

이 책을 사용하는 사람들에게

지금까지 우리는 청소년을 문제의 시각에서 그 증상을 진단하고 처방하려는 소위 원인(cause)→결과(effect)의 환원주의적 접근으로 일관해 왔습니다. 물론 원인→결과의 정형화된 시각으로 인간현상을 밝히려는 시도가 전적으로 잘못된 것은 아니라고 할지라도, 총체적인 시각이 요청되는 청소년문제에 원인→결과의 패러다임을 적용할 경우 그 패러다임에 내재한 오류가 명백히 드러남을 볼 수 있습니다.

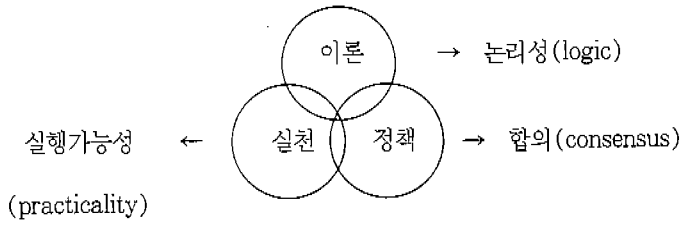
검은색 안경을 쓰면 온세상이 검게 보이는 것과 같이 청소년에 대한 이와같은 정형화된 시각은 청소년의 삶을 왜곡시킵니다. 이 패러다임으로 현상을 들여다보면, 현상을 파악하려는 주체(subject)와 파악되는 대상인 객체(object)간의 엄격한 상호분리를 전제로 인식의 과정이 시작됩니다. 예컨대, 청소년문제를 인식할 경우에 어른이 주체가 되고 아이들은 탐구의 객체로 분리되어 문제의 원인을 아이들에게서 찾게되는 잘못을 범하게 됩니다.

이 책은 청소년문제는 본질적으로 원인→결과의 정형화된 시각으로는 해결되지 않는다는 기본가정위에 개발되었습니다. 청소년문제는 본질적으로 실천과 정책지향이어서, 이는 이론적 논의를 중시하는 원인→결과의 접근으로는 해결이 불가능하기 때문입니다. 정말 청소년문제는 학자(이론가)들의 전문적 논의로 해결되는 문제라기 보다는 이해당사자(청소년, 어른, 사회)들의 이해관계가 대립되어 그 조정이 요구되는 정책지향인 동시에 실제적인 장면에서 행동이 시급히 요구되는 실천지향의 문제입니다.

실천적 맥락에서 청소년에 대한 문제인식과 해결을 전제하는 이 책의 기본철학은 다음과 같이 설명될 수 있습니다.

청소년문제는 본질적으로 실천지향이다

흔히 인간사는 다음의 세가지 문제영역으로 구분됩니다: 이론, 실천, 정책. 대체로 이론의 영역은 해결의 관건이 논리적 타당성에, 실천의 영역은 실행가능성에 그리고 정책영역은 관련 당사자들의 합의에 있습니다.



세영역과 해결의 준거

청소년문제가 이론적 성격의 문제가 아니라 본질적으로 실천과 정책적 성격이라고 주장하는 것은 청소년문제가 원인→결과와 단순한 인과관계로서 분석해 낼 수 없는 복잡한 인간행위라는 점에서뿐만 아니라 청소년 문제의 대부분이 이해 당사자들의 이해관계가 대립되어 그들의 합의도출과 즉각적인 실천이 해결의 관건이 되는 문제라는 점에서 그렇습니다.

지금껏 우리사회는 청소년에 관한 문제를 해결하는데, 국민의 광범위한 합의와 즉각적인 실천으로 해결을 모색치 않고 선-이론적 논의, 후-실천의 잘못을 범해왔습니다. 실행가능성과 합의가 청소년 문제해결의 관건이기 때문에 실천의 현장에 있는 사람들(청소년 지도자)의 역할이 학자나 전문가의 역할보다 강조되어야 함은 당연한 것입니다.

청소년문제는 아이들이 만들어내는 한편의 드라마와 같이 이해해야 한다

실천의 사태는 이론적인 삶의 세계와는 달리 불확실하고 불안정하며, 독특성과 가치의 갈등을 특징으로 하는 지극한 상황지향적인 장면입니다. 어떤 문제상황이 발생하면 그곳에서 즉시 대처해야 하는 일상의 삶의 사태인 것입니다. 따라서 어떤 문제에 대처하는데 유일한 해결책은 찾을 수 없습니다. 마치 테니스 선수가 자기 코트에 공이 넘어왔을 때 공식에 대입하여 공을 쳐 넘길 수 없는 것처럼, 우선 넘겨 보내고 나중에 따져 보는 것과 같은 상황지향적인 것입니다. 사실 어떤 상황에서 어떻게 판단·행동해야 하는 문제는 유일한 정답(true)을 찾는 이론의 문제가 아니라 사려깊은 판단에 따라 행동해야 하는 실천지향의 문제인 것입니다. 이런 점에서 청소년문제는 사실(facts)을 발견해내는 기술적이고 과학적인 사고가 지배하는 삶이 아니라 의미(meanings)를 만들어내는 예술적 행위의 삶이라는 표현이 보다 적절하겠습니다.

의미는 상황지향이며, 상황은 주체와 객체간의 상호작용에 의해 만들어집니다. 바로 청소년문제는 어른과 아이들의 상호작용을 통해 만들어지는 한편의 드라마 처럼 이해해야 하는 것입니다. 청소년들의 삶을 이해한다는 것은 이미 시작된 영화를 감상하는 것에 비유할 수 있습니다. 그들의 삶을 이해하기 위해 다음의 질문을 던지는것이 필요합니다. 이 영화의 줄거리는? 이 영화는 어디서부터 시작되었나? 어떤 부분이 중요하고 어떤 부분이 중요치 않은가? 이런 시각으로 아이들의 삶을 들여다 볼 때 비로소 그들의 인간다운 삶을 만들어 줄 수있을 것입니다.

청소년문제의 해결은 현장 실천가들의 몫이다.

청소년문제의 본질이 실천과 정책지향이라는 점은 바로 청소년 문제의 궁극적인 해결이 현장 실천가들의 몫이라는 것을 의미합니다. 현장에서 청소년들을 지도하는 사람들은 어떤 문제상황에 부딪혔을 때, 전문가나 학자들로부터 정답을 받아 적용할 여유가 없습니다. 신중한 판단과 사려깊은 행동만이 불확실한 상황에 대처하는 유일한 해결책인 것입니다.

실천의 상황에서 현장 지도자들의 역할이 얼마나 중요한지를 다음의 한 사례(예컨대, 아시아나 항공기 폭포추락사건)를 통해 생각해 보겠습니다.

이번 사건의 교훈은 조종사의 기술이나 조종팀의 지휘 그리고 컴퓨터화된 첨단 기기들의 성능보다도 조종사가 상황에 대처하는 판단능력이 항공기 안전에 훨씬 중요한 것임을 보여 주었습니다. 조종사의 행위는 매순간마다 그가 내리는 판단에 의해 좌우되며, 또 그의 판단은 그가 처한 상황때문에 겪는 온갖 개인적·직업적 스트레스나 걱정거리 같은 것들에 직접·간접으로 영향을 받고 있습니다. 이 추락사고는 조종사가 직업적으로 받게 되는 압력이 적어도 간접적 요인인 것은 분명해 보입니다. 제대로 기기도 갖춰지지 않은 비행장에 두번이나 착륙을 시도하다 실패했고 사고가 일어날 징후가 있는데도 불구하고 그는 세번째 착륙을 시도했습니다. 만일 그가 아무런 압력을 받고 있지 않았더라면 왜 그렇게 위험스런 착륙을 시도했겠는가? 아마 첫번째 착륙 시도에서 실패한 뒤 기상 등을 고려 다른 공항으로 회항했어야 할 것입니다.

악천후에도 목적지에 착륙해야 한다는 압력은 무엇인가? 많은 사람들이 이를 항공사가 요구하는 「경제운항의 압력」이라고 생각합니다. 조종사는 이 경우에 「이윤을 위한 비행」과 「안전을 위한 비행」의 갈등적인 사태에 처하게 됩니다. 안전을 위해 조종사는 무리한 비행을 하지 말았어야 합니다. 조종사의 판단과 상

반되는 것을 항공사가 강하게 요구하더라도 최후의 상황판단과 행동의 수행은 실천의 사태에서 사려깊게 행동할 것을 요구받고 있는 조종사의 몫인 것입니다.

청소년문제에 대처하는 현장지도자들에게도 그 실천자로서의 역할은 불확실한 상황에 대처하는 조종사의 역할과 마찬가지로 사려깊은 판단과 행동이 요구되는 것입니다. 청소년 지도의 문제는 어떤 정형화된 정답이 있는 문제가 아닌 것입니다. 이론가나 학자들이 실천의 현장지도자들에게 그 상황에 대한 유일한 해결방안을 제공해 줄 수도 없을 뿐만 아니라 현장지도자들 또한 그것을 기다릴 여유가 없는 시급한 실천의 문제인 것입니다. 정말로 실천의 장면에서는 무엇보다도 실행가능성이 문제해결에 필수적입니다. 정말로 실천의 최전선에 있는 청소년지도자를 제외하고서 실천가능성을 판단할 수 있는 사람은 없다고 해도 지나친 과장은 아닐 것입니다.

바로 이 책은 현장의 청소년 지도자들에게 청소년 수련활동의 의미와 그 적용에 관한 기본 틀(안경)을 제공해 주는데 중요한 의미가 있습니다. 청소년 지도자들은 이틀을 바탕으로 보다 많은 창의성과 융통성을 발휘해야 합니다. 이 책에서 제공하는 여러 프로그램은 모든 상황에 적용할 수 있는 유일한 해답이 아닙니다. 이 프로그램을 자신의 처해있는 상황에 적절하게 변형하고 수정하는 것은 당연히 현장지도자들의 일이 되어야만 합니다. 청소년들의 문제를 다루는 일은 하나의 정답을 발견해내는 과학적인 활동이라기 보다 그들에게 의미있는 삶을 안내해주거나 만들 수 있도록 도와주는 예술과도 같은 일이기 때문입니다.

