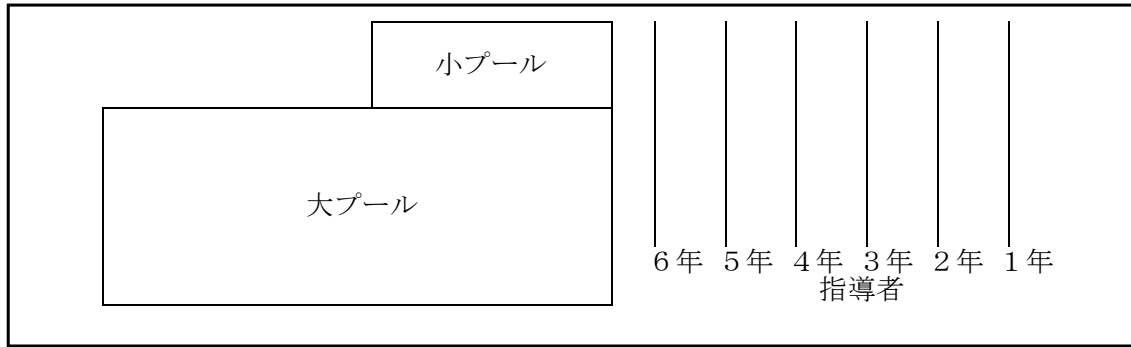


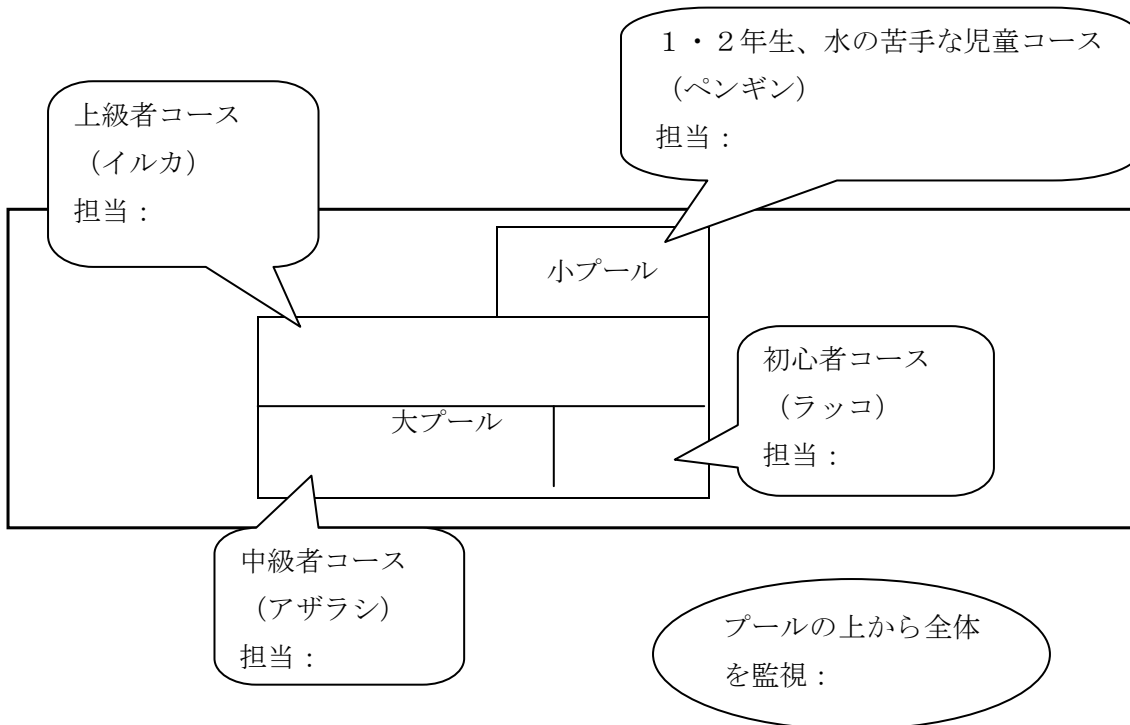
## プール指導体制



### 5 限目

- 13:50 ラジオ体操  
 13:55 シャワー（6年生から順に）  
 14:00 各コースに分かれて、練習をする。
- 14:20 水泳終了、整理運動  
 14:25 低学年より洗顔、シャワー、更衣

