

Part4

水泳訓練
カリキュラム

Part4 水泳訓練カリキュラム

このカリキュラムは、水慣れから始まり100m個人メドレーまで、泳力に合わせてレベル1～7までの7段階で組み立てています。大人数（100人以上）の場合を基準にしていますので、小人数の場合（1クラス8～10人）は、レベル2と3、4と5、6と7を組み合わせるなど、人数に応じてレベル分けをしましょう。

就学児カリキュラム

水泳前の医療的チェック

コーチによる受付、ピークフローによる瞬間最大呼気速度の測定、医師による聴診所見、ぜん鳴の有無などを行います。

準備体操

更衣のあと、プールサイドにて全員で音楽に合わせてたりしながら、全身をひと通り動かすような準備体操を行いましょう。（約5分／36、37ページ参照）

各トレーニングレベルにおける「説明」と「休憩」について

ぜん息児のトレーニングには、呼吸を落ち着かせるために、インターバルをとる必要があります。気分転換の意味も含めて、トレーニングの間に「説明」の時間を1分30秒ほどとるとよいでしょう。トレーニングレベルが上がったら「休憩」を2～3分はさむようにしましょう。

※すべてのレベルにおいて水泳前の聴診所見でラ音が聴取された児童のみ練習途中、練習後に聴診を行う。



レベル1

水泳は初めてという児童が中心。水慣れから始まり、けのび、面キック、面クロール、背面浮きを繰り返し練習を行います。板クロール15m以上、板を持って背面キック15m以上を目標に行います。

レベル1

※小プールで練習。



レベル2

水に少し慣れてきた児童が中心。浮くことができた状態から呼吸をつけたクロール15m、背泳ぎ10~15mを目標に行います。また、後半の約15分間を使い、大プールに慣れることを含めた練習を行います。

レベル2

※小プールで練習。



レベル3

面かぶりクロールやクロールの呼吸動作ができてきた児童が中心。年間の前半部分では大プールでの指導を約15分間、泳力が向上する年度の後半部分では約30分を大プールに移動して指導を行います。呼吸をつけたクロール、背泳ぎともに25mを目標に行う。

レベル3

※小プールで練習。



レベル4

クロール、背泳ぎとともに余裕を持って25mを泳げることを目標にします。前半の30分をレベル5と合同で行うことによって泳力が向上、1コースに指導員が2名いることで安全性を保つことができます。年度の前半は、大プールに慣れない児童もいることを踏まえた指導を行います。

レベル4

※レベル4と5で合同練習。



レベル5

レベル4に平泳ぎを練習メニューに加えます。クロール、背泳ぎは50mを泳げるように持久力を高めます。平泳ぎは25~50mを正しいフォームで泳げるようになることを目標とします。また、児童のレベルによってはバタフライのキックの導入も行います。

レベル5

※レベル4と5で合同練習。



レベル6

クロール、背泳ぎ、平泳ぎが正しいフォームで余裕を持って50mを泳げること、バタフライ25mを目標に行います。

レベル6

	板キック 50m×3本……2分サイクル
	↓ 《説明》 …… 1分30秒
	板キック 50m×3本……2分サイクル
	↓ 《説明》 …… 1分30秒
	スイム 50m×2本……1分50秒サイクル
	↓ 《説明》 …… 2分
	板クロール 50m×2本……2分サイクル
	《休憩》 …… 1分
	↓
	スイム 50m×1本
	↓ 《休憩》 …… 1分
	スイム 50m×3本……2分サイクル
	↓
バタフライキックの説明…… 2分	
	壁キック …… 1分
	↓
	気をつけキック 15m×4本
計 760m	

レベル7

100m個人メドレーを目指します。クロール、背泳ぎ、平泳ぎは50m以上、バタフライは25m以上が目標。また、年度の後半からインターバルトレーニングを行い、持久力向上を目指します。水泳前の聴診所見に問題がなければ、下記メニューのようなインターバルトレーニングのサイクルを問題なくこなすことができます。(サイクルは2分から始まり、週ごとに徐々に縮めます)

