来ません。	室温、水温が一定のため1年中利用が可能です。 異常気象でも学校が休校にならない限り可能です。

② 用意するもの 全ての持ち物に名前を書きましょう

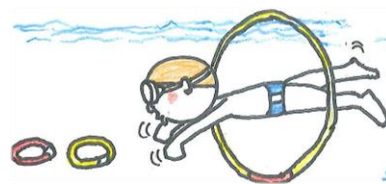
<水 着>

- 体にフィットして泳ぎやすい水着が適しています。
トランクスタイプは水の抵抗を大きく受け、泳ぐのに適していない水着です。
同じく厚手の生地の水着も大きな水の抵抗を受けます。



<ゴーグル>

- 泳げる、泳げないにかかわらず**ゴーグルは必要です。**
練習中に他の人の手足がぶつかったとき、目を保護します。
水が怖い人は顔を水につけたとき、水中が見える事で恐怖心を取る近道です。
泳げる人は水流から目を保護し、泳ぎながら位置確認が出来るので有効です。



<帽 子>

- 水泳帽は必ず着用してください。**
色付きの水泳帽は視認性が強く、監視員からよく見えて安全です。
衛生面 抜けた髪の毛が水中を漂うのを防ぎます。



4 <タオル>

髪かみの毛けや体からだを拭ふいて乾かわかす十分じゅうぶんな大おおきさのタたオルよういを用意よういしてください。

5 <バッグ>

濡ぬれた荷にもつ物いを入いれるビせいニール製せいのバべんりッグべんりがあれば便べんり利りです。

* <不要と考える物>

ラしがいせんッシュしんぱいガードふようは紫ほおんせい外また線の心配しんぱいがないので不要ふようです。ラッシュガードに保ほおんせい温性または全ぜんくあありません。

濡ぬれたますいじょうま水い上きかぬつに居たいおんると気うば化熱ちやくようで体ほう温のぞを奪おもわれます。**着用しない方が望ましいと思われます。**

③ 水泳学習の流れ

先生せんせいとは：学がっこう校せんせいの先せんせい生せいのこことです。

コーすいせいチおしとは：プしどういんールで水泳を教える指しどういん導員しどういんのこことです。

○学校からプールへバスで移動します。

* 先生せんせいの指し示じに従したがってバのスに乗りまのしょう。

○プールに到着したらその場で先生が人数確認しますので、並んで待ちましょう。

* 人にんずう数かくにん確認おが終つぎわったしぜつないら、次しゅうごうばしょにプあつール施し設せつ内ないの集あつ合場所あつに集あつまあります。

○学校のクラスと水泳学習のグループは違うので、グループ分けを行います。

* 2日にちめ目あつからはグあつループあつごあつとに集あつまあります。



○更衣室に移動して水着に着替えます。

* 荷にもつ物いはひとまおとめだつにして置おきまいしょう（脱衣かごのある場合はかごに入いれまいしょう）

* 水泳帽すいえいぼう、ゴーいグル、パいスタオルいを持いってシャいワールームいに行いきまいす。

○シャワー浴び

* 頭あたまからしからだっかてり身おんすい体あらを手あでこあするよあうにして温おんすい水あらで洗あいまあしょう。

* シャあワーあを浴しよていびたばしょらプしゅうごうールサしゅうごうイドしゅうごうの所しゅうごう定しゅうごうの場しゅうごう所しゅうごうにグしゅうごうループしゅうごうごしゅうごうとに集しゅうごう合しゅうごうです。



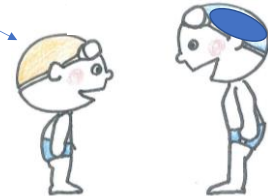
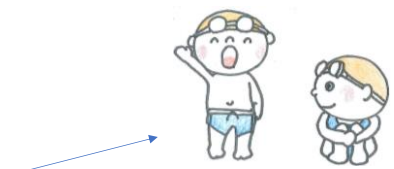
○水泳学習開始

