



体育 & 研究通信



令和5年8月8日(火) 体育専科 第5号

7月25日(火)・27日(木)・28日(金) 夏季休業中における校内研修の取り組み、ありがとうございました！1学期に行った実践及び校内研修の振り返りをまとめます。

「水泳学習(5月～7月)」

「エビカニクス」を踊って水慣れの運動

水に慣れることをねらいとして、水中で「エビカニクス」を踊りました。ほどよく水しぶきが上がったり、「エビ！」の歌詞で顔をつけたり、音楽に合わせて楽しく水と触れ合うことができました。



世界水泳のテーマ曲をBGMに「スイム駅伝」

- ① 3人グループをつくります。
- ② 泳ぐ順番を決めます。
- ③ プールを横に使い、スタート地点に移動します。
- ④ 反対側のプルーサイド(12M程度)まで泳ぎ、次の泳者にタッチ。
- ⑤ BGMが流れている間、1→2→3→1→2→3・・・と順番に泳ぎます。
- ⑥ 泳ぎ方や移動の仕方は、自己決定！自分の力に応じて、一生懸命泳いだり、水中移動したりする姿が見られました。