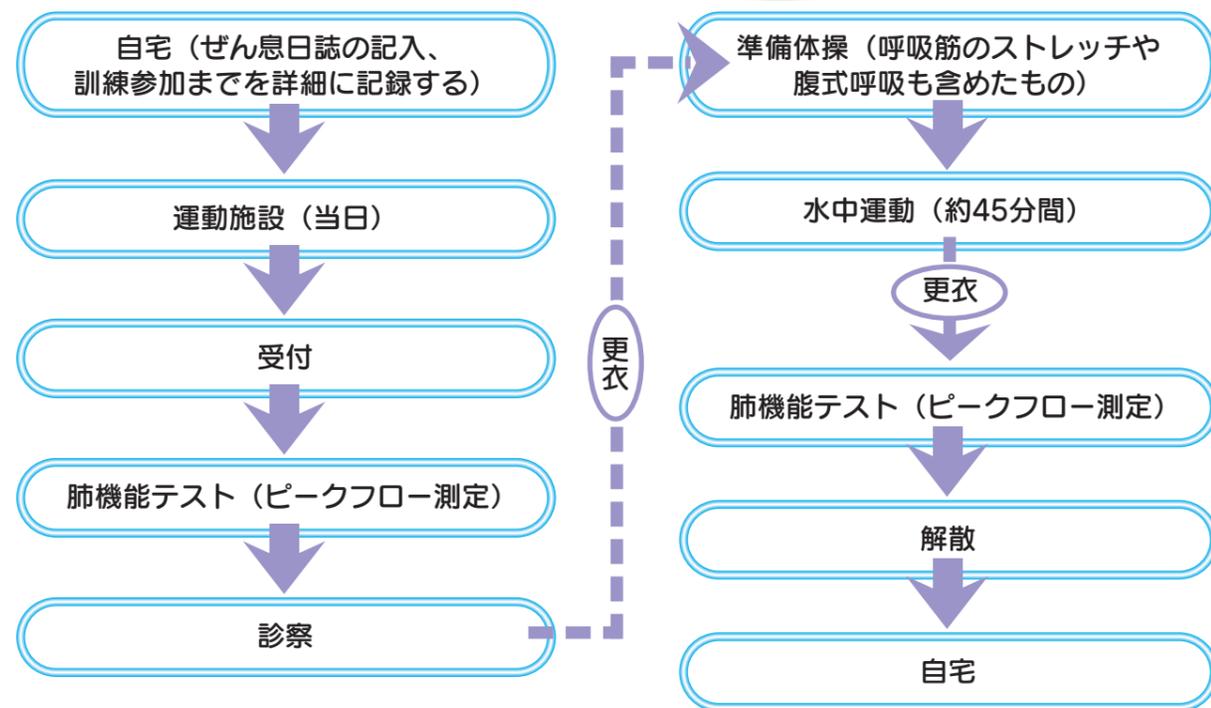
レベル7

	板キック 100m×1本
	↓ 《説明&練習時間》 …… 5分
	板なしキック+スイム 50m×4本
	↓ 《説明&練習時間》 …… 10分
	スイム 50m×2本……1分50秒サイクル
	↓ 《説明&練習時間》 …… 5分
	板クロール 50m×2本……2分サイクル
	↓ 《説明&練習時間》 …… 5分
	スイム 50m×10本……1分30秒サイクル
	↓
	スイム 50m×1本
	↓ 《説明&練習時間》 …… 5分
	スイム 50m×1本
	↓
	スイム 50m×1本
	↓
	スイム 100m×1本
計 1,250m	

