

泳げない子どもの水泳指導（中高学年・クロール）

※泳げなかった私の経験をもとに指導を考えた。邪道かもしれないが、泳げるようになったのでそれを紹介する。

1. 水の中で息がはけたら息継ぎができる。
2. 20回連続で息継ぎができれば、25m泳ぐことができる。

1. 手を頭の上に組んで、手が、水の中に入るまでしゃがんで息を口から思い切りはく。
次に顔を出して、「パッ」と声を出す。（首から下は、水面下）
「ブー・パッ」を連続20回を繰り返す。

※「パッ」と声を出せば、息が吸える。息を吸おうとすれば、鼻から水が入り、むせる。

2. 水の中に入って、プールサイドを両手でつかんで、顔を水につけて、クロールのように手を回して練習をする。片方の手がプールサイドをつかんでから、もう一方の手を離す。右手と左手でバトタッチしていく感じにする。足は、底につけておく。（2ストローク1ブレス）
「ブー」：水の中で、息を口から思い切りはく。
「パッ」：伸ばしている腕に耳がつくようにして、顔を横に上げて、声を出す。
「ブー・パッ」にあわせて、手を付ける。
連続20回を繰り返す。

※顔の上げ方と手と息継ぎのタイミングを覚えさせる。

3. 「2」を通過したら、足を浮かせて、同じようにする。
バタ足は、いしきなくてよい。バランスをとろうとして自然にバタ足になる。

※体のバランスをとることと浮く状態を覚えさせる。

4. 2人組で1人は、首まで水につかり、水面に手のひらを上に向けてそろえて出す。ひじは伸ばす。
もう1人は、その手のひらに両手をつけて、「2」の練習をする。
ただし、2人とも歩いていく。1人は、後ろ向きに歩く。25m歩いたら、交替する。
手をかけば、前に進む。

※手のかき方を覚えさせる。

5. 「4」を通過したら、足を浮かせて「4」と同じようにする。
支えている手を上に上げると泳ぎやすい。下げるとむずかしくなる。

※すべてを覚えさせる。

6. あとは、支えている手をだんだん沈めていけば、泳げるようになる。