* コーチが名前を呼んで出席確認を行います。確認後いよいよ学習開始です。

* **学習中にトイレに行きたくなった**場合はコーチ又はプールサイドの先生に伝えてトイレに行ってください。

注意：トイレから戻ったらコーチがプールに入るように伝えるまでプールサイドにいてください。

* 体の調子が悪くなったら直ぐにコーチ又は先生に伝えてください。



○水泳学習終了

* コーチの指示でプールサイドに上がって集まりましょう。グループごとにシャワーに行きます。

* シャワーで体を温めたらタオルで体をよく拭いてください。濡れたまま更衣室へ行かないようにしましょう。

○更衣室で着替えを行います

* 水着、ゴーグル、帽子、タオルを忘れずにカバンに入れましょう。

* 他の人のものと間違えないように注意しましょう。

* 着替え終わった人から集合場所へ行きます。



○学校へ帰ります

* 先生の指示でバスに乗り、学校へ帰ります。

* 学校に帰ったら次の学習の用意をしましょう。

④ 水泳グループ分け

1 学年ごとにクラス、性別に関係なく3~4つのグループに分けます。

① 水に対する不安があり、水に顔をつけたり、浮いたりする事が出来るように練習するグループ

② 水に対する不安はないが、クロールなどの泳法が未習得で練習を行うグループ

③ クロールなどの泳法が出来、他の泳法を習得する泳力向上をするグループ

グループ分けの趣旨

お子様に適した練習（内容、練習量）が出来るグループで、限られた時間に楽しんで上達するためのものです。

2 事前に学校からのアンケート調査による回答でグループ分けを行います。

学習日初日に個人の泳力をコーチが見極めて適切な練習環境のグループに移動する場合があります。

アンケートを基にお子様の実際の泳力を確認し、その結果、アンケート回答に沿わない場合もありますが、予めご了承ください。

3 お子様の泳力状態を回答する際に、分かりずらい事も多いと思います。その際はコメントにお書き下さい。

水に対する不安（恐怖心）は、本来すべてのお子様が持っているものです。これは人間が持つ防衛本能で、決して恥ずかしい事ではありません。

この水に対する不安をじっくり取り除く事が、水泳を好きになり、上達する近道です。

4 水泳学習では、お子様の現在の泳力の状態を示す指標を60段階の基準で設けております。

この指標はお子様の優劣をつける成績表ではございません。ご理解をお願いいたします。

★ 次の年の水泳学習では、この指標を基にグループ分けを行い、学習を行います。

ただし、この間に水泳を教わったり、練習して上達している場合、その泳力を指標に照らし合わせてグループ分け、および学習を行います。

5 練習中補助具を使用する場合があります。

使用目的は安全のためと上達するための補助の役割を果たします。名前も覚えてください。
補助具を使用する、しないの判断はコーチが行います。

☆アームヘルパー



両腕に脇までとおし
顔が浸からない姿勢
で浮力を確保する

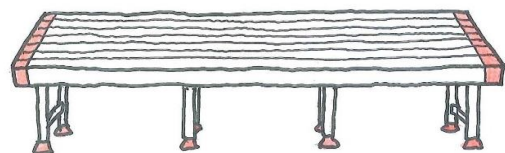
☆ヘルパー



キックや泳ぐ練習で

腰につけて浮力を
補助し姿勢を安定
させる

☆セーフティフロア



プールの底に置いて、水深を
浅くし、背が立つようにする

☆ビート版



主にキック練習で
上体の浮力を補助し
姿勢を安定させる



⑤ 5回のプール学習

1回目

- ① プールのルールを覚えましょう
- ② 練習グループとコーチの名前を覚えましょう
- ③ 自分の目標を決めましょう



2回目

- ① コーチの説明をよく聞いて練習しましょう
- ② 少しずつ練習の量が増えます。
- ③ 疲れたら直ぐにコーチに知らせましょう



3回目

- ① 繰り返し同じ練習する事で、体が動作を覚えて出来る様になります頑張りましょう
- ② プールの中では悪ふざけしないで、しっかり練習に集中しましょう
- ③ バスなどのいどうを素早くすることを心がけましょう