未就学児カリキュラム

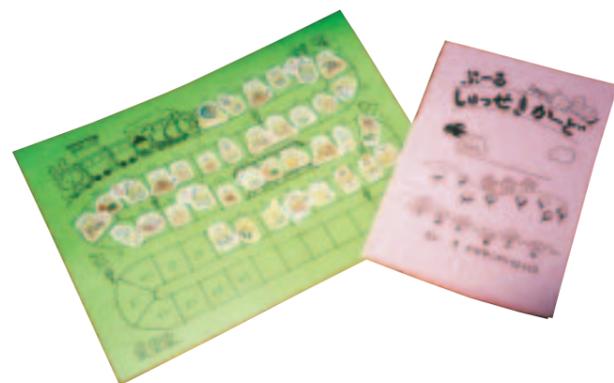
ぜん息に罹患している就学児への水泳訓練の運動療法マニュアルは以前より確立され、その効果は周知の通りです。他方、未就学児についても、早期段階での運動療法の取り組みにより、幼少期よりのぜん息症状寛解が期待されます。しかしながら、未就学児の水中における水中運動マニュアルは確立されていません。そこで「未就学児に合わせた水中運動マニュアル」の確立を目指し2000～2002年度における調査研究で検討を行いました。そしてひとつのマニュアルを考案したのでご紹介します。なおここでいう未就学児とは、満3歳から6歳（就学前）をさしています。これらを参考にいただき、各自治体に合わせた独自の水泳への取り組みがなされれば幸いです。

訓練までの流れ



楽しく訓練を行うために

- 指導員は、未就学児の生活環境や性格をできるだけ把握しておく、指導する時に役に立ちます。
- 未就学児が楽しくプールに来るようにいろいろ工夫をする必要があります。一例として子どもの好きなシールなどを貼る出席カードを作製することもよいと思います。



自宅

保護者へのお願い

- ◆ かかりつけ医に止められている時は、訓練をひかえましょう。
- ◆ 手足の爪を切りましょう。（子ども同士でひっかいてしまうこともあります）
- ◆ 用便は自宅ですませましょう。（訓練中に行くと運動時間が短くなります）
- ◆ 皮膚などに異常がないかをよく確認しましょう。
- ◆ 服装は着脱しやすい物を選びましょう。（ひとりで着替えが簡単にできます）
- ◆ できるだけ、おむつを使用しないようにしましょう。
- ◆ 男の子の水着は、紐でなくゴムを通してもらいましょう。（トイレをひとりでこなすことができます）
- ◆ 持ち物には必ず名前を記入しましょう。



訓練当日

肺機能テスト（ピークフロー測定）

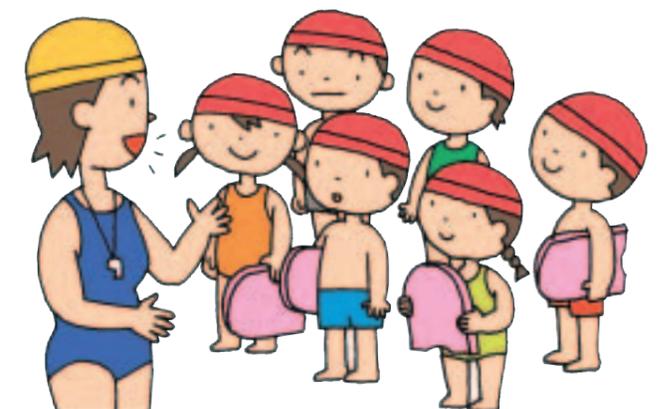
未就学児は吹くことの上手下手があり、データの信頼性に欠けることがあります。しかし、訓練によって上達することは可能です。保護者にもその方法をマスターしてもらい、自宅での訓練を行うことで、肺機能テストの信頼性を上げることができます。

診察

- ◆ 診察には必ず保護者が同伴し、参加当日までの体調など様子を詳細に伝えることが必要です。
- ◆ 要注意と判断された子どもを把握するために、リストバンドを付けたり、スイミングキャップの色を替えるといった方法をとる場合もありますが、子どもによっては特別扱いを嫌います。できれば医師のアドバイスを口頭で担当指導者に伝える方がよいでしょう。

更衣について

施設によっては保護者がついて更衣を行うところもあるようですが、最終的にはひとりでできることを目的とします。できれば保護者でなく指導者などのスタッフと行き、少しずつ手助けしないようにし、自立することを目的としましょう。