※プール水泳が始まる前、プール水泳ふりかえりカードに、今日のめあてを記入する。  
 プール水泳終了後、プール水泳ふりかえりカードに、ふりかえりを記入する。



### 13:50 ラジオ体操

「ラジオ体操をします。」

「体操ができる隊形になりましょう。」

先頭、間隔をとる。 前後左右の間隔をとる。

体操終了後、「一旦、最初の隊形に戻って座りましょう。」

「安全にプール水泳をするための、約束について確認します。」

- (1) 先生の話をしっかり聞く。
- (2) プールサイドは絶対に走らない。
- (3) プールのへり（水際の部分）にはのらない、飛び込んだりしない。プールに入るときは後ろ向きに足からゆっくりと水に入る。
- (4) ふざけない。おぼれたまねをする、友だちを水の中からひっぱる、上からおおいかぶさるなど絶対にしない。
- (5) プールの中でおしっこをしない。たん、鼻水、つばをわざと出さない。

おしっこが出そうになったら、プールから出て、近くにいる先生に言いましょう。

「プールでのやくそくをしっかり守って、みんなで楽しいプール水泳にしましょう。」

「プールの時の笛の合図を確認します。」

・ 笛を 1 回・・・先生の話がはじまるので静かにします。

・ 笛を 3 回・・・10 秒数える間に、プールから出る。

※実際に笛を吹いて確認する。

### 13:55 シャワー（6年生から順に）

「今から6年生から順番にシャワーを浴びます。」

「シャワーを浴びたら、1、2年生は低学年プールに行きます。」

「3、4、5、6年生は、ラッコ、アザラシ、イルカの3つに分かれます。」

「自分の力に合った場所を選んで、練習をします。」

「移動は必ず、歩いて移動します。プールサイドで体育座りをして座って待ちましょう。」

14:00 各コースに分かれて、練習をする。

「アザラシ」

「バディを作ります。学年で二人組をつくりましょう。同じ学年がいない場合は、違う学年の子と二人組になりましょう。」

「バディは、互いに助け合いながら行動し、事故を防ぐためにします。常にバディが無事か確認します。」

「バディの人とは隣り合わせて、1列に並びます。」

「プールサイドにゆっくり座って、足を入れましょう。」

「足をバタバタさせてみましょう。」

「ドドドドと重い音が出るように、少し深めに足を入れて、バタバタさせてみましょう。」

「水をすくって腕から肩にもかけましょう。」

「顔と頭にもかけましょう。」

「水をすくってお腹と胸にもかけましょう。」

「プールに入るときは後ろ向きに足からゆっくりと、静かに水に入ります。プールに入りましょう。」

最初は全員が1列に並んで、プールに入る。

「プールサイドにつかまって、息を吸い込みます。息を止めて、水に顔をつけましょう。」

「プールサイドの壁をつかんで、肩まで水に沈めます。足を床から離して浮き、ひざを伸ばしてばた足をします。」

「次は、顔をつけて同じように浮きます。ひざを伸ばしてばた足をします。右か左で自分がやりやすい方の肩に向かって顔を出して息つぎをしながら、10回息継ぎができるまでばた足を続けましょう。」

「一旦、プールから上がりましょう。」

14:10

●プールサイドで、クロールの手の動きを確認する。教師が児童の前で演示する。

バディでできているか確認させる。

- ・スタートの姿勢をとる。右腕でかき始める。太ももまでかく。ひじを上げる。元の位置に戻す。左腕でもかく。
- ・まず最初に両手を頭の上でくっつけます。「1」で右手の親指が太ももに触るまで、手をかく。「2」で、腕を回して戻す。「3」で、左の手。「4」で戻す。

「一度足をつけてバタバタさせて、体に水をかけてからプールに入ります。」

「最初は、歩きながら水をかき、水をかくタイミングに合わせて顔を横に向け、息つぎをします。」

「あごを水につけて、肩を大きく回して指先から水の中に入れます。」

「バディの人が隣同士になるように、1列に並びます。」

「後ろ向きに足からゆっくりと、静かにプールに入りましょう。」

4人ごとに入って練習をする。1巡したら、プールサイドで次の活動を指示する。縦に4列にさせる。バディが隣同士になるようにする。

「次は、ビート板の中央に両手をのせ。ばた足で進みながら水をかきます。」

「太ももを触るまで、しっかりかききりましょう。1回おき、または3回かいてから、息継ぎをします。」

一回泳ぎ切ったら、後ろに並ぶ。

14:20

「ピッピッピー！プールから上がります。一番最初の、学年別に並んだ場所に、1列に並んで座ります。プールサイドは歩いて移動します。」

「簡単な整理体操をします。」・・・別紙参照

「体操ができる隊形になりましょう。」

先頭、間隔をとる。 前後左右の間隔をとる。

体操終了後、「一旦、元の隊形に戻って座りましょう。」

14:25 低学年より洗顔、シャワー、更衣

「顔洗い、うがいをして、シャワーを浴びてから教室へもどります。」

「1年生から順番にシャワーを浴びます。」