

# 水泳学習参加のしおり

- ① 屋外プール（学校のプール）と屋内温水プールの違い
- ② 用意するもの
- ③ 学習の流れ
- ④ 水泳グループ分け
- ⑤ 5回のプール学習



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。 30℃～32℃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

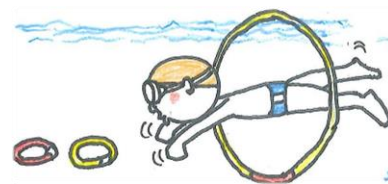
### <水着>

- 1 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>

- 2 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>

- 3 **水泳帽は必ず着用してください。**  
安全性 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おるをようい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べんり製のせいバべんりッグりがあれば便利べんりです。

#### \* <不要と考える物>

ラふようッシュかんがガードものは紫しがいせん外しんぱい線のふよう心配ほおんせいがないので不要まったです。ラふようッシュかんがガードものに保ほおんせい温まった性は全まったくあまったりませまったん。

濡ぬれたますいじょうまいま水きかぬつ上たいおんに居うると気ちやくよう化ほう熱のぞで体おも温おもを奪おもわれまおもす。**着用おもしない方おもが望おもましいと思おもわれまおもす。**

### 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生せんせいのことです。

コーすいせいチおしとは：プしどういんールしどういんで水すいせい泳おしを教しどういんえる指しどういん導しどういん員しどういんのことです。

#### ○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じ示したに従のってバせんせいスしじにした乗のりませんせいししじょう。

#### ○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。

\* 人ふんずう数かくにん確お認つぎが終わしせつないったら、次しゅうごうばしょにプあつールあつ施あつ設あつ内あつの集あつ合あつ場あつ所あつに集あつまあつりまあつす。

#### ○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あつはグあつルあつーあつプあつごあつとあつに集あつまあつりまあつす。



#### ○更衣室に移動して水着に着替えます。

\* 荷にもつ物おはおひとおまおとめおにして置だつきまおしおまおしおょう（脱おんずい衣あかあごあのあある場あ合あはあかあごあに入あれまあしあょう）

\* 水すいせい泳おし帽おし、ゴおしーおしグおしルおし、バおしスおしタおしオおしルおしをおし持おしっおしてシャおしワおしーおしルおしームおしにおし行おしきまおしす。

#### ○シャワー浴び

\* 頭あたまからしあっあかりあ身あ体あをあ手あであこあすあよあうあにあしあてあ温おんずい水あであ洗あいあまあしあょう。

\* シャあワあーあをあ浴あびあたらあプあールあサイあドあの所あ定あの場あ所あにあグあルあーあプあごあとあにあ集あ合あす。



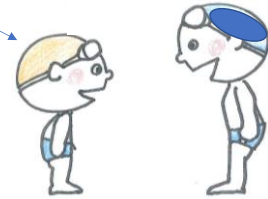
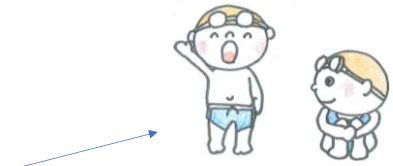
## ○水泳学習開始