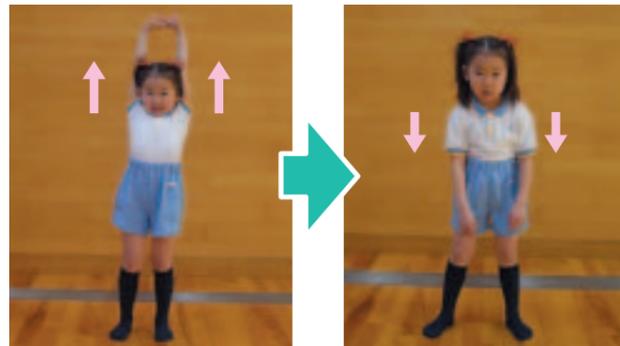


準備体操

全身をひと通り動かすような体操を行いましょう。ここでは、ごく一部のものを紹介します。また、音楽などに合わせて行うと楽しくできるでしょう。

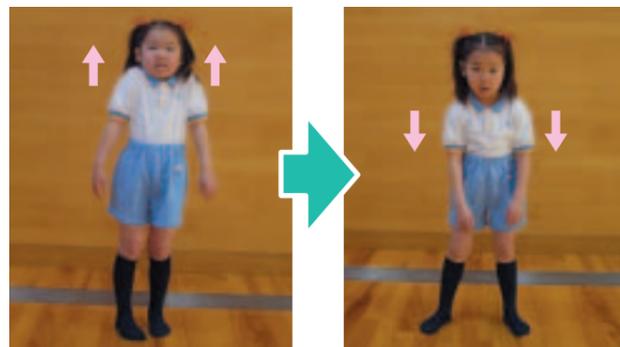
1 背伸び

背伸びをしながら、スーと息を吸います。両手足はしっかり伸ばしましょう。次に全身脱力をしながら、フーと息を吐きます。



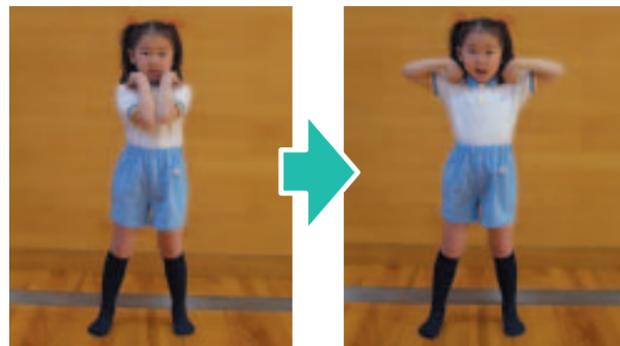
2 肩上げ

両肩を上げながらスーと息を吸います。次に両肩を下げ脱力しながら、フーと息を吐きましょう。肩の上げ下げをしっかりと行いましょう。



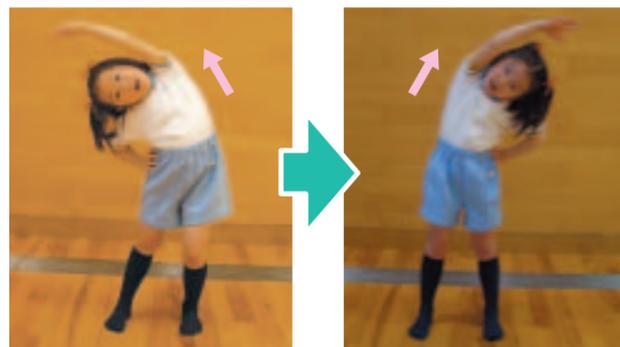
3 肩の回旋

肩の内回しと外回しを行います。腕を上げる時に胸を張り、鼻から息をスーと吸い、腕を下ろす時に背を丸めながらフーと息を吐きましょう。



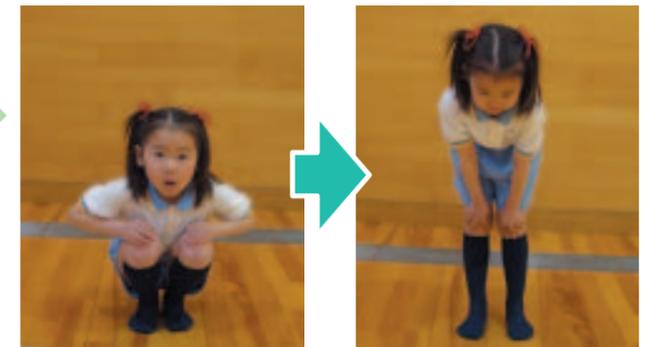
4 体側を伸ばす

片手を腰にあて、もう片方の手は斜め上に向かって体側を伸ばしながらフーと息を吐きます。次に反対も行いましょう。



5 ひざの屈伸

ひざに手をあて、かかとを床につけ、ひざを曲げながら、スーと息を吸います。次にひざを伸ばしながら、フーと息を吐きましょう。



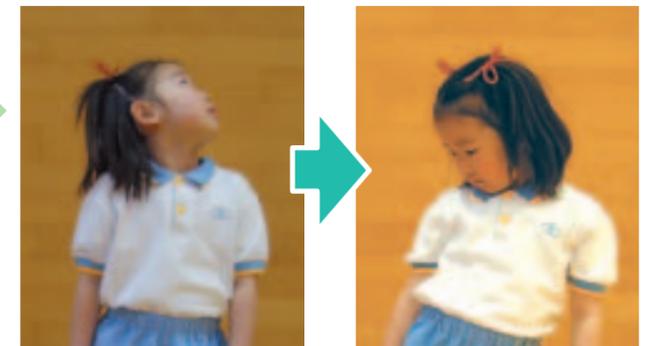
6 ひざの伸脚

両足を肩幅より大きく開き、手をひざにあて、片方のひざは曲げて、もう片方のひざは伸ばし、つま先は上に向けます。余裕があれば、さらにひざを深く曲げて行きます。呼吸はスー、フーを交互に行いましょう。



