

# ハッピー スイミング

発達障がいの子への  
水泳の教え方

## 支援のきほん

### ①安全第一に

体調管理を万全にしましょう。

### ②「話す・視る・触れる」で伝えましょう

言葉だけよりも、視覚・触覚情報を併せることで伝わりやすくなります。

### ③「水泳はクロールから」と思わないで

「水泳はクロールから」と思わず、できる、得意なものから取り組んでみましょう。

### ④「自分でできた感」を大切に

補助をする時、子ども自身が「自分でできた！」という感覚が持てるような補助を目指しましょう。

例：バタ足を促す時に、膝をトントンと合図するなど。

### ⑤方向をしっかり伝えましょう

例：クロールの腕を回す練習で「腕を回す」ではなく、「前・後ろ」と方向をしっかり伝えます。

## クロール



グライド姿勢で  
腕を回す（浮き具利用）



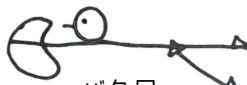
コロんと回る  
（左右どちらでも可）



ウォーキング  
クロール



頭を横にむけて息継ぎ  
（浮き具利用）



バタ足  
（浮き具利用）



自転車キック



グライド姿勢  
（浮き具利用）



一般社団法人日本障がい者  
スイミング協会の公式  
LINEへ飛びます

マスター

### バタ足のコツ

まずはリラックスする！

★肩の力が抜けて、ビート板を持ち続けられることが第一！

★足首のリラクゼーションや運動療育の「自転車キック」から始めてみてくださいね。

上半身と  
体幹

★足首を柔らかく保ちながらリズムカルに動かすことを心がけましょう。

### 腕を回すときのコツ

方向を意識することがポイント！

★伸びてほしい方向へ腕を伸ばしていきましょう。

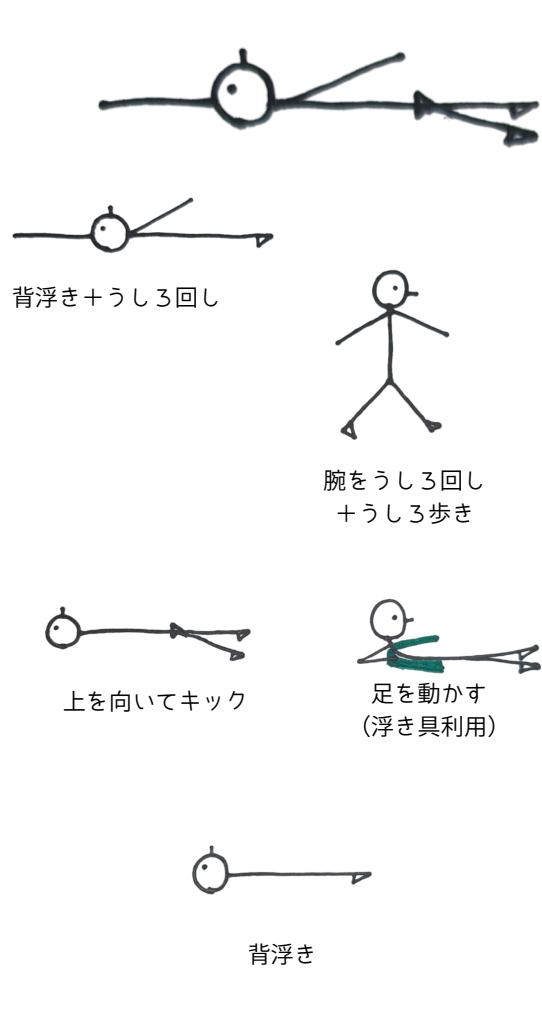
下半身と  
体幹

★声掛けは、細かくしましょう。

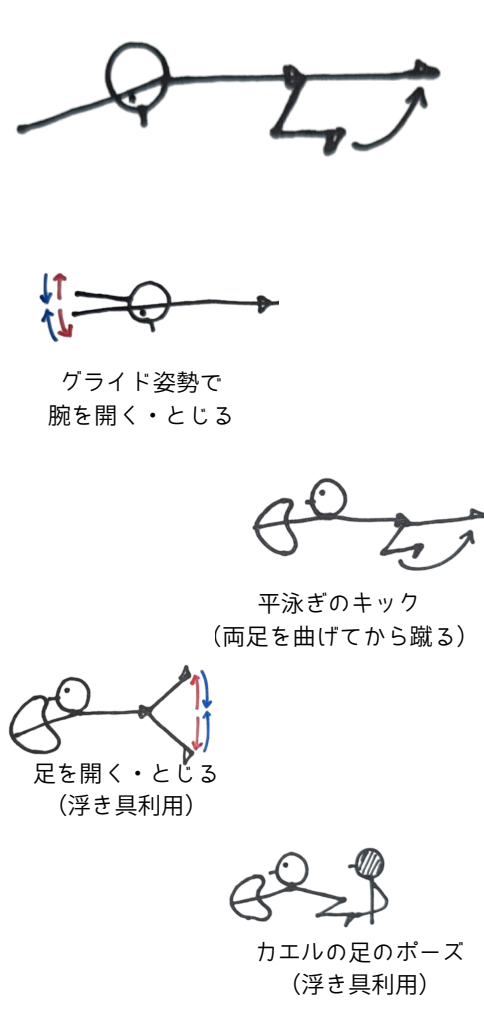
これらのポイントを意識しながら練習を重ねることで、クロールがより効果的にできるようになるでしょう。

スタートライン

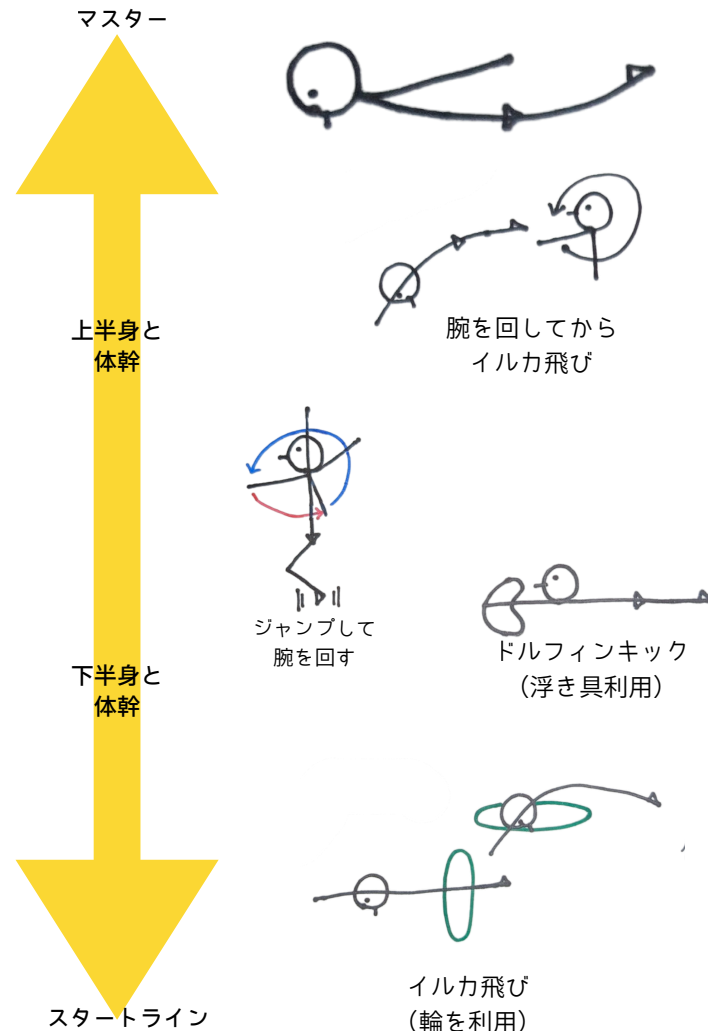
# 背泳ぎ



# 平泳ぎ



# バタフライ



## イラストの見方

上の図は泳ぎの「マスター」。一番下は「スタートライン」。その次が「下半身と体幹」、「上半身と体幹」の順に進みます。まずは「これならできるかも」と思うところから始めて、少しずつできることを増やしていきましょう！