청소년 수상활동에 관해서

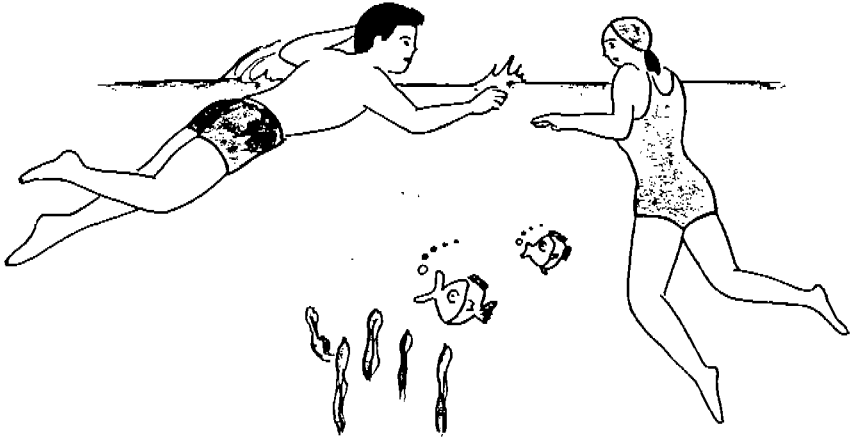
청소년을 대상으로한 야외활동의 유형은 산악활동을 비롯하여 수상활동, 항공활동, 자연탐구활동 등 분류기준에 따라 다양하게 구분되어진다. 그러나 그동안 청소년들의 야외활동 참여는 주로 산악활동을 중심으로 이루어졌을 뿐 다른 유형의 활동에는 일부 청소년들만이 참여하는 경향을 보여왔다. 이는 산악활동이 갖고 있는 여러가지 효과나 잇점때문이기도 하지만 상대적으로 다른 유형의 활동 참여에 따른 제한적 요소 즉 과다한 경비 부담(사용료 및 장비 구입료), 관련 활동단체 수의 부족 및 소규모, 계절 및 기후의 영향, 집단활동으로서의 한계 등이 중요한 장애 요인으로 작용했기 때문인 것으로 보인다. 특히 수상활동의 경우 다른 활동에 비해 참여에 대한 청소년들의 선호도가 가장 높게 나타나고 있음에도 불구하고 청소년 각 개인으로서는 해결하기 어려운 장비 구입이나 활동 참가비 등의 경제적인 문제때문에 많은 제약을 받고 있다. 또한 경제적인 문제가 해결되었다고 하더라도 장비 사용에 대한 전문지식이나 기술부족 등으로 많은 어려움을 겪고 있는 것이 일반적이며 더구나 수상활동 강습 프로그램을 실시하는 주관 단체가 한정되고 강습 내용도 일률적이어서 수상활동에 대한 청소년들의 다양한 요구를 제대로 충족시켜주지 못하고 있는 실정이다.

한편 청소년을 대상으로한 수상활동 프로그램의 총괄적인 연구보고서는 거의 전무한 실정이며 단지 한국해양소년단연맹에서 항해대교범, 해양탐구교범, 해양소년단교범 등의 발간을 통해 해양훈련과 관련된 이론 및 실기 부분을 소개한 것이나, 한국체육과학연구원에서 엘리트 선수 지도를 위해 발간한 조정, 요트, 수구 등의 훈련지도서 그리고 각 개인이 펴낸 수상활동 개별 종목의 전문서적 등이 전부라 할 수 있다. 즉 지금까지 연구 개발된 대부분의 문헌들은 수상활동 영역에 포함되는 조직화된 단일 스포츠종목을 중심으로 이론적인 부분만을 설명하고 있을 뿐 청소년을 위한 종합적이고 체계적인 놀이중심의 수상활동 프로그램 개발에 관한 자료는 거의 찾아 볼 수 없는 실정이다. 수상활동과 관련된 기존의 문헌에서 주로 다루고 있는 내용은 수영, 윈영, 요트, 세일보드, 조정, 카누, 단정, 고무보트, 스킨스쿠바 다이빙, 수상스키, 수구, 수상 레크리에이션 등에 대한 전

문적인 활동 방법 및 기술에 관한 것이 대부분이다.

이러한 문제를 부분적으로 해결하고 청소년들의 수상활동 참여를 위한 기본적인 지식을 제공하기 위해 한국청소년개발원에서는 1992년에 ‘바들산체험활동’이라는 수련거리개발 보고서를 통해 12개 수상종목에 대한 활동내용, 방법, 기술, 장비구조 및 명칭, 유의사항 등 개괄적인 내용에 대한 연구 작업을 한 바 있다. 그러나 책자의 내용이 대부분 수상스포츠에 대한 지식이나 기술에 관한 것으로 청소년들을 위한 놀이중심의 활동 프로그램은 매우 제한적이라 할 수 있다. 따라서 이 책자에서는 단순히 수상활동 종목의 지식 및 기술을 제공하는 교육적인 측면보다는 청소년들이 실제로 물에서의 새로운 느낌과 경험을 통해 즐겁고 신나는 활동이 될 수 있도록 하는 놀이중심의 실내 수영장 프로그램, 바다 프로그램, 간이스포츠 프로그램, 강·계곡·하천 프로그램 등 다양한 수상활동 프로그램의 유형을 개발하고자 하였다. 이러한 개발 프로그램은 청소년들의 수상활동 참여에 많은 도움을 줄 뿐 아니라, 현장에서 직접 청소년의 수상활동을 지도하는 지도자를 위한 지침서로서도 중요한 역할을 수행할 것으로 기대된다. 특히 이 책자는 프로그램 영역별로 모듈 형식을 취하여 각 모듈에 따른 개요, 목표, 활동과정 등을 구체적이고 알기 쉽게 설명했으며, 중간중간에 삽화를 삽입함으로써 내용에 대한 흥미를 북돋우려고 노력하였다.

수영



물과 친해지기
물에 뜨기
자유영
배영
평영
접영

수영은 남녀노소 할 것 없이 누구나 즐길 수 있는 운동이다. 물속에 들어가면 부력에 의해 몸의 무게를 거의 느낄 수 없게 되어 어린 아이들이나 노인들도 무리없이 즐길 수 있으며, 몸전체를 움직여야 하는 전신운동이므로 지상에서 이루어지는 어떤 운동보다도 운동의 효과가 높다. 그러므로 물속에서 자유롭게 움직이는 수영은 배워볼 만한 것이다.

이 장에서는 초보자들을 위하여 물과 친해질 수 있는 여러가지 놀이를 비롯하여 수영전에 배워야할 활동들 그리고 수영의 여러가지 영법에 관하여 단계별로 나누어 삽화와 함께 쉽고 재미있게 설명하였다.

물과 친해지기

개 요 수영을 하기 전에 물과 친해지는 것은 필수적인 것이다. 물에 대한 두려움을 갖고서는 아무리 좋은 훈련을 받더라도 제대로 수영을 배울 수 없다. 물 속에서의 다양한 놀이 활동을 통하여 물과 친해지고 물속에서의 활동에 익숙해지도록 해야 한다.

목 표 다양한 활동을 통하여 물에 대한 두려움을 없앤다.

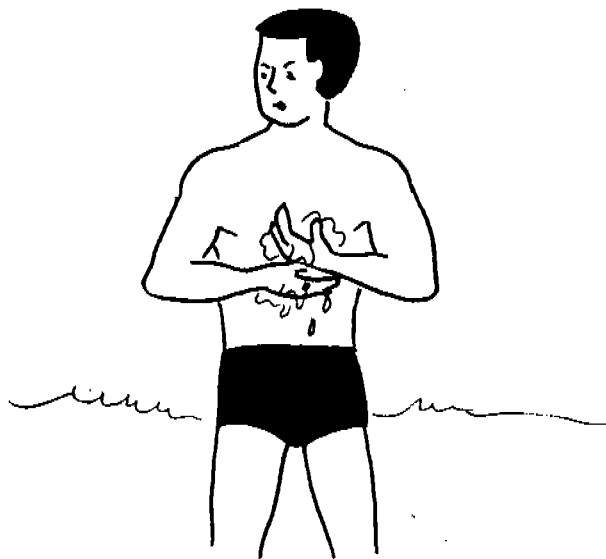
준비물 수영복, 수영모자

활동과정

활동 1 몸 담그기

활동목표 물에 들어가기 전에 해야할 순서를 바로 알고 실천하도록 한다.

실 행





- 허리 정도의 물속에 들어가서 양손에 물을 묻혀 가슴을 문지른다. 이때 손으로 가슴을 푹푹 두두리는 것이 좋다.
- 가슴-배-허리 순으로 머리를 숙인다.
- 다음 점차적으로 입-코-눈을 물 속에 담근다.
- 전신을 완전히 물에 담그고 천천히 1, 2, 3, 4, 5 를 센 다음 일어난다.

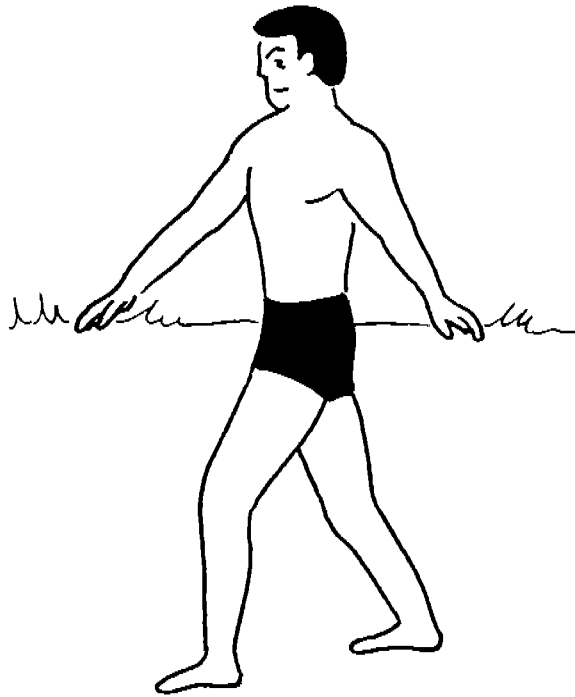
유의사항

바다나 강일 경우에는 물의 온도 변화가 심하므로 시간을 많이 들여 이 과정을 실행하도록 한다.

활동 2 물속에서 걷기

활동목표 물속에서 서서히 걷기를 함으로써 물에 대한 두려움을 없애주고, 물에서의 활동을 익숙해지게 한다.

- 실 행**
- 허리 정도의 얇은 물속에 들어가서 손을 흔들면서 걸어가 본다.
 - 걷기에 익숙해지면 허벅다리를 들면서 달리기를 해본다. 단거리 달리기를 해도 좋다.
 - 발을 앞으로 올려 올린 발이 수면에 닿지 않도록 쿵쿵 뛰면서 나간다. 양발을 뛰면서 나가본다.



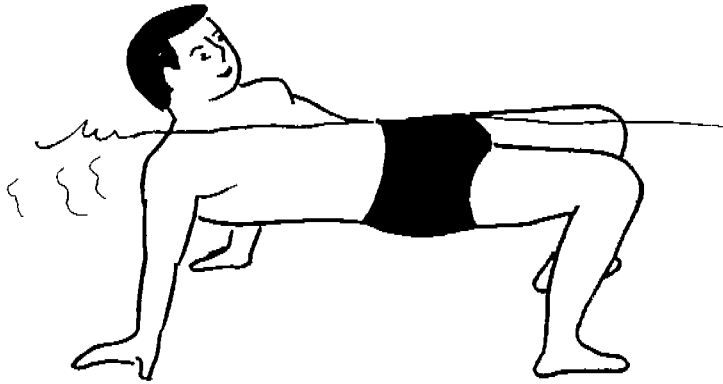
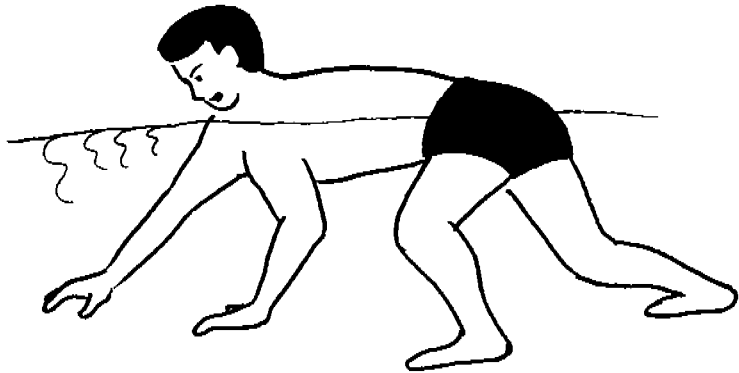
유의사항

이 활동은 다리의 근육을 단련시키고 심폐기능을 활성화하는데 도움이 되므로 물속에서의 준비운동으로 이용하는 것도 좋다.

