

## 水泳教室

平成 28 年 8 月 31 日～9 月 9 日

今年度もまた、3 回にわたり水泳教室が行われました。

今年度は学年の枠を無くし、学習集団編成をより弾力化して臨みました。課題別・能力別に応じて、細やかな指導と助言に努めたことで、児童生徒の泳力の向上に繋がったことが、それぞれの振り返りから伺えます。



実施にあたり、保護者の皆様をはじめ、関係諸機関の皆様にご協力をいただきました。この場にて御礼申し上げます。次年度以降も、このポゴタの地でもより水泳活動が身近に感じられるよう、ご支援いただけますよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。

### グループ I：正しいクロール・平泳ぎの泳法で、一定の距離の継続と記録に挑戦

○水中けのびスタートやターンを教えてもらったおかげで、50メートルの自由形が早く泳げるようになりました。平泳ぎは手のかき方を教えてもらいました。今まで広げてから戻していたので、少し損をしていたことを知りました。小さく顔を上げ、呼吸の時間を短くして、

泳ぎ全体のリズムを変えたことで、最初より7秒も縮めることができました。

○頑張りたいと誓った目標にはなかなか辿り着けなかったけれど、違う種目で自己ベストを出すことができました。仲間の泳ぎを見て、すごくうまくて泳ぎ方がきれいだなと思いました。

○足の動きや腕の動かし方を再度学ぶことで、最初と比べて技術を高めることができましたと感じています。腕を自分の顔よりも遠くに入れてかくことで、より多く前に進むことを実感しました。



○今年は他の人の泳ぎを見て学ぶことも多く、泳ぐ技術を高めることができました。またお互いに良くなったと思います。

○二日目にグループ I で練習しました。泳いでみて、25メートル泳ぐことが難しいと感じ、それが恥ずかしくて本気で練習に集中しました。足を素早くたたんだり伸ばしたりしてリズムよく泳ぐことができました。

### グループ II：正しいクロール・平泳ぎの泳法の習得を目指す

○平泳ぎを初めて習いました。手と足の動きが複雑で難しかったです。

○平泳ぎの泳ぎ方が全く分かなかったけれど、先生から「1,2,3」のリズムで分かりやすく教えてもらい、コツをつかんだみたいです。

○いつも途中で止まったり、息が苦しくて最後まで行けなかったけど、友達が「大丈夫だよ」と言ってくれたので、無事に25メートルを泳ぐことができました。



○手の動きと足の動きを合わせるのが大変でした。息つぎを練習したせいか、去年よりもクロールのタイムを縮めることができました。来年に向けていい目標ができました。



○今までは15メートルしか泳げなかったけれど、3回の学習で一気に37メートル泳げるようになりました。来年はクロール50メートルを目指します。そして、延びる時間を長くしたり手足のタイミングをしっかり合わせ、平泳ぎをもっと上手に泳げるように頑張ります。

○去年は泳ぐことが苦手で怖がっていたけれど、今年は積極的に泳ぐことができました。友達の泳ぎを見て教えてもらっているような気がしました。息つぎも上手になりました。自分に自信が付きました。

グループⅢ：水に慣れ、伏し浮き・けのびで水に浮く。バタ足で10m以上泳ぐ、など

○初めてクロール 25 メートルを一人で泳ぎました。最初は 20 メートルしか泳げなかったけれど、先生が「大丈夫。できるよ!!」と言ってくれたのです。心の中で「あともう少し」と何回も思いました。友達もみんな励ましてくれました。だから泳げました。

○私は今日、初めて 25 メートルクロールを泳ぐことができました。息づきが上手になったと思います。途中でしんどくなりましたが、最後まで頑張れて嬉しかったです。たくさんの人に助けられて、もっとみんなと伸びていきたいです。



○大きいプールで 25 メートル最後までバタ足で泳ぐことができました。最初は怖かったけれど、だんだんプールが楽しくなって、好きになりました。

○たくさんのアドバイスをもらってその通りに泳いでみたり、上手な人の泳ぎをまねてみて、クロールの泳ぎ方をたくさん学ぶことができました。

○今年の目標は「平泳ぎを上手に泳ぐ」でした。足の形や手の動きの細かい部分まで学べました。最初は息づきが大変だったけど、

最後はうまく息づき  
ができました。



## 水泳教室 活動成果一覧

### グループⅠ

	クロール		平泳ぎ		10 分間泳
	25M	50M	50M	25M	
中学 2 年	23.4	52.56	1.19.72		350M
中学 1 年	22.82	51.65	1.07.97		350M
小学 6 年	25.12	59.25	1.15.78		300M
小学 6 年		1.02.74		54.44	
小学 3 年	26.5	53.01	1.05.44		400M

### グループⅡ

	25M 自由形	距離
小学 2 年	25.97	80M
小学 2 年	42.06	12M
小学 4 年	35.13	8M
小学 4 年	35.19	30M
小学 4 年	41.25	35M
小学 4 年	38.38	37.5M
小学 4 年	33.5	25M
小学 4 年	32.57	150M
小学 5 年	1.19.89	50M

### グループⅢ

	種目	距離
小学 2 年	自由形	25M
小学 2 年	自由形	25M
小学 2 年	自由形	20M
小学 2 年	自由形	7M
小学 2 年	バタ足	25M
小学 2 年	自由形	18M
小学 1 年	自由形	18M
小学 1 年	自由形	20M