\* 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。

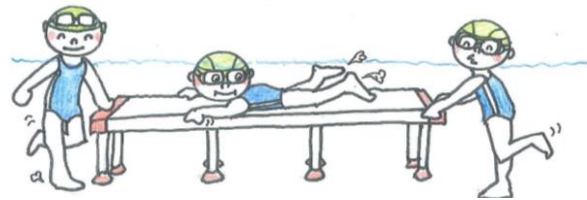
\* 体の調子が悪くなったら直ぐにコーチ又は先生に伝えてください。



## ○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車して、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



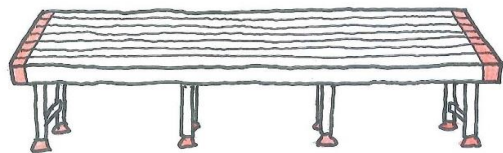
両腕に脇までとおし顔が浸からない姿勢で浮力を確保する

☆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



## 5・6年生

### 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

せいこうたいけんをかさ むくひょうたっせい ひょう ぜひ かつよう  
**成功体験を重ねながら目標達成するための表です。是非ご活用ください。**

レベル	京田辺市立小学校 泳力レベル表	レベル	京田辺市立小学校 泳力レベル表
60	りょうて みず かお あら 両手で水をすくい顔を洗うことができる	29	すわ せおよ 座って背泳ぎのキックができる
59	こわ あたま あ 怖がらずに頭からシャワー浴びができる	28	ヘルパーをつけて背泳ぎのキックができる
58	こしか あし しょうげ うご 腰かけて足を上下に動かすことができる	27	せおよ およ 背泳ぎのキックが12.5M泳ぐことができる
57	ひとり にゆうすいたいすい 1人で入水・退水することができる	26	せおよ 背泳ぎのキックができる
56	こわ すいちゆう いどう 怖がらずに水中移動ができる	25	せおよ て うご 背泳ぎの手の動きができる
55	ない じゆう うご まわ プール内を自由に動き回ることができる	24	せおよ およ 背泳ぎを12.5M泳ぐことができる
54	はな みず 鼻まで水につけることができる	23	せおよ およ 背泳ぎを泳ぐことができる
53	かお みず 顔を水につけることができる	22	ひらおよ あしくび ま 平泳ぎキックで足首を曲げることができる
52	びょうかんかお みず 5秒間顔を水につけることができる	21	かべ も つ ひらおよ 壁を持ちヘルパー付きで平泳ぎキックができる
51	はな いき だ くち す こきゆう 鼻から息を出して、口から吸う呼吸ができる	20	かべ も ひらおよ 壁を持ち平泳ぎキックができる
50	かいいんぞく はな いき だ くち す こきゆう 5回連続で鼻から息を出して、口から吸う呼吸ができる	19	びん ばん もち ひらおよ ビート板とヘルパーを用いて平泳ぎのキックができる
49	ばん も ち ビート板を持ち浮くことができる	18	ばん も ひらおよ ビート板を持ち平泳ぎキックができる
48	て まえ の う 手を前に伸ばして浮くことができる	17	ひらおよ 平泳ぎキックができる
47	て まえ の う すず 手を前に伸ばして浮いて進むことができる	16	ひらおよ て うご 平泳ぎの手の動きができる
46	こきゆう つ いどう 呼吸付きジャンプをしながら移動することができる	15	ひらおよ およ 平泳ぎを25m泳ぐことができる
45	つ かべ も ヘルパーを付けて壁を持ったままキックができる	14	かべ も 壁を持ちバタフライキックができる
44	ばん も かお つ じょうたい ビート板を持ち顔を付けた状態でキックができる	13	ばん も ビート板を持ちバタフライキックができる
43	まえ すず もぐ 前に進みながら潜ることができる	12	バタフライキックができる
42	かべ びょう 壁キックが20秒できる	11	かお あ 顔を上げないバタフライができる
41	ばん もち ビート板とヘルパーを用いてキックができる	10	バタフライのタイミングをとることができる
40	ばん も およ ビート板を持ち12.5M泳ぐことができる	9	およ バタフライを12.5m泳ぐことができる
39	およ けのびキックで6M泳ぐことができる	8	およ バタフライを25m泳ぐことができる
38	ばん も こきゆう おこな ビート板を持ち呼吸を行いながらキックができる	7	せおよ およ バタフライと背泳ぎで50m泳ぐことができる
37	て まえ の およ 手を前に伸ばして10M泳ぐことができる	6	せおよ ひらおよ およ 背泳ぎと平泳ぎで50m泳ぐことができる
36	て うご クロールの手の動きができる	5	ひらおよ およ 平泳ぎとクロールで50m泳ぐことができる
35	た せい て こきゆう うご 立った姿勢でクロールの手と呼吸の動きができる	4	およ クロールで100mを泳ぐことができる
34	つ およ ヘルパーを付けてクロール12.5M泳ぐことができる	3	こじん およ 100m個人メドレーを泳ぐことができる
33	およ クロール12.5M泳ぐことができる	2	こじん およ 100m個人メドレーをしっかりと泳げる
32	およ クロール15M泳ぐことができる	1	こじん はや およ 100m個人メドレーを速く泳げる
31	およ クロール20M泳ぐことができる	この認定レベルはお子様の優劣を表す表ではございません。	
30	およ クロール25M泳ぐことができる	ご理解をお願いいたします。	

クロール50M泳力

背泳ぎ50M泳力

平泳ぎ50M泳力

バタフライ50M泳力

水慣れ

クロール25m完泳