활동 3 흉내내며 걷기

활동목표 물속에서 여러 동물의 걷는 모양을 흉내내는 활동을 통해 물에 대한 두려움을 없애고 물속에서의 활동에 익숙해지도록 한다.

- 실 행**
- 코끼리 걷기
코끼리나 말이 물을 건널 때의 모양을 상상하면서 네발로 걷기를 한다.
 - 게걷기
누운자세로 양손과 양발을 바닥에 대고 배를 되도록 수면에 닿도록하면서 앞 뒤 또는 옆으로 걸어본다.



유의사항

토끼 뒹을 하듯이 양손과 양발을 이용하여 천천히 뛰는 것처럼 여러 동물의 행동을 모방하여 다양한 활동으로 이끌 수도 있다.

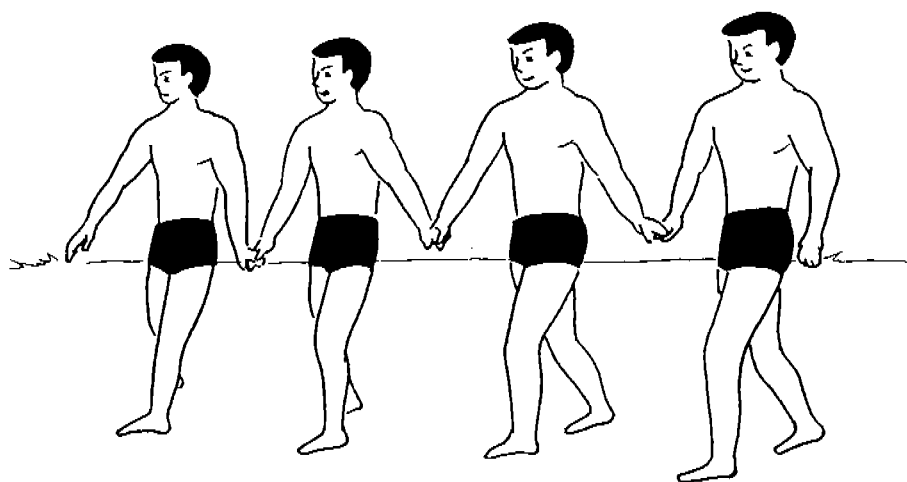
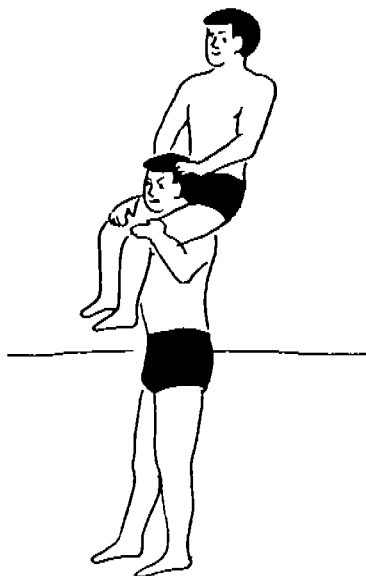
활동 4 **여럿이 함께 걷기**

활동목표 혼자가 아니라 여럿이 함께 물속에서 걷고 달려보도록 하는 활동을 통해 물에 대한 두려움을 없애고 물 속에서의 활동에 익숙해지도록 한다.

실 행

- 늘어서서 걷기
4-5명이 손을 잡고 옆으로 늘어서서 함께 걸어보도록 한다.

- 엽거나 무릎태우고 걷기
 짝을 지어 한명이 자신의 짝을 등에 엽거나 무릎을 태우고 걷도록 한다. 짝과 교대로 실행하게 한다.



유의사항

여러 팀으로 나누어 경주를 시키면 활동에 대한 흥미를 높일 수 있고 경쟁심이 유발되어 활동에 더 집중할 수 있으므로 게임의 형식으로 꾸며 보는 것도 좋을 것이다.

물에 뜨기

개 요 수중에서 다양한 형태로 뜰 수 있으면 물에 대한 자신감을 갖게 됨과 동시에 차후 학습할 여러가지 영법의 시작이나 정지가 마음대로 가능하며, 방향이나 체위의 변환 등이 자유롭게 될 수 있다. 다음의 여러가지 뜨기들은 물에 대한 자신감과 적응력을 길러 줄 것이다.

목 표 여러가지의 뜨기 동작을 통해 물과 익숙해질 수 있도록 하며, 특히 수영 기술을 익히기 전의 기본 동작과 자세를 취해본다

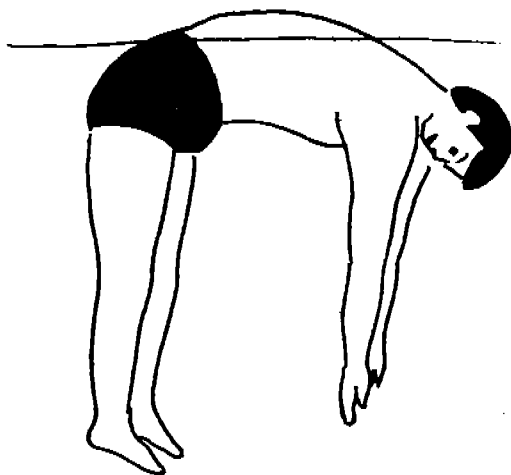
준비물 수영복, 수영모자, 물안경

활동과정

활동 1 해파리 뜨기

활동목표 해파리 뜨기의 자세를 익힌다.

실 행



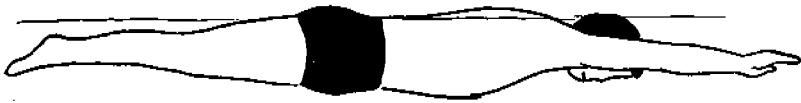
해파리뜨기의 자세

- 선 자세에서 상체를 앞으로 숙여 물에 잠근다.
- 무릎을 굽히고 팔과 다리의 힘을 빼고 뜬다.
- 양 팔을 옆으로 벌리고 양 손바닥으로 물을 밀며 머리를 수면 위로 들면서 양 다리를 펴서 조용히 선다.

활동 2 옆드려 뜨기

활동목표 옆드려 뜨기의 자세를 익힌다.

실 행



옆드려 뜨기 자세

- 수면에 옆드려 두 팔과 두 다리를 펴고 수평으로 뜬 자세이다.
- 처음에는 두 사람이 한 조가 되어 보조자가 손을 잡아 준다
- 숨이 가파지면 머리만 천천히 들어 호흡한 다음 다시 동작을 반복한다.
- 어느 정도 익숙해지면 혼자서 연습한다.
- 혼자서 연습할 경우 하체가 물에 많이 잠기면 머리를 더욱 더 물속에 깊이 잠그도록 지도한다.
- 일어설 때는 손바닥으로 물을 누르면서 다리를 움츠려 천천히 일어서도록 한다.
- 익숙해지면 호흡도 같이 해본다.

활동 3 누워 뜨기

활동목표 누워 뜨기의 자세를 익힌다.

- 실 행**
- 팔과 다리를 펴고 수면에 수평으로 누운 자세이다.
 - 처음에는 두 사람이 한 조가 되어 보조자가 엉덩이와 등을 받쳐 준다.
 - 다음에는 보조자가 머리 뒤를 받쳐 주면서 실시한다.
 - 익숙하게 되면 혼자서 연습한다.
 - 일어서는 방법은 엎드려 뜨기와 동일하다.

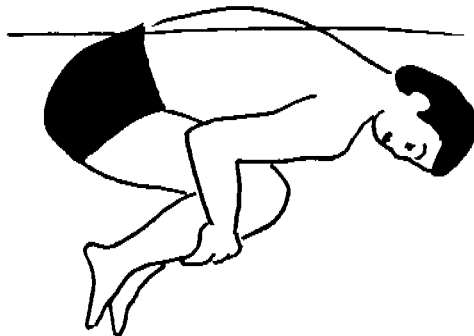


누워 뜨기 자세

활동 4 쪼그려 뜨기

활동목표 쪼그려 뜨기의 자세를 익힌다.

실 행



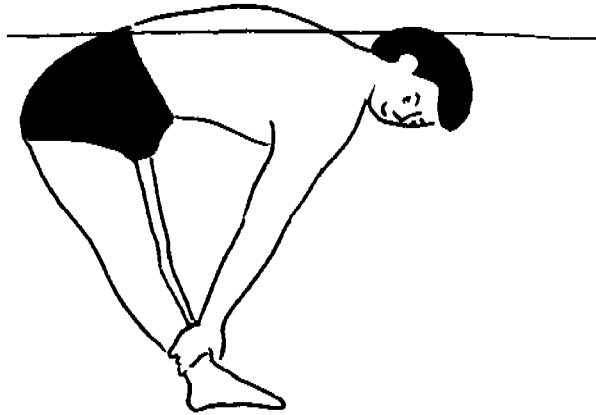
쪼그려 뜨기 자세

- 두 다리를 가지런히 모으고 선 자세에서 숨을 크게 들이 마신다.
- 허리와 무릎을 굽혀 몸 전체를 작고 둥글게 하여 가슴에 껴안는다.
- 머리를 앞으로 숙이고 턱을 가슴으로 당겨 붙인다.
- 양손을 무릎에 잡음으로써 등을 공과 같이 둥글게 만들어 뜬다.

활동 5 새우 뜨기

활동목표 새우 뜨기의 자세를 익힌다.

실 행



새우뜨기 자세

- 어깨 깊이의 물속에 두 다리를 벌리고 서서 숨을 크게 들이 마신다.
- 몸을 앞으로 굽히며 손이 다리를 따라 밑으로 내려 가면 몸이 떠오른다.
- 발목을 잡고 굽힌 자세를 유지하면 수면에 떠오른다.
- 머리를 숙이고 턱을 가슴으로 당겨 어깨가 수면 아래로 잠겨 다리 쪽이 잘 뜨도록 한다.

자 유 영

개 요 자유영은 엎드려 뜨기 자세에서 손으로 물을 긷고 발로 물장구를 치면서 나아가는 영법으로서, 현재의 영법 중 가장 속도가 빠르고, 손과 발의 동작이 복잡하지 않아서 초보자가 쉽게 익힐 수 있는 영법이다.

