

A photograph of an outdoor swimming pool. Several swimmers are in the water, performing freestyle strokes. A coach in a black shirt and pants stands on the left side of the pool, observing. The pool is surrounded by a green safety mat and a white fence. The text "授業実践ギャラリー" is overlaid in the upper left, and "2025 水泳指導" is overlaid in the lower right.

授業実践ギャラリー

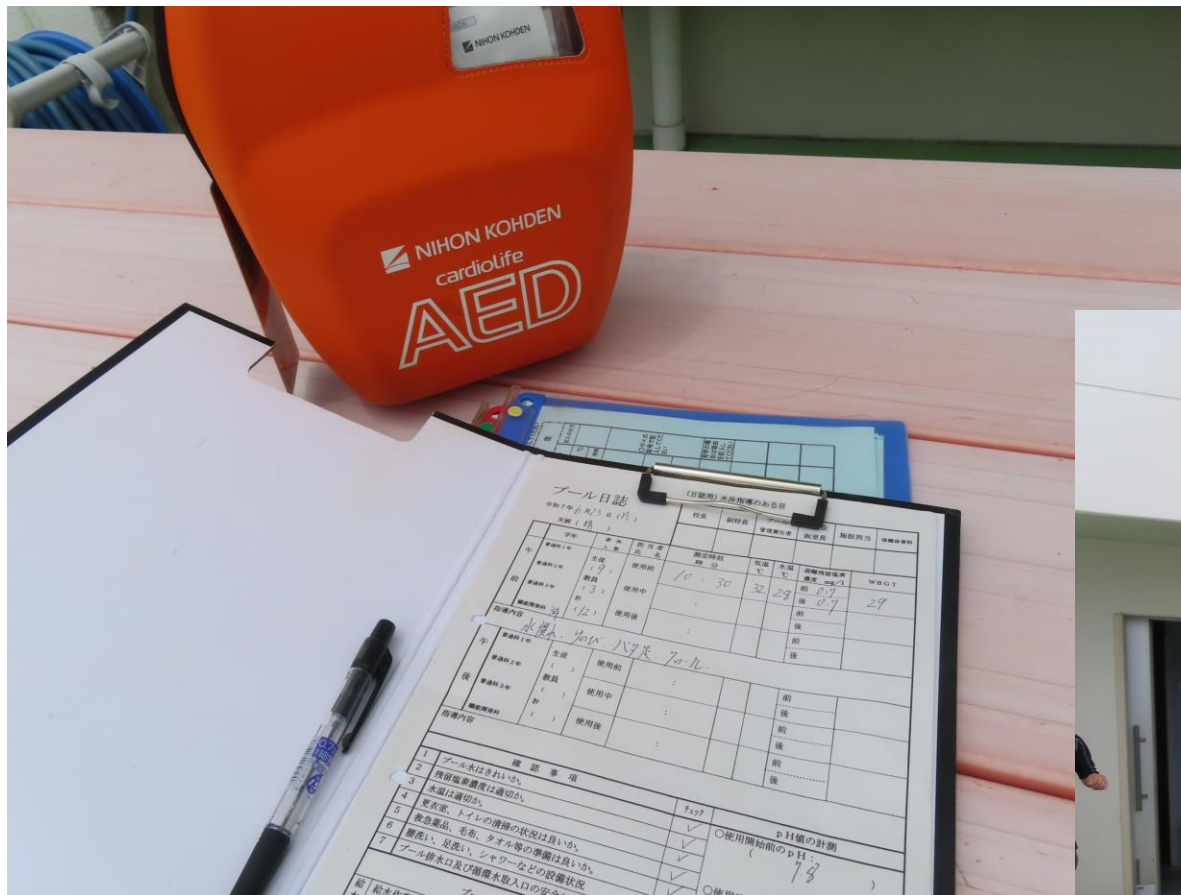
2025 水泳指導



今年初めての水泳指導が行われました。
職能開発科3年生が一番乗りです。
授業の最初に、注意事項を確認しました。
さすが3年生です。よく話を聞いていました。

準備体操。各部の筋肉をよくストレッチしています。水中では冷えるので筋肉も委縮しがち。つつたりしないように、入念に体操しています。





その都度、きちんとした指導計画が日誌に書き込まれています。水温・気温は高すぎても熱中症予防のため水泳指導は見合わせます。不測の事態に備えてAEDもプールサイドに用意されています。

