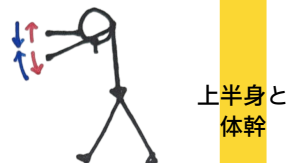
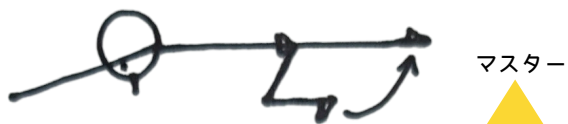


# BREASTSTROKE 平泳ぎ



## 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。

本リーフレットは、令和7年度健康運動指導研究  
助成を受け、東京学芸大学・森山進一郎准教授  
との共同研究により作成しました。

学校の体育が  
楽しくなる！

こどもの「できた」を増やす

# 発達支援 スイミング

このリーフレットは、  
発達障がいの方への  
水中療育・水泳指導を  
イラストで紹介しています。

学校のプールの授業、  
ご家族のプールの時間等で  
参考にしてください。

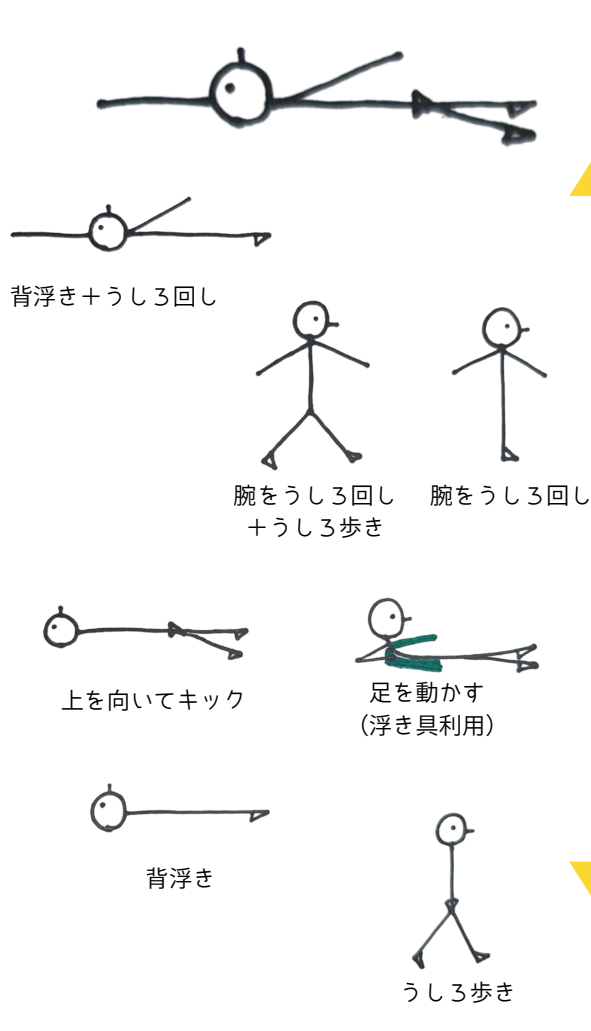
小冊子1冊分の詳しい解説で  
しっかりサポート！



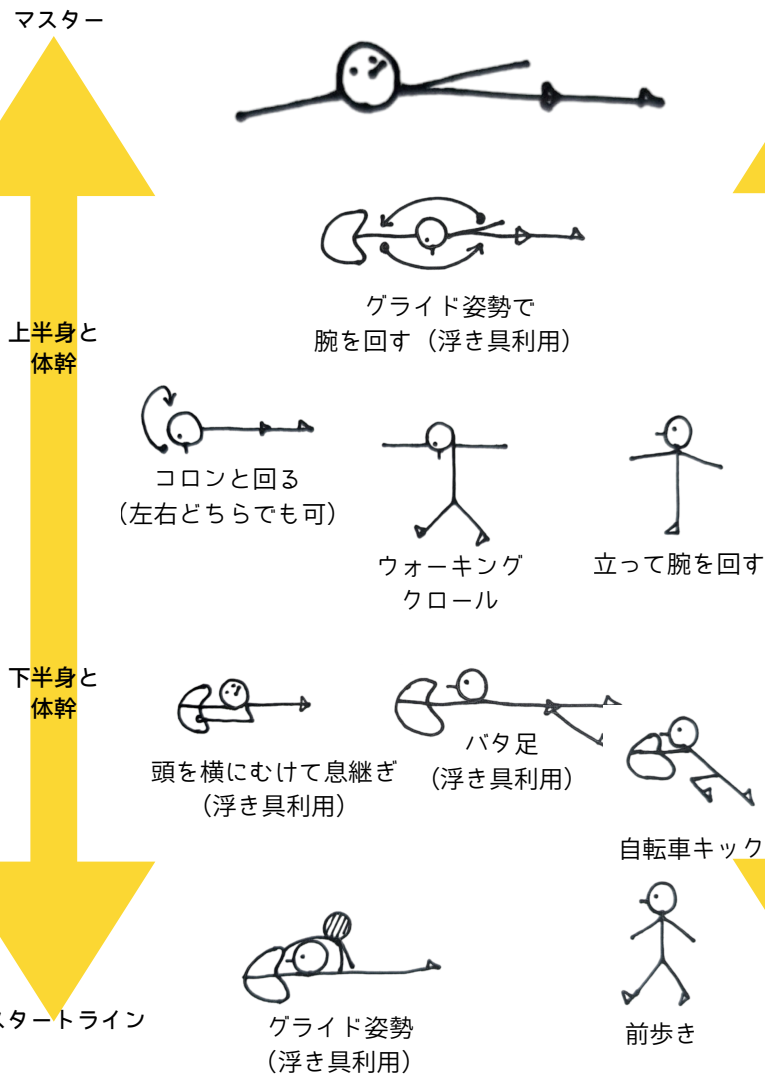
特典解説つき  
ダウンロード版  
QRコードからどうぞ

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

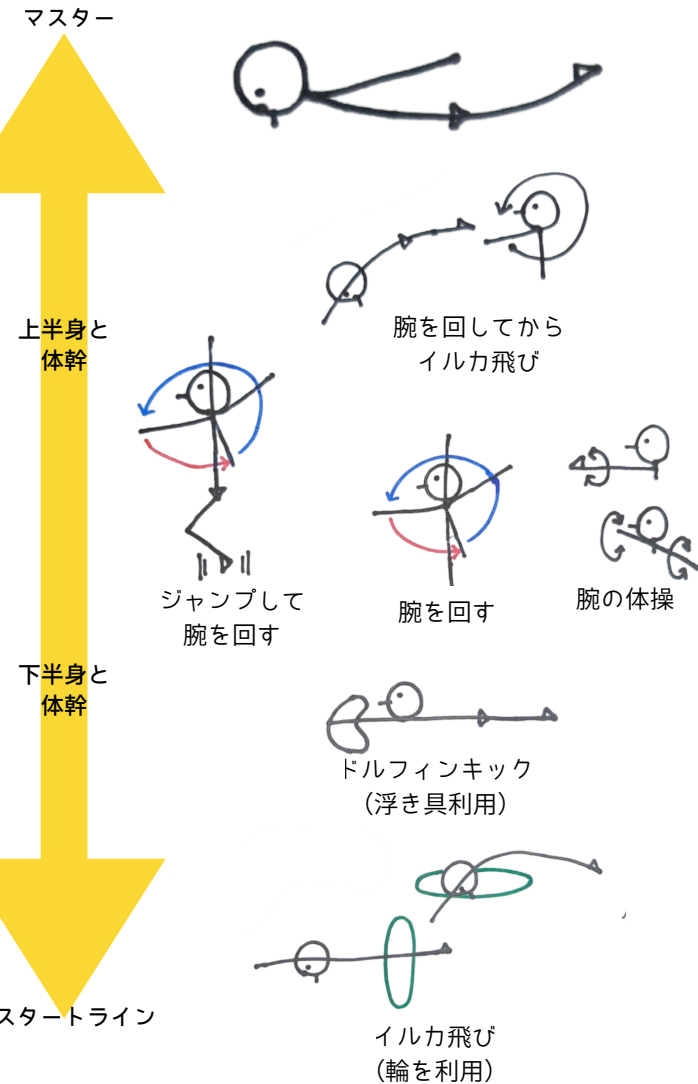
# BACKSTROKE 背泳ぎ



# CRAWL クロール



# BUTTERFLY 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！  
下半身、上半身、全身のバランスを取りながら、動きをつなげてみてくださいね。