목 표 자유영의 동작을 익힌다.

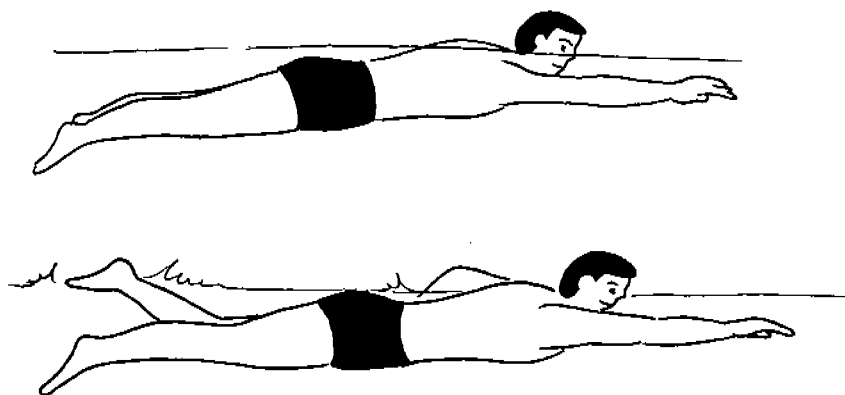
준비물 수영복, 수영모자, 물안경

활동과정

활동 1 기본자세

활동목표 자유영의 기본동작과 자세를 알아 본다.

실 행



자유영의 기본자세

- 수평으로 엎드려 뜬 다음 두 손끝에서 발끝까지 몸 전체를 곧바로 편 자세이다.
- 턱을 당기고 이마의 중간쯤이 수면에 닿게 한다.
- 머리를 어깨보다 약간 높게 하고 다리쪽을 낮춘다.

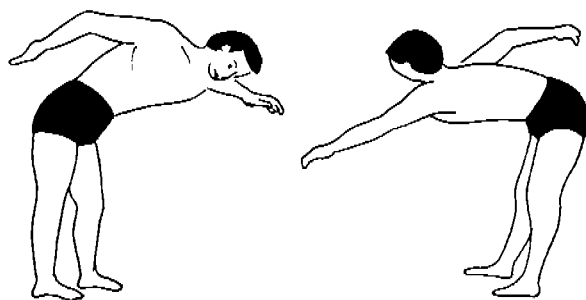
유의사항

물의 저항을 최소로 할 수 있는 자세를 취하도록 노력한다.

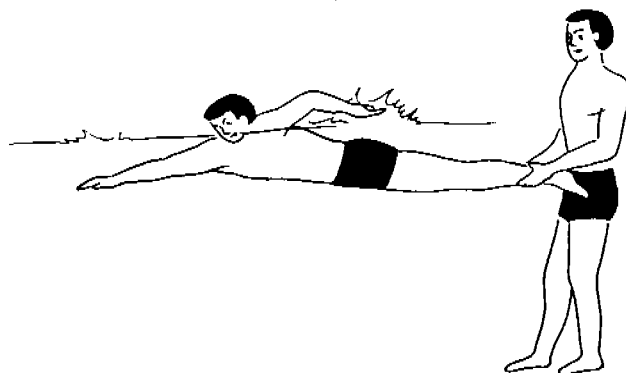
활동 2 팔의 동작

활동목표 자유영의 팔 동작을 알아 본다. 자유영의 팔 동작은 추진력을 내는데 가장 중요한 역할을 담당하게 된다.

실 행



지상연습



팔 동작의 연습

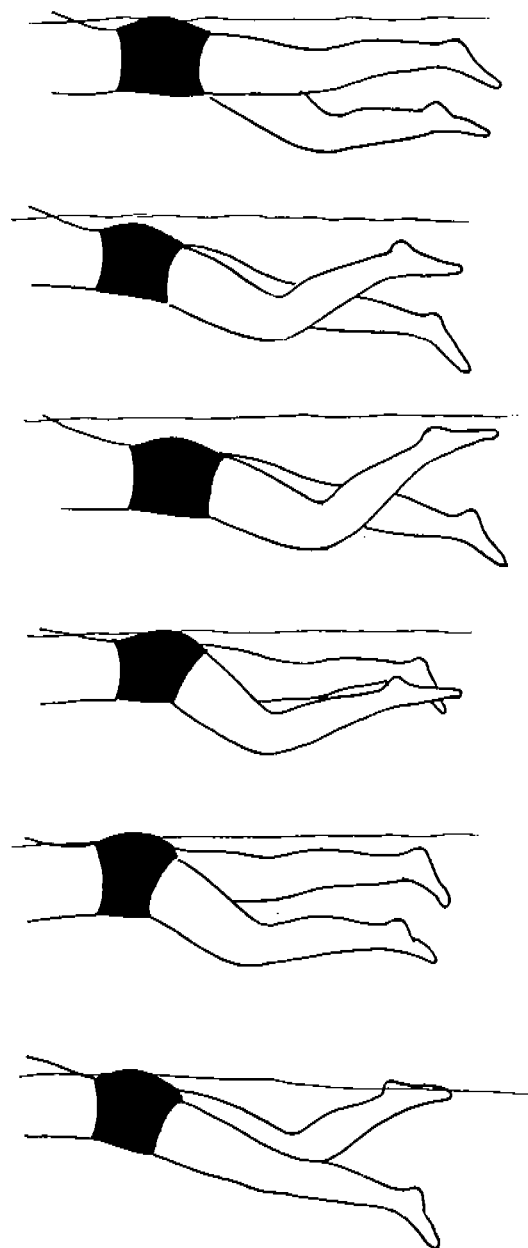
- 팔의 동작은 넣기, 누르기, 잡기, 당기기, 밀기, 빼기, 되돌리기
의 순으로 이루어진다.
- 엄지손가락이 새끼손가락 보다 먼저 물에 닿는 기분으로 손바닥
이 아래가 되도록 하여 어깨 선 전방으로 팔을 펴서 손끝에서
부터 물 속에 넣는다.
- 손끝이 수면 아래 30cm 정도 내려갔을 때 힘을 주어 굽기 시작
한다.
- 팔이 어깨 바로 밑을 통과할 때는 팔꿈치를 90° 가량 굽히는
것이 중요한 데, 이는 손바닥이 몸과 수직이 된 상태를 의미한
다.
- 손바닥은 항상 물을 미는 방향과 같은 쪽으로 배 밑에서 허리
옆을 통과 하여 팔꿈치를 펴면서 물 밖으로 빼 낸다.
- 팔이 굽기를 끝내고 수면 위로 나옴과 동시에 힘을 빼고 팔꿈치
를 들어 올리는 기분으로 팔뚝을 몸의 바깥쪽으로 돌려서 처음
과 같이 손끝에서부터 물 속에 넣는다.
- 이상과 같이 물굽기를 한번 하는 것을 1 스트로크(stroke)라
하며, 한 팔이 몸의 바로 수직하를 굽고 있을 때 다른 팔이 입
수하도록 한다.
- 자유영에 있어서 대부분의 추진력은 팔 짓기에 의해 발생함을
주지시킨다.

유의사항

팔을 저을 때 무리한 힘을 주지 말아야 하며, 힘을 빼어 몸이 물에
뜨게 한다.

활동 3 다리의 동작

활동목표 자유영의 다리동작을 알아 본다. 다리의 동작은 마치 물고기가 지
느러미를 움직이듯이 부드러우면서도 힘차게 움직여야 한다.



다리 동작의 연습

실 행

- 다리의 동작은 물장구치기로서 무릎을 곧게 편 채 두 다리를 교대로 올리고 내리는 동작이다.
- 다리 전체에 힘을 빼는 것이 중요하며, 특히 다리를 아래 방향으로 찰 때는 다리를 뺏아서 될 수 있는 한 무릎이 굽혀지지 않도록 한다.
- 다리를 위로 들어 올릴 때 무릎이 굽혀져서 추진력을 감소시키므로 이때에는 허리로 부터 동작을 시작하도록 한다.
- 다리를 아래로 내려칠 때는 허벅다리, 무릎, 종아리, 발목의 순으로 힘을 준다는 느낌을 갖고 발 전체로 물을 뒤로 밀어 낸다.
- 발목에 힘을 뺏채 다리를 내전시키면서 동작을 취한다.

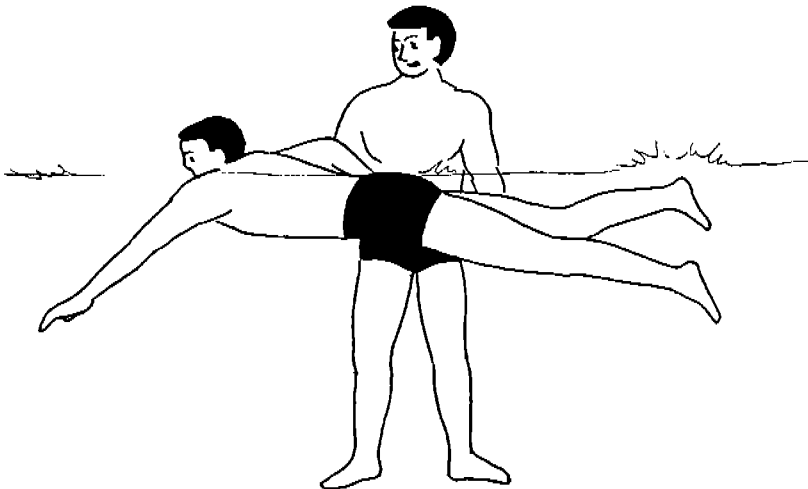
유의사항

무릎을 지나치게 굽히거나, 발목에 힘을 주어서는 안된다.

활동 4 팔과 다리 동작의 결합

활동목표 팔과 다리의 동작을 동시에 취하면서 자유영의 자세를 종합적으로 익힌다. 팔과 다리 동작횟수의 비율은 1:3 정도가 적당하다.

실 행



팔과 다리 동작의 연습

- 양쪽 팔이 한번씩 물긋기를 하는 동안 두 다리는 합해서 여섯번 물장구 치기를 한다.
- 한 손을 물에 집어넣고 물을 긋기 시작하여 올릴 때까지 양발을 합쳐 3회 물을 차는 것이 표준이다
- 연습시에는 하나, 둘, 셋을 구령하는 동안 한 팔씩 물 긋기를 해 나가면 쉽게 익숙해질 수 있다.
- 팔 동작에 따라 다리 동작의 진폭이 작아지기 쉬우므로 물장구 동작의 진폭을 크게 유지하도록 한다.

유의사항

두팔이 한번 젖는 1주기 동안에 두 다리는 6회의 물장구를 치도록 유의한다.

활동 5 호 흡

활동목표 자유영의 호흡법을 익힌다.

실 행

- 물긋기를 한 후에 팔을 물에서 빼어 앞으로 가져갈 때 같은 쪽의 어깨가 올라가는데, 이 때 고개를 어깨 쪽으로 돌려서 입을 벌리고 숨을 들이쉬는다.
- 입으로 숨을 들이마신 후 고개를 물 속으로 돌려 입과 코로 천천히 숨을 내쉰다.
- 고개를 돌려 호흡하는 쪽은 어느 쪽이든 상관이 없으나 일반적으로 자기에겐 쉽다고 느껴지는 쪽을 택하여 호흡을 한다.
- 호흡을 쉽게하는 방법은 숨을 내쉬면서 고개를 돌리면, 그 순간 벌려진 입을 통하여 자연스럽게 숨을 들이쉴 수 있다.

