

水泳授業の流れ（2年生・3年生以上）

授業の流し方を参考にしてください。指導内容の詳細は、別資料をご覧ください。

1年生は、パワーアップの隊形で一斉指導（頭までもぐる・壁をつかって伏し浮き）が中心です。

1 入水からパワーアップタイム（10分）



入水から流れるプール



プールから上がりパワーアップ隊形（最初の整列隊形）

2 パワーアップタイム15分（けのび・けのびバタ足・面かぶりクロール・クロール）※横を使う



→



プールの横を使って教師は補助

3 休憩（5分）※教師は、コースロープを横に 時間なければロープをはらない

4 コース別練習（15分）※詳細は別資料



3つに分ける



コース別に練習

5 休憩 ※教師は、コースロープを縦に 時間なければ行わない

6 チャレンジタイム（10分） ※縦を使って 1人1回 最高記録に挑戦 時間があれば



クラス毎に挑戦



ビート板を使って推進力を出す