

図解体育 (P 7 6 ~) を見ながら、問いに答えなさい。

① 水泳の特性、歴史、楽しみ方について ( ) の中に適当な言葉を書きなさい。(図解体育 P 2 4 2) 【20 分】

- 特性
- 水中で ( )、( )、( ) などのそれぞれの技能の組み合わせによって成立する運動。
  - いろいろな泳ぎ方で、( ) 泳いだり、( ) 泳いだり、( ) するスポーツである。
  - ( ) を身につけて ( ) に泳ぐことができるようになるためには、それぞれの泳法の ( ) をとらえることが必要である。
  - 短距離泳では、( ) が、長距離泳では ( ) などの ( ) が関連して高められる。
- 歴史
- わたしたちの遠い祖先は、( ) として水中を ( ) する技術を身につけてきた。やがて ( ) や ( ) で用いるさまざまな泳法が開発された。たとえば、( ) 「のし」という独特の泳法は日本の武芸から生まれものだ。
  - 1936 年 ( ) ベルリン大会では前畑秀子選手が女子 ( ) で優勝、日本中が歓喜した。戦後間もない頃、古橋広之進選手の伝説的活躍は敗戦に沈む人々に希望を与えた。( )、( ) と五輪で 100 m、200 m 平泳ぎを ( ) 制した北島康介選手の活躍にも日本中が沸いた。競泳選手の活躍は、それぞれの時代の国民を ( ) づけているようである。
- enjoy
- 人間はもともと ( ) があって ( ) ものだが、泳ぐということは泳法にのっとなって水中を進むこと。それぞれの泳法の ( ) をふまえて ( ) 距離、そして ( ) 泳ぐことができるようになる。目標を泳ぎきった幼い頃の喜びは多くの人に共通した思い出だろう。水泳は、( ) を使った ( ) であり、( ) や ( ) の ( ) にも効果的だ。また、万が一だが、( ) 遭遇の際の対処法なども身につけておきたい。

② クロールについてまとめましょう。図解中学体育 (P82) 左上  の中の部分 【15 分】

③ 水泳の泳法を 4 つ書き、その泳法が自分がどのくらいできるを ( ) に書いてみよう。【5 分】

( ) の書き方・・・ 得意・・・◎ まあまあ・・・○ 不得意・・・△

( )

( )

( )

( )

- ① 水泳の基本用語をまとめなさい。(図解中学体育P77) 【20分】

ストローク	
プッシュ	
キック	
け伸び	
プル	
コンビネーション	
タッチターン	
タッチ	
フォルススタート	
自由形	

- ② 水泳を行う場合の安全の確認についてまとめなさい。(図解中学体育P78) 【10分】

泳いではいけない場合

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

水に入る前

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

シャワー

- ・ \_\_\_\_\_

水に入るとき

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

水から出たら

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

- ③ おぼれた人の救助方法の手順をまとめましょう。(図解中学体育P78) 【15分】

やってはいけないことは・・・

【①】

\_\_\_\_\_

【②】

\_\_\_\_\_

【③】

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_