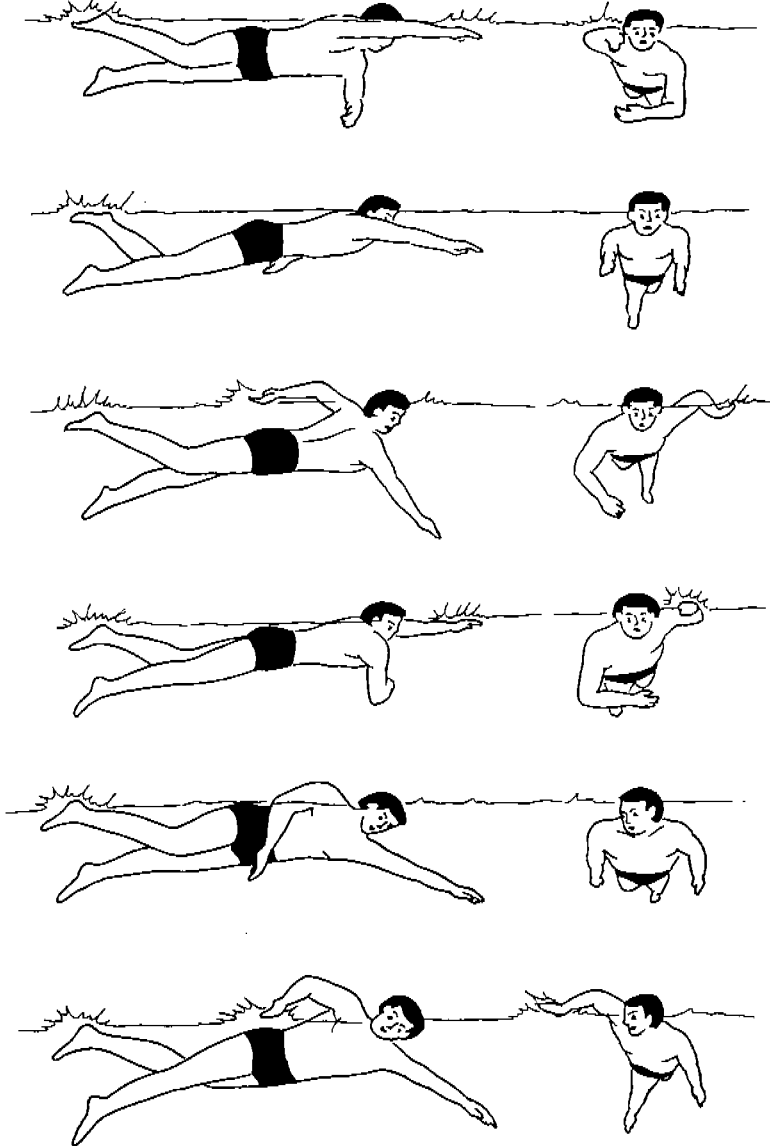
유의사항

초심자의 경우 호흡 요령이 서투르기 때문에 이로 인해 수영연습의 의욕을 상실할 수 있어 처음부터 호흡법을 연습시키는 것이 중요하다.

활동 6 동작의 단계적 연습

활동목표 지금까지 익힌 동작을 부분적 혹은 종합적으로 실시하면서 자유영 전반에 대한 감각을 느껴본다.

실 행



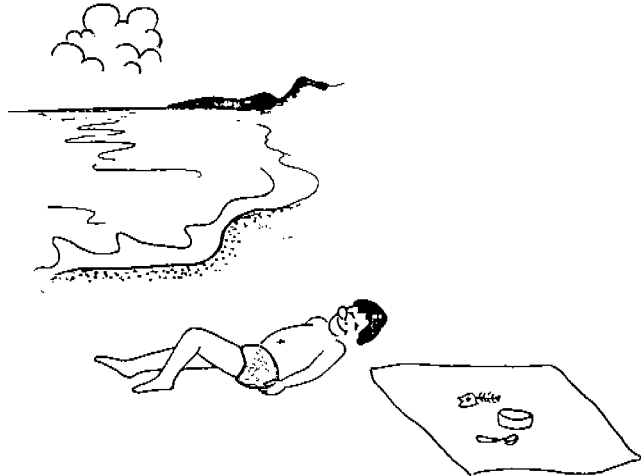
종합동작의 연속

- 처음에는 보조자나 풀 벽을 잡고 엎드려 뜨기 자세에서 발 동작 (물장구치기)을 연습한다.
- 익숙해지면 지지물 없이 발 동작만으로 전진하는 것을 연습한다.
- 비팅 보오드를 이용하여 팔 동작을 연습한다.
- 익숙해지면 팔 동작만으로 전진하는 것을 연습한다.
- 호흡은 손과 발 동작을 따로따로 연습할 때 부터 병행하여 연습하도록 한다.
- 팔 동작이나 발 동작이 익숙해지면 팔과 발을 동시에 사용하여 전진하는 것을 연습한다.

유의사항

초보자의 경우 처음부터 많은 것을 일시에 배우려는 것은 옳지 못하며 동작에 따라 단계적으로 학습하는 것이 중요하다.

▲ 식사직후나 태양을 지나치게 많이 쬔 때는 물에 들어가서는 안된다.



배영

개요 뒤로 누워서 헤엄치는 모든 영법을 배영이라고 하는데, 팔과 다리의 동작에 따라 다양한 형태가 있다. 그러나 현재 배영의 표준으로 되어 있는 영법은 자유영 영법을 뒤집어 놓은 형태이다. 배영은 누워쓰기 자세에서 팔과 다리를 움직이기 때문에 호흡에 지장을 받지 않아서 초보자나 어린이가 최초로 수영을 배울 때 배영부터 실시하면 쉽게 익힐 수 있다.

목표 배영의 동작을 익힌다.

준비물 수영복, 수영모자, 물안경

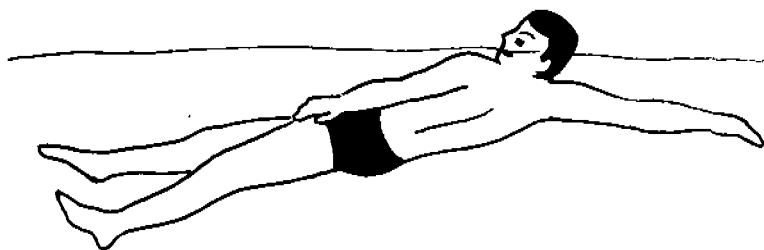
활동과정

활동 1 기본자세

활동목표 배영의 기본동작과 자세를 알아 본다. 배영의 바람직한 자세는 자유영과 마찬가지로 수면과 수평으로 놓힌 유선형의 자세이다.

- 실행**
- 누워쓰기 자세에서 전신에 힘을 빼고 두팔을 머리위로 뻗고 팔 끝까지 곧게 편 자세이다.
 - 양쪽 귀가 물에 잠길 때까지 머리를 낮히고 턱을 가볍게 당겨 시선은 발쪽을 보도록 한다.
 - 허리에 힘을 빼고 몸 전체를 쭉 펴야 하며 절대 머리는 들지 않도록 한다.

유의사항 배영의 기본자세는 머리를 들지 않고 턱을 당겨 힘을 주되, 너무 팻팻하게 고정시키지 않으며 자연스럽게 편안한 자세를 취하여야 한다.

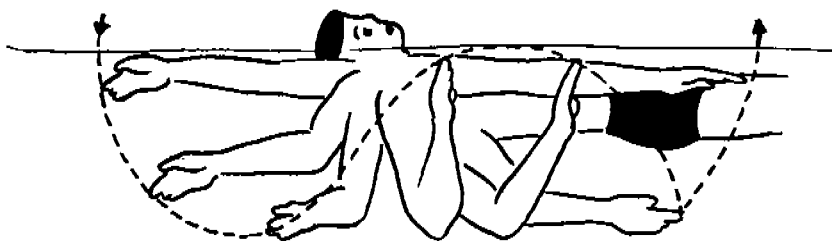


배영의 기본자세

활동 2 팔의 동작

활동목표 배영의 팔 동작을 알아 본다. 지상에서 한 팔씩 뒤로 휘둘러 허벅지 다리에 닿듯이 반복하여 동작의 요령을 익히는 것이 중요하다.

실 행



팔 동작의 연습

- 배영의 팔 동작은 되돌리기, 넣기, 누르기, 젖기, 빼기 등의 순으로 이루어진다.
- 지상에서 팔의 동작이 익숙해지면 물 속에 들어가서 수영장 벽을 한 팔로 잡아 몸의 중심을 고정시키고 다른 한 팔로 배영의 팔 동작을 연습한다.
- 팔을 곧게 펴고 어깨 위에서 물에 넣게 되는데 이때 손바닥이

바깥쪽을 향하게 하여 새끼손가락 부터 물에 넣는다.

- 팔꿈치가 손보다 낮도록하여 팔을 굽히면서 잡아당기고 손이 어깨를 지나면 팔을 펼치면서 다리쪽을 향하여 힘차게 민다.
- 손바닥이 아래를 향하고 팔이 곧게 펴질 때까지 계속 민다.

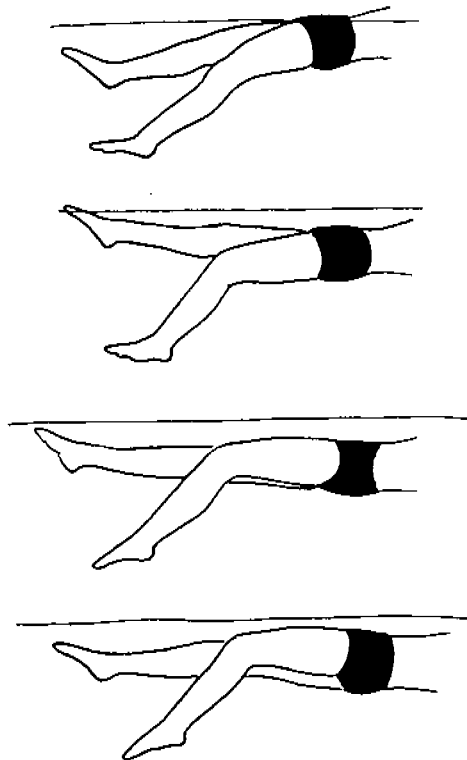
유의사항

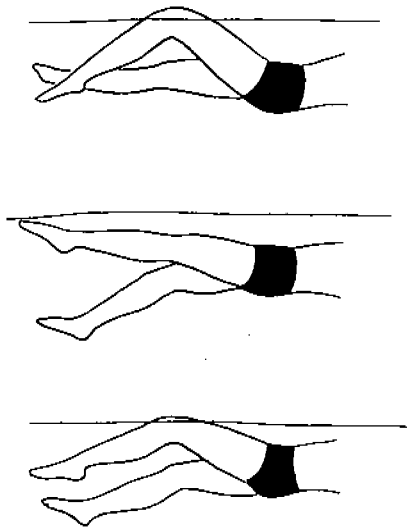
팔을 곧게 펴서 젖기 때문에 강한 추진력을 내지 못하므로 팔꿈치를 굽혀 물을 젖도록 한다.

