

# 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ッと息をすう。「パッ」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。(手を広げてもよい)
- 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。頸を引いて行う。