7 首の回旋

首を回します。左右両方に回す時はゆっくり行いましょう。



楽しく体操を

未就学児は正確な体操ができなくても、楽しくからだを動かすことで準備体操としては十分だと思います。楽しい音楽や歌に合わせてからだを動かしましょう。



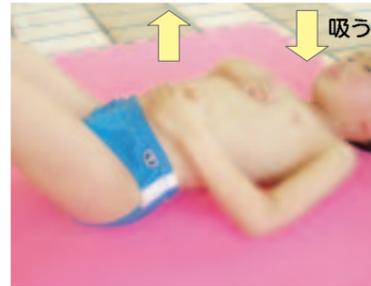
腹式呼吸

リラクゼーション呼吸法の練習

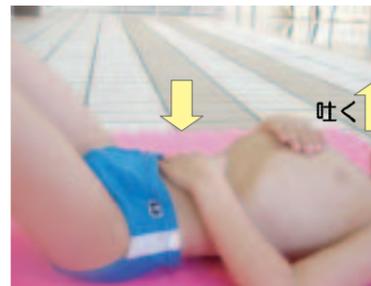
1 あおむけ(仰臥位)で行い、ひざは立てます。ひざを立てれば姿勢が安定します。



2 訓練時、片方の手を胸部に、もう一方の手を腹部におきましょう。これは呼吸が胸式呼吸になっていないことと、腹式呼吸になっていることを確認するのに役立ちます。まずは口を閉じて、鼻からスーと息を吸いましょう。この時、お腹は膨らませましょう。



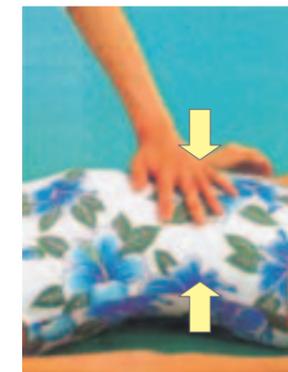
3 まずは息を吐く(吹く)練習を行いましょう。次のステップとして最後まで息を吐ききる練習を行います(吐き続けると、最後まで呼出でき横隔膜もよく動きます)。また声を出しながら行うとよいでしょう(アー、フーなど)。未就学児が短期間で腹式呼吸を習得することは難しいため、自宅での継続的な訓練が効果的です。年齢が大きくなると、習得は比較的容易になります。



4 腹式呼吸は単調な作業なので、未就学児が興味を持つような、工夫が必要となります。例えば、紙テープを腹部に巻き、お腹を膨らませて腹圧で切るなど。また巻きとり笛(お祭りでよく売っているおもちゃで吹くとピッと伸びるもの)なども有効です。のぼし歌やピッチパイプを使用することもよく知られた方法でおすすめです。