활동 3 다리의 동작

활동목표 배영의 다리동작을 알아 본다. 배영의 다리동작은 자유영의 동작을 뒤집은 모양과 유사하다.

실 행





다리 동작의 연습

- 먼저 지상에서 다리를 V자로 들어 올리고 상체를 뒤로 기울여 팔을 짚고 앉아 다리를 교대로 물장구치듯이 아래 위로 엇갈아 짓는 동작을 연습한다.
- 자유영의 물장구치기와 정반대의 동작이다.
- 자유영의 발 동작이 주로 위에서 아래로 쳐내릴 때에 강한 추진력이 생기는 반면 배영에서는 차올릴 때에 추진력이 생긴다.
- 두 다리를 쭉 뻗어서 양 엄지발가락이 닿을 정도로 발등이 수평이 되도록 약간 비틀면서 찬다. 축구의 인스텝 킥을 연상하면 된다.
- 물을 다 찬 뒤에는 발목의 힘을 빼고 부드럽게 한다.

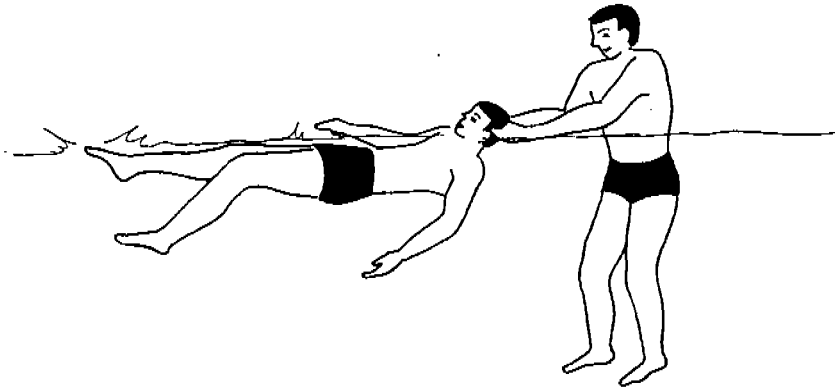
유의사항

위로 차올릴 때 무릎을 지나치게 굽힘으로써 추진력을 약화시킬 염려가 있기 때문에 차올리는 동작을 엉덩이로 부터 시작하여 허벅다리가 먼저 움직인 다음, 무릎쪽으로 옮겨져서 발끝으로 힘차게 차올리도록 한다.

활동 4 팔과 다리 동작의 결합

활동목표 팔과 다리의 동작을 동시에 취하면서 배영의 자세를 종합적으로 익힌다. 팔동작의 수중과 수면 위 동작의 시간 비례는 한 팔이 물 속에 머무는 시간 3에 대하여 물위에 머무는 시간 1의 3:1이다.

실 행



팔과 다리의 결합 동작

- 팔과 다리의 연결 동작 역시 자유영의 경우와 동일하다.
- 오른팔이 입수해서 누르기를 동작할 때 왼다리는 위쪽으로 차올리기를 끝마치고 완전히 신전되어 있으며, 같은 시기에 왼팔은 젖기를 마치고 허벅다리의 측면에 위치해 있다.
- 양 손이 각각 1회 물을 긁는 사이에 다리는 좌우 합쳐서 6회 물을 찬다.

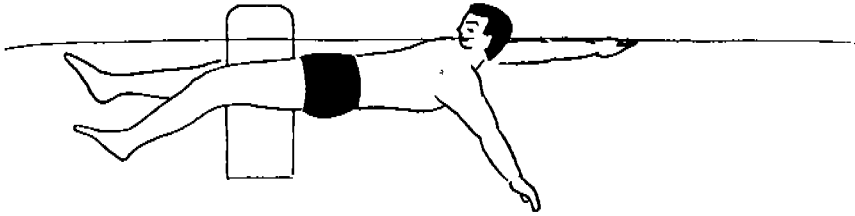
유의사항

초보자는 양팔이 몸과 90도가 되는 위치, 다시 말해서 정반대 방향에서 교차하여 동작하지 않고, 한쪽 팔이 물을 젖고난 다음 허벅다리에서 쉬며 다른 한팔의 동작을 기다리지 않도록 주의한다.

활동 5 호 흡

활동목표 배영의 호흡법을 익힌다.

실 행



배영의 호흡법

- 얼굴이 물밖에 나와 있으므로 호흡에 곤란함은 없으나 호흡과 팔다리 동작을 조화시키는 것이 중요하다.
- 보통 어느 한쪽 손이 물 위에 있을 때 숨을 들이쉬고, 물 속에서 젖기 시작할 때 숨을 내쉰다.
- 호흡은 본래 반사적인 운동이기 때문에 의식적으로 노력하지 않아도 자연히 이루어지는 것이지만 배영에 있어서는 어느 한쪽 팔이 되돌리기 동작을 하고 있는 동안 입으로 숨을 들이쉬고, 그 팔이 물 속에 들어가서 당기기 동작을 할 시기에 입과 코로 함께 숨을 내쉰다.

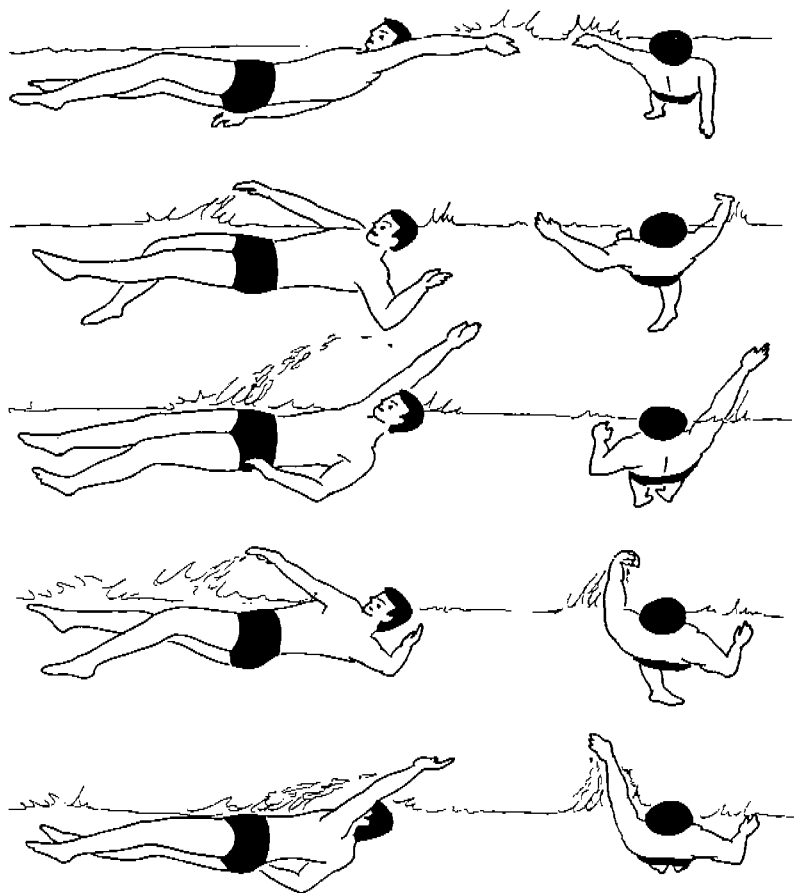
유의사항

다른 영법에 비하여 호흡이 가장 손쉽게 이루어지므로 특별한 연습은 필요 없으나, 입으로 숨을 들이 마시고 입과 코로 함께 숨을 내쉬는 요령을 익힌 다음 물 속에서 뒤로 누워 팔동작과 함께 호흡을 연습한 후 팔다리 동작과 함께 호흡동작을 완성한다.

활동 6 동작의 단계적 연습

활동목표 지금까지 익힌 동작을 부분적 혹은 종합적으로 실시하면서 배영 전 반에 대한 감각을 느껴본다.

실 행



배영의 종합 동작

- 누워뜨기 연습부터 시작하는데, 이 때 허리에 힘을 주지 않는 것이 중요하다.
- 물에 누워뜨기가 익숙해지면 보조자나 풀 벽 등의 지지물을 이용하여 다리동작을 연습한다.

- 익숙해지면 지지물 없이 다리동작만으로 전진하는 것을 연습한다.
- 비팅 보오드를 이용하여 팔 동작을 연습한다.
- 익숙해지면 팔 동작만으로 전진하는 것을 연습한다.
- 팔과 다리 동작을 연결하여 연습한다.

유의사항

배영은 모든 영법 가운데 가장 손쉽게 배울 수 있는 유형으로 특별한 유의사항은 필요없으나 팔, 다리, 호흡동작이 자연스럽게 조화될 수 있도록 계속적으로 반복 연습하는 것이 중요하다.

▲ 천둥번개칠 때에는 물에 들어가는는 안된다.



평영

개 요 평영은 양 다리와 양 팔을 옆으로 벌리면서 헤엄치기 때문에 뜨기에 편리하고, 어느 영법보다 에너지 소비가 적어 일반인에게 친숙하며, 원거리 수영(원영)에 적합하다. 그러나 다리 동작에서 진행 방향과 역행하는 동작이 있기 때문에 초심자가 정확한 동작을 익히기에는 매우 어려운 영법이기도 하다.

목 표 평영의 동작을 익힌다.

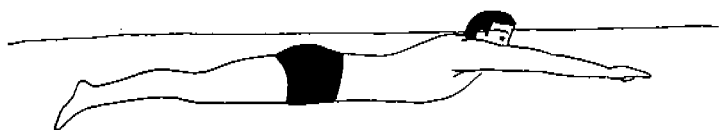
준비물 수영복, 수영모자, 물안경

활동과정

활동 1 기본자세

활동목표 평영의 기본동작과 자세를 알아 본다.

실 행



평영의 기본자세

- 평영의 기본자세는 자유영과 같이 옆드려 떠서 팔과 다리를 뻗은 자세이다.
- 평영의 기본자세는 속도를 목적으로 하는 경우와 편안히 물에 뜨는 것을 목적으로 하는 경우에 따라 그 동작이 조금씩 다르다.

- 팔을 곧게 펴고 두 손이 닿을 정도로 붙이며, 손바닥은 밑을 향하고 손목은 약간 구부린다.
- 자유영에서는 얼굴을 물에 담그고 있으나, 평영에서는 좀 더 들어올려 수면이 눈썹 근처에 닿도록 한다.

