

令和7年度 水泳指導実技講習会

- | | |
|-----|---------|
| 【 】 | 指導内容 |
| ①②③ | 指導の順序 |
| ※ | 指導のポイント |

期日：R7. 6. 4

会場：御船町スポーツセンター

講師：熊本YMCA 緒方指導員・宮本指導員

【水慣れ】

心臓から一番遠いところから水慣れをしていく。

- ①うで
- ②頭
- ③お腹



【バタ足】

○バタ足(1)

- ①座って、お尻の横に手を置く。
- ②膝を伸ばし、つま先は上にあげる。

※膝はのびきらなくてもよい。

③バタ足

○バタ足(2)

- ①お腹をつけ
- ②足だけを水につける。
- ③手を伸ばす。

両手を体の横に置いて後ろ向きになり、お尻からゆっくり入る。



【息の吐き方の練習】

- ①顔を水につけずに口で息を吐き、水を動かす。②そのまま鼻まで潜る。③鼻からぶくぶく④水面から口があがったらパツと息をすう。「パツ」と声に出す。

壁を握り、頭まで潜り鼻でぶくぶくの練習。その後、連続で上にバブリングをしながら前に進む。



【浮く】

- ①壁をつかむ。
- ②顔をつけて足を浮かせる。
- ③両肘を伸ばす。
- ④浮く。



壁なし

- ①浮く。
- ②両手を伸ばす。
- ③起き上がる時は、両手で水を押しながら体を丸め、
両足をつけた後に顔をあげる。



【けのび】

- ①手を上にあげる。(手を広げてよい)
- ②顔をつける。
- ③両足ジャンプ
- ④壁キック
- ⑤浮く
- ⑥両足をつけてから顔をあげる。



【ビート板の使い方】

バタ足

- ①肘が曲がらないようにビート板を持つ。横をもってもよい。
- ②顔をつけて壁を蹴る。
- ③伸びて3秒けのびをし、バタ足をする。



クロール

- ①両手でビート板を持つ。
 - ②利き手ではない方を回し、太ももをタッチする。
 - ③腕を戻す。
 - ④反対の手を回す。
- ※④の時に呼吸をする。前呼吸になると、うまく呼吸ができないため頭はねかせたまま行う。



平泳ぎ

- ①足曲げる。
 - ②伸ばす。
 - ③もどす。
 - ④顔をあげる。
- ※④の時に手を広げて息を吸う。顎を引いて行う。