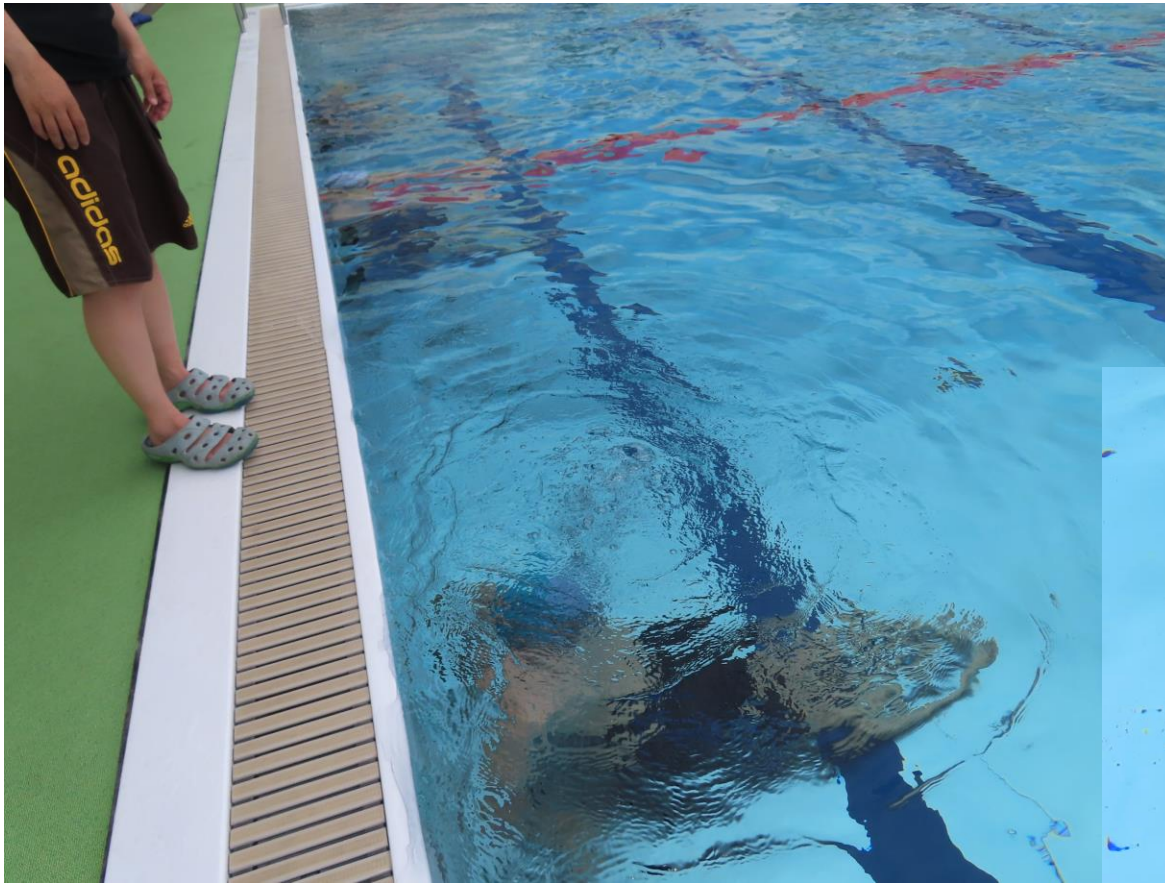


シャワーをあびて、いよいよプールへ。



体に水をかけて、水温に慣れ、バタ足。
このへんは昭和のころから変わらないですね。
生徒たちもワクワクする瞬間です。





その場で水に潜る練習をしました。
水中で足をのばして座る「長座」の姿勢を取ったり、うつぶせで水底に着いたりしてみます。

でも思うようには沈めないこともありました。
肺の息を吐ききらないと、人間は浮いてしまう
ということです。無理に顔を水上に上げようと
しなければ沈んでしまうことはないから、落ち
着いて泳ごう、と話していました。





2チームに分かれての練習が始まりました。
こちらはクロールの練習。息継ぎの形を確かめていました。息を吸おうと顔を上げすぎたり、正面から息を吸おうとしたりすると無駄な動きになってしまうことを学習しました。上体を十分回転させるとスムーズな息継ぎができていました。



こちらは蹴のびでのスタート練習チーム。
水面で蹴のびをすると抵抗が大きく前に進みにくいので、先生の腕の下側を通り抜けるように、一旦潜った状態からの蹴のびを練習していました。
水中での姿勢が決まると、スーッときれいに進んでいました。