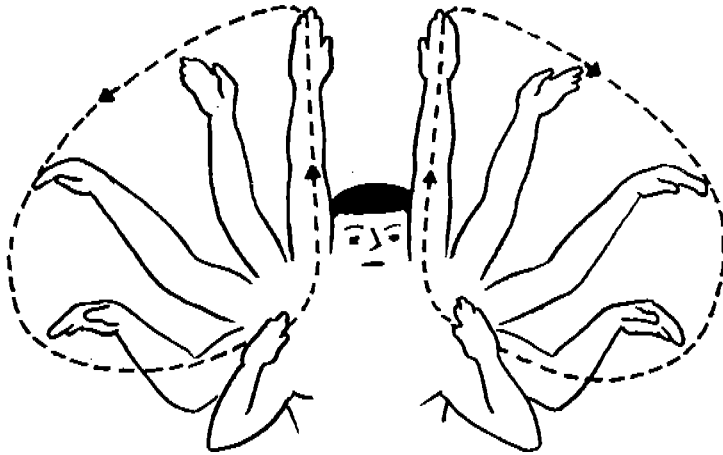
유의사항

수영의 모든 동작은 기본자세가 가장 중요하다는 것을 명심하고 기초부터 열심히 배우도록 한다.

활동 2 팔의 동작

활동목표 자유영의 팔 동작을 알아 본다. 팔을 젖는 경로는 수면과 30—45도 정도의 각도를 유지하는 것이 바람직하다.

실 행



팔 동작의 연습

- 팔은 심장 모양의 타원형을 그리면서 움직이는데 다리 동작에 의하여 추진력을 얻어 앞으로 나가는 중에는 동작을 잠시 중단한 채 양손을 모아 전진하며, 다리 동작에 의한 추진력이 소멸되면 동작을 다시 재개하는 비연속적인 동작이다.

- 양팔을 가지런히 모아 곧게 펴고 다리 동작에 의하여 발생한 추진력을 최대로 이용할 수 있도록 저항이 적은 유선형의 자세로서 몸을 일직선으로 곧게 펴 나간다.
- 두 손을 모아 곧게 뻗은 자세에서 둥근 공을 어루만지는 기분으로 비스듬히 옆과 밑의 중간을 향해 팔꿈치가 굽지 않도록 하여 물을 긷는다.
- 팔을 저어서 두 팔이 약 90° 정도 벌어지면 팔꿈치를 조금씩 굽혀서 손이 어깨의 선에 이르면 손을 안쪽으로 돌리고 양손의 엄지가 가볍게 닿을 정도로 가슴앞에서 모아 턱 밑을 통과하듯 앞으로 쭉 편다.
- 두 팔의 동작은 추진력을 내기보다는 물을 누르는 동작임을 주지시킨다.

유의사항

지상에서의 충분한 연습을 통해 어느 정도 동작이 익숙해졌을 때 물속으로 들어가도록 한다.

활동 3 다리의 동작

활동목표 평영의 다리 동작을 알아 본다. 평영의 다리 동작에는 개구리차기(wedge kick)와 휘둘러차기(whip kick)가 있다.

- 실 행**
- 다리를 구부리는 동작은 발 뒤꿈치를 몸통 쪽으로 당겨 두 발꿈치 사이가 조금 떨어지면서 시작된다.
 - 발 뒤꿈치가 대개 무릎 위까지 당겨 졌을 때 발을 돌리면서 발등을 올리고 발가락이 옆을 향하게 한다.
 - 이 동작을 하는 사이에 무릎은 조금 벌어지고 두 발은 무릎보다 더욱 벌어지게 한다.
 - 접는 동작이 끝나면 이때 엉덩이, 무릎, 그리고 발목을 펴면 다리가 조금 더 벌어지게 되며, 바로 그 때 두 다리를 힘차게 뒤로 차며 붙인다.

- 차는 동작에서 발바닥과 발등 그리고 종아리 안쪽이 물을 밀어 제치며 그 결과 생기는 물의 압력 때문에 추진력을 갖게 된다.
- 다리차기 동작은 발목을 곧게 뻗어 모음으로써 끝난다.



다리 동작의 연속

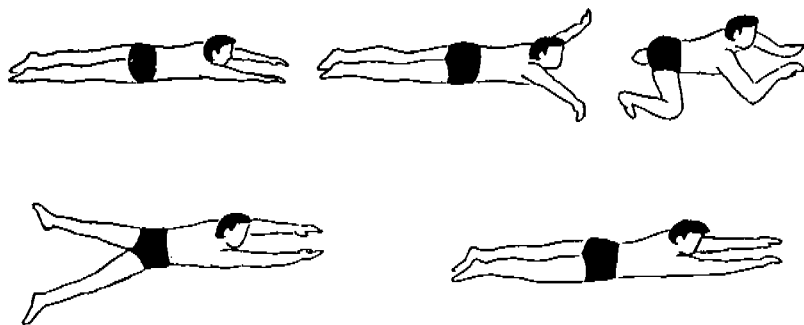
유의사항

평영의 다리 동작은 그 준비 시기에 있어서 진행 방향과 역행하는 자세를 취하게 되기 때문에 근육의 움직임은 매우 섬세하고 조화롭게 이루어지도록 해야 한다. 또한 다리를 휘둘러 물을 뒤로 미는 동작과 마지막 물을 짜는 동작은 부드럽고도 연속적인 동작이 되도록 한다.

활동 4 팔과 다리 동작의 결합

활동목표 팔과 다리의 동작을 동시에 취하면서 평영의 자세를 종합적으로 익힌다.

- 실 행**
- 손과 발의 동작을 동시에 시작하여 손으로 물을 긁어 모을 때 다리를 오므리며 벌린다.
 - 발바닥으로 물을 뒤쪽으로 할 때 양손을 모아서 앞으로 뻗는다.
 - 손을 앞으로 내민 뒤에는 정지하지 말고(여기서의 동작을 천천히 한다) 물을 긁기 시작한다.



팔과 다리의 결합동작

유의사항

다리 동작에 의하여 발생된 추진력이 팔 동작으로 상쇄될 염려가 있으므로 이 점에 특히 유의하여 다리와 팔 동작의 조화로운 결합을 익혀야 한다.

활동 5 호 흡

활동목표 평영의 호흡법을 익힌다.

- 실 행**
- 평영의 호흡은 얼굴을 앞으로 들어 수면 위로 내놓으며 입으로 숨을 들이 마시고, 얼굴을 다시 물속에 잠그고 코와 입으로 숨을 내쉬는 머리의 상하 운동에 의하여 이루어진다.
 - 일반적으로 발로 차기를 할 때(팔을 내 뻗을 때) 천천히 길게 코와 입으로 내뿜고, 손을 거두어들일 때 들이쉬는다.
 - 들이마시기는 팔로 물을 누르며 당김으로써 부력을 받아 윗몸이 가장 높은 위치로 떠오를 때 머리가 가장 높은 위치에 놓이기 때문에 이때 얼굴을 들어올리고 입을 크게 벌려 숨을 들이 마신다.
 - 내쉬기는 다리의 휘둘러 차기 동작으로 추진력을 얻어 팔을 앞으로 뻗으면 전진할 시기에 체위가 낮아짐으로 얼굴을 물속에 잠그고 코와 입으로 숨을 조금씩 내보낸다.

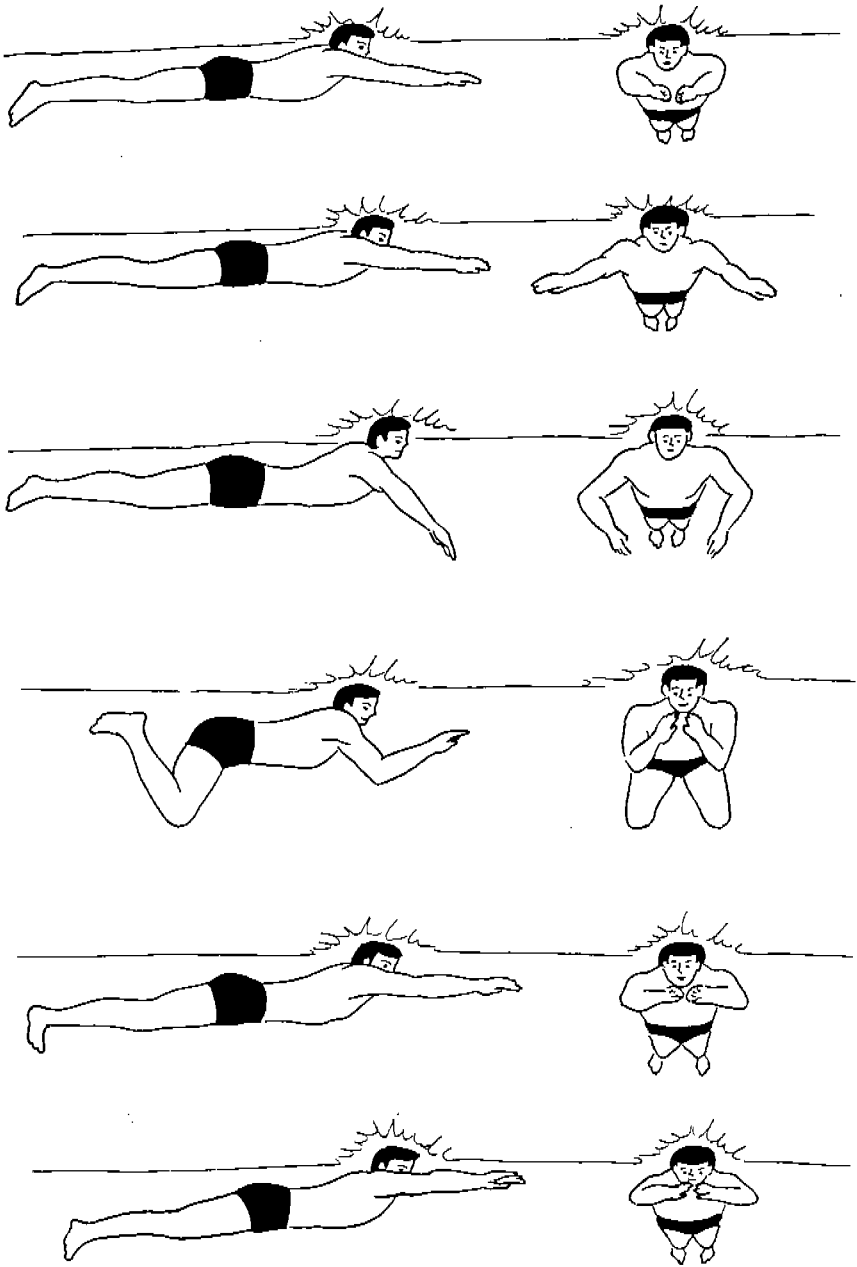


평영의 호흡법

유의사항 호흡시 가슴을 펴거나 지나치게 들어올리지 않도록 한다.

활동 6 동작의 단계적 연습

활동목표 지금까지 익힌 동작을 부분적 혹은 종합적으로 실시하면서 평영 전반에 대한 감각을 느껴 본다.