4回目

- ① 自分の目標まで出来る様に成ったか挑戦してみましょう
- ② 目標にしていた練習を頑張って仕上げましょう
- ③ 友達と協力して練習を行うようにしましょう



5回目

- ① クロールや背泳ぎ・平泳ぎなど、どんな泳ぎ方があるかやってみましょう
- ② 思いっきり水中で体を動かして水泳の楽しさを感じましょう
- ③ プールで習った事を家の人に話をしましょう



6年生のみ

6回目

安全水泳学習



- ① 海・川・池・プール・お風呂 など身を守るための知識を学びましょう
- ② 身を守る方法を体験しましょう
- ③ 自分の身を守る大切な学習です。しっかり話を聞きましょう

京田辺市立小学校 水泳学習 判定基準

級	項 目	級	項 目
水に対する恐怖心を取る	60 級 顔を洗うことができる	基本のキック練習	42 級 壁キックができる
	59 級 頭からシャワー浴びができる		41 級 板キック(ヘルパー) 12. 5m
	58 級 腰かけキックができる		40 級 板キック 12. 5m以上
	57 級 水遊びができる		39 級 けのびキックができる
	56 級 プールサイドを持ち水中移動ができる		38 級 面かぶりキック呼吸付きができる
	55 級 アームヘルパー付きで水中移動ができる		37 級 けのびキック呼吸付ができる
	54 級 鼻まで顔をつけることができる	呼吸法とクロール	36 級 ノーブレイクロールができる
	53 級 顔つけができる		35 級 呼吸付きスタンドストロークができる
水の特徴を理解する	52 級 呼吸止めができる		34 級 クロール(ヘルパー) 12. 5m
	51 級 前方呼吸ができる		33 級 クロール 12. 5m
	50 級 連続前方呼吸ができる		32 級 クロール 15m
	49 級 ビート板浮きができる		31 級 クロール 20m
	48 級 浮くことができる		30 級 クロール 25m
	47 級 浮いて進むことができる	水泳学習では、お子様の現在の泳力の状態を示す指標を60段階の基準で設けております。 この指標はお子様の優劣をつける成績表ではございません。 ご理解をお願いいたします。	
	46 級 壁伝いにホッピングができる		
	45 級 壁キックヘルパー付きができる		
	44 級 面かぶりキックができる		
	43 級 潜ることができる		

級	項 目	級	項 目
背泳ぎと平泳ぎの基本	29 級 背泳ぎ 腰かけキック	4 泳法の習得 早く遠くまで	14 級 バタフライ壁キック
	28 級 背面キック(ヘルパー付) 12. 5m		13 級 バタフライ板キック 12. 5m
	27 級 背面キック 12. 5m		12 級 バタフライけのびキック 12. 5m
	26 級 背面キック 25m		11 級 ノーブレバタフライができる
	25 級 背泳ぎスタンドストローク		10 級 ブル & キックのタイミングと呼吸
	24 級 背泳ぎ 12. 5m		9 級 バタフライ 12. 5m
	23 級 背泳ぎ 25m		8 級 バタフライ 25m
	22 級 平泳ぎ腰かけキック		7 級 バタフライ→背泳ぎ 50m ターン
	21 級 平泳ぎ壁キック(ヘルパー付)		6 級 背泳ぎ→平泳ぎ 50m ターン
	20 級 平泳ぎ 壁キック		5 級 平泳ぎ→クロール 50m ターン
	19 級 面かぶりキック(ヘルパー) 12m		4 級 100m 自由形 完泳
	18 級 平泳ぎ板キック 25m		3 級 100m 個人メドレー ターン・フォーム
	17 級 平泳ぎ けのびキック 12. 5m		2 級 100m 個人メドレー タイム基準 B
	16 級 平泳ぎブルストローク呼吸付き		1 級 100m 個人メドレー タイム基準 A
	15 級 平泳ぎ 25m		