5 腹式呼吸が上手になってきたら、子どものお腹に手をのせ、腹部に抵抗を与えます。そして、その手をお腹で押し上げましょう。また、お腹に物をのせて抵抗にしてもよいでしょう。



歌に合わせて親子で腹式呼吸

未就学児は親子で楽しくできる工夫をすることが大切です。特に、低年齢になるほど腹式呼吸は難しいので、親子でお腹から息を吐ききる練習を歌に合わせて楽しく遊び感覚で行い、本格的な腹式呼吸につながります。



●●●●●●●● 水中運動カリキュラム ●●●●●●●●

1 シャワー

しっかり全身にシャワーを浴びましょう。外で遊んでついた泥や汗などをしっかり落としましょう。プール水の水質保護にもなります。シャワーを浴びる順序としては、まずは顔に水がかからないようにして、目をしっかり開けて浴びましょう。次に顔を少し上げて浴びましょう。慣れてきたら顔にも直接シャワーを浴びてみましょう。あとは体全体にかかるようにしましょう。



2 腰かけキック

プールサイドに座り、足を前に伸ばしキックを行います。キックの訓練だけでなく、ウォーミングアップにもなるのでしっかり行いましょう。言葉の理解できる子どもにはポイントを説明することも可能でしょう。



3 おもちゃ遊び

子どもの好きなボールやおもちゃを用意して、水の中で自由に遊ばせましょう。おもちゃ遊びに夢中になっているうちに、水中での歩行もスムーズになってくるでしょう。訓練していると思わせることも大事ですが、まずは子どもが楽しいと思うことが大切です。何かに気をとられているうちに水慣れができます。また、ひとりで歩くことができない子どもは、指導者が手を取り手伝ってあげましょう。



4 ワニさん遊び

水深は、子どもが両手をついて肘を伸ばした時に、顔がちゃんと水面に出るぐらいに調整しましょう。手をついて足を浮かせたら、ワニが歩くように前へ進んでいきます。慣れてきたら顔を水につけたまま進んでみます。難しくければ一瞬でもOKです。



5 手つなぎ歩き

水に慣れていない子どもの場合は、指導者が両手をつなぎ、誘導してあげると安心して歩きやすいでしょう。早く慣れさせるためにも、できるだけたくさん一緒に歩いてあげましょう。また、次のステップとしては片手をつなぎ、子どもの自由に歩かせてあげるとよいでしょう。子どもが不安を感じないようにフォローしてあげましょう。



6 ビート板つかまり歩き

水中で上手に歩行するのは難しいので、ビート板を用いて歩いてもよいでしょう。ビート板にのせる手の位置は、安定して歩きやすいところへ。また、慣れてきたらかけ足などしてみてもよいでしょう。この時滑って転びそうになったら、すぐに助けてあげられるようにしてください。



7 ひとり歩き

はじめは壁につかまって歩いてみてはどうでしょう。慣れてきたら自力で歩く練習です。滑って転びそうになったら、すぐに助けてあげられるようにしてください。



8 フープくぐり

スムーズに歩けるようになってきたら、フープなどを使ったりして、ひざを曲げたり伸ばしたりしながら歩いてみましょう。



9 ジャンプ

歩行もスムーズにできるようになってきたら、両足でジャンプなどしてみましょ。まずは指導者がお手本をみせてあげます。はじめはわきの下を支えて持ち上げ、次に両手をつなぎ練習を行います。子どものリズムに合わせて行くとよいでしょう。また、壁を持って行い、最終的にはひとりでできるとよいでしょう。



10 カニさん

両手で壁を持ち歩いていきます。はじめは足場があるところを歩き、次第に足の届かないところへ移動してみましょ。この時は、ヘルパーなどの補助具を使用しましょ。



11 自転車こぎ

沈まないようにヘルパーなどの補助具をつけて、足は自転車をこぐように動かして進んでみましょ。

※自転車こぎなどができれば、泳いだりしなくても運動量は増えます。また、いろんなところまでお散歩もできます。冬場の訓練は、いくら環境が整っていても寒く感じるものです。自転車こぎができればたくさん動くことができます。まずは運動量を確保することも大事です。



12 バブリング

訓練中に水を飲み込まないようにしっかり練習しましょ。足の届くところで行い、息を吐く動作に集中できるようにしてあげましょ。まずは指導者がお手本をみせてあげます。それから子どもと実践です。両手を持ってあげると安心します。慣れるまでは、鼻が水に入らないように注意して、下唇までを水に入れ「ブクブク」と声とともに息を吐き、「パー」で水面に口を出しましょ。慣れれば鼻を水につける訓練も有効です。



13 じょうろ遊び

じょうろはおもちゃ遊びの中でも、水慣れに有効なもののひとつです。水を入れたじょうろを使って水遊びをすれば、水は自然と頭や顔にかかります。指導者が水かけを行う場合は、最初から顔に水をかけないで段階を大切にしましょ。



14 顔つけ

じょうろなどを使って、顔に水がかかることに慣れてきたら、顔をつけてみましょ。まずは指導者がお手本をみせてあげます。はじめは指導者の手のひらで訓練しましょ。その次はひとりでやってみましょ。顔をつけている間は、数をかぞえてあげるとよいでしょう。



15 もぐり

顔つけができたら、もぐったりしましょ。まずは指導者がお手本をみせてあげます。バブリングなどのように向かい合い両手を持ってあげると安心します。水にもぐっている間は、数をかぞえてあげるとよいでしょう。



16 宝探し

もぐることが楽しくなってきたら、水底におもちゃを沈めてみましょう。もぐっておもちゃをとりに行けるようになると、水慣れは順調といえるでしょう。水中では目をあけると、いろんな景色がみえ楽しくなるものです。また、目を保護するためにもゴーグルを使用するとよいでしょう。



17 とびこみ

プールサイドに子どもを立たせて指導者は水中に立ちます。立ち位置は子どもがとびついた時、指導者の肩に手が届くぐらいのところが理想です。顔が入水する前に支えてあげられる状態で待ちましょう。「いち、にの、さん」などと声をかけてあげるとよいでしょう。プールサイドに立った状態でとびこむのが難しければ、座らせてとびつかせます。できない場合は、背の届く場所で行い、指導者が両手を持ってあげるとよいでしょう。慣れてくれば手も離せますし、背の届かない場所でもできるように becomes でしょう。

※とびこみができれば、とびこみ直後にひたすら自転車をこぎ、足の届くところまで移動もできます。



18 ふし浮き

手を頭の上に伸ばし、足もまっすぐに伸ばして、うつぶせに浮かせます。体全部の力をぬいて行いましょう。少し指導者が前に手を引いてあげると推進力もつきます。ビート板を使ってもよいでしょう。浮きやすくなります。



19 壁キック

壁に両手をのせ、顔を前にしてキックの訓練をします。指導者がからだに触れて、指導すると子どもに伝わりやすいでしょう。



20 顔あげキック

ビート板に両手をのせ、顔を前にあげたままでキックをしながら進みます。顔をあげると足が沈みやすくなるので、しっかりキックしましょう。



21 顔つけキック

顔あげてのキックが上手になったら、顔を水につけてキックしましょう。はじめはビート板をつかいます。次にビート板をはずして行いましょう。
※ 未就学児でも上手にキックができます。上手になったら次のステップに進みましょう。



●●●●●●●● グループの編成について ●●●●●●●●

1人に対して、子どもは5～6人ぐらいのグループが適当でしょう。

指導者が2人以上の場合は、指導内容を統一して、子どもの混乱を避けましょう。

全体を班分けする際は、技術別に分けると指導はやりやすくなります。

水の中で“遊ぶ”ことで水慣れしましょう

指導員は、未就学児に水泳を教えるということよりも、いかにプールを大好きにするかが大切です。水の中での遊びをたくさん考案してください。特に、じょうろ遊びは大好きで、夢中になると頭や顔に水がかかっても平気になります。遊び方次第では腹式呼吸の練習にもなります。水遊びが上手になってから水泳訓練に入っていくと無理がなくてよいと思います。

親子で水中ゲームや水中運動会を行うと、次の練習から未就学児が生き生きとします。プールの中で親子のコミュニケーションの時間をつくることも水泳訓練に役立ちます。