종합동작의 연속

실 행

- 지상에서 다리 동작 연습부터 실시하는데, 수영장 바닥에 엎드려서 발의 모양을 수정해 가면서 실시한다.
- 물 속에서 풀 벽을 잡고 다리 동작을 연습한다.
- 엎드려 뜨기 자세에서 호흡을 해가면서 다리 동작을 연습한다.
- 팔다리 동작을 결합한 연습은 먼저 지상에서 무릎과 발을 옆으로 벌리고 발뒤꿈치는 서로 닿게 하여 두 손을 턱 앞에 모아서 무릎을 굽혀 앉는다. 이 자세에서 팔을 뻗어 저으면서 일어서고, 손을 모으면서 앉는다.
- 물 속에서 팔다리 동작을 결합한 연습을 호흡법과 함께 실시한다.

유의사항

모든 스포츠종목이 그러하듯이 기본자세가 가장 중요한 점을 명심하여 지상훈련을 통해 평영의 기본동작을 완전히 숙지하도록 한다.

▲ 물 깊이를 확실히 알고 있는 곳에서만 다이빙을 하는 것이 좋다.



접영

개요 접영은 가장 최근에 발달된 영법으로 수영의 영법 중 가장 어려운 형태이다. 평영에서 출발하였으나 평영에 비하여 매우 활기차고 힘 있는 영법이다. 현재의 보편화된 접영의 영법은 두 팔을 함께 움직여 물을 긁고 두 다리를 모아서 물을 차는 형태이다. 접영의 팔다리 동작은 자유영 동작과 유사하므로 자유영 영법을 완전히 익힌 다음 접영을 배우는 것이 좋다. 접영은 힘을 많이 소모하는 영법이므로 장거리를 헤엄치는 데는 적당하다고 볼 수 없지만, 속도면에서 볼 때 자유영 다음으로 빠른 영법이다.

목표 접영의 동작을 익힌다.

준비물 수영복, 수영모자, 물안경

활동과정

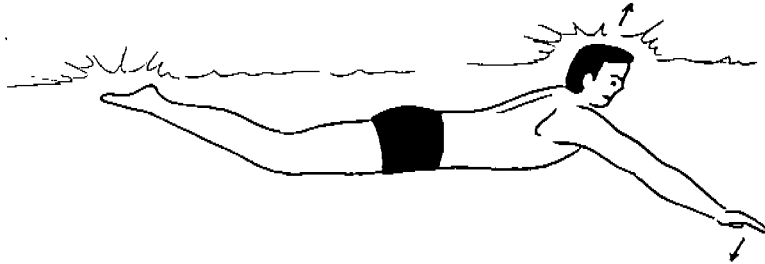
활동 1 기본자세

활동목표 접영의 기본동작과 자세를 알아 본다

- 실행**
- 접영의 기본자세는 자유영이나 평영과 마찬가지로 옆드려뜨기 자세이다.
 - 몸을 수평으로 옆드리고 팔과 다리를 쭉 뻗은 자세이다.
 - 바람직한 접영의 자세는 다리가 유효하게 동작할 수 있는 범위 내에서 몸을 수면과 평행하도록 취해서 몸 전체가 수면에 떠오르도록 하고, 허리의 상하 진동 운동을 최소로 줄여서 안정된 자세로 나아간다.

유의사항

호흡동작이나 다리 동작, 특히 물을 차는 순간에 있어서 팔의 되돌리기 동작의 높이, 그리고 양 무릎의 굽힘 각도 등 부분적인 동작이 전체의 기본자세와 밀접한 관련이 있음을 유의하여야 한다.

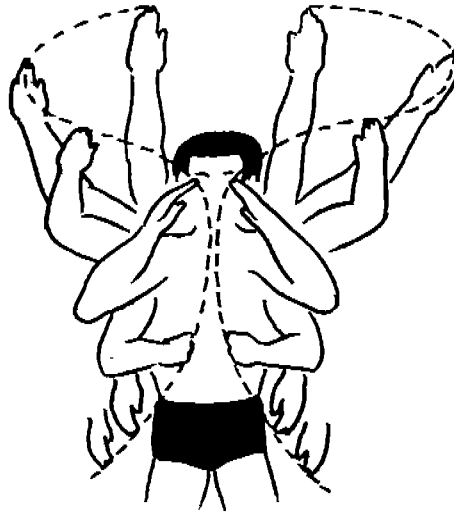


접영의 기본자세

활동 2 팔의 동작

활동목표 접영의 팔 동작을 알아 본다. 양팔을 동시에 대칭으로 움직이는 점을 제외하고 물 위로 되돌려 물을 누르고 젖는 동작은 자유영과 유사하다.

- 실 행**
- 접영의 팔 동작은 넣기, 누르기, 당기기, 밀기, 빼기, 되돌리기 등의 순으로 이루어진다.
 - 접영의 팔의 동작은 두 팔을 함께 젖는 것 외에는 자유영의 팔 동작과 거의 유사하다.
 - 굽기를 마친 다음 수면으로 나온 두 팔을 동시에 어깨 앞으로 팔꿈치를 들어올리듯 하여 엄지손가락이 먼저 수면에 닿도록 손 끝부터 물 속에 넣는다.
 - 물 속에 들어간 손은 약간 바깥쪽으로 벌어지게 되며 일단 바깥쪽으로 벌어진 손은 다시 비스듬히 안쪽으로 굽게 되어 완만한 S자형을 그리면서 젖는다.
 - 젖기를 끝마칠 즈음 손이 뒤쪽으로 젖고 있을 때 팔꿈치는 앞으로 움직이기 시작하는 동작으로 들어간다. 이때 손은 물에서 빼내어 팔을 바깥쪽으로 비틀어 비스듬히 물에 넣는다.



접영의 팔 동작

유의사항

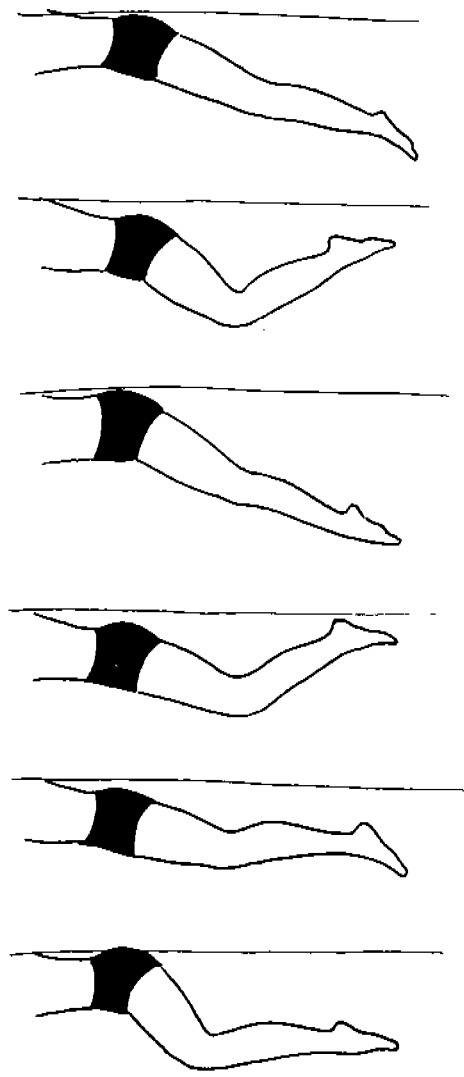
되돌리기를 할 때는 팔꿈치를 굽히도록 하고 물을 저을 때는 앞뒤로 물을 밀어내도록 한다.

활동 3 다리의 동작

활동목표 접영의 다리 동작을 알아 본다. 접영의 다리 동작은 평영의 경우와 비슷한 것 같지만 많은 차이가 있다.

- 실 행**
- 접영의 다리 동작은 일명 돌핀 킥이라고 부르며 두 다리를 동시에 찬다.
 - 무릎을 구부리고 엉덩이를 올리며 수면쪽으로 발 뒤꿈치를 치켜 올리는 동작부터 시작한다.
 - 발 뒤꿈치가 수면에 닿았을 때 무릎은 계속 구부린 채 둔부를 밑으로 내리기 시작하며 발가락에 힘을 주어 발등을 편다.
 - 무릎이 완전히 곧게 뻗어질 때까지 두 다리를 동시에 밑으로 내려 차고 발목과 발을 뺨음으로서 가장 큰 추진력을 얻는다.

- 환원 동작은 둔부를 올리기 시작하는 동작부터 하며, 발목의 힘을 풀고 무릎을 구부려 발을 수면 쪽으로 당긴다.
- 발목은 자유영과 마찬가지로 힘을 빼고 엄지발가락이 닿을 정도로 서로 안쪽을 향하게 하고 발등이 수평을 이루게 한다.



접영의 다리 동작

유의사항

점영의 다리 동작은 매우 어려우므로 수영장 벽을 잡고 충분한 반복적인 동작의 연습이 요구된다.

활동 4 팔과 다리 동작의 결합

활동목표 팔과 다리의 동작을 동시에 취하면서 점영의 자세를 종합적으로 익힌다.

- 실 행**
- 양 팔을 모아서 1회 물을 긽는 동안에 양 다리로 물을 2회 찬다.
 - 팔이 물 속에 들어가서 긽기 시작할 때부터 긽기가 거의 끝나갈 때까지의 사이에 크게 차는 첫번째 킁을 한다.
 - 팔의 젖기가 끝날 무렵부터 팔을 돌려 물에 넣을 때까지의 사이에 작고 예리하게 두번째 킁을 한다.
 - 첫번째 킁은 전진의 추진력을 내게 되어 다른 어떤 영법보다 최고의 속력을 내게 하며, 두번째 킁은 물의 저항에 대하여 전진을 계속하게 한다.
 - 두번째 킁을 할 때 즉, 팔을 빼어 물에 넣을 때 속력이 저하되므로 손을 물에 넣을 때 물을 강하게 치거나 두 팔을 어깨 넓이 이상으로 벌려 물의 저항을 크게 하지 않도록 한다.

유의사항

처음에는 팔동작 1회에 다리 동작 한번의 같은 비율로 연습하여 익힌 다음 익숙해지면 팔동작 1회에 다리 동작을 2회로 증가시켜 단계적으로 연습하는 것이 중요하다.

활동 5 호 흡

활동목표 점영의 호흡법을 익힌다.

- 실 행**
- 다리의 두번째 차기 동작에서 팔을 빼어 수면 위로 들어 올릴

때 상체가 가장 높이 수면에 솟아 오른다. 이 순간을 이용해서 얼굴을 앞으로 돌려 입으로 숨을 들이마시고 곧바로 얼굴을 물 속에 넣어서 입과 코로 숨을 내쉰다.

- 얼굴을 수면 위로 들어 올릴 때에는 상체가 높이 수면에 솟아 오르기 때문에 상체가 세워져서 저항이 큰 자세가 되기 쉽다. 이를 방지하기 위하여 턱을 물에 잠근 채 낮은 자세로 호흡하는 것이 바람직하다.
- 호흡을 끝마치면 즉시 얼굴을 물 속에 넣는데, 양팔이 어깨의 연장선에 입수할 즈음에는 이미 얼굴이 수중으로 들어간 자세에 놓여 있어야 한다. 물 속에 들어간 머리는 몸과 일직선이 되도록 약간 숙여서 바른 자세를 유지한다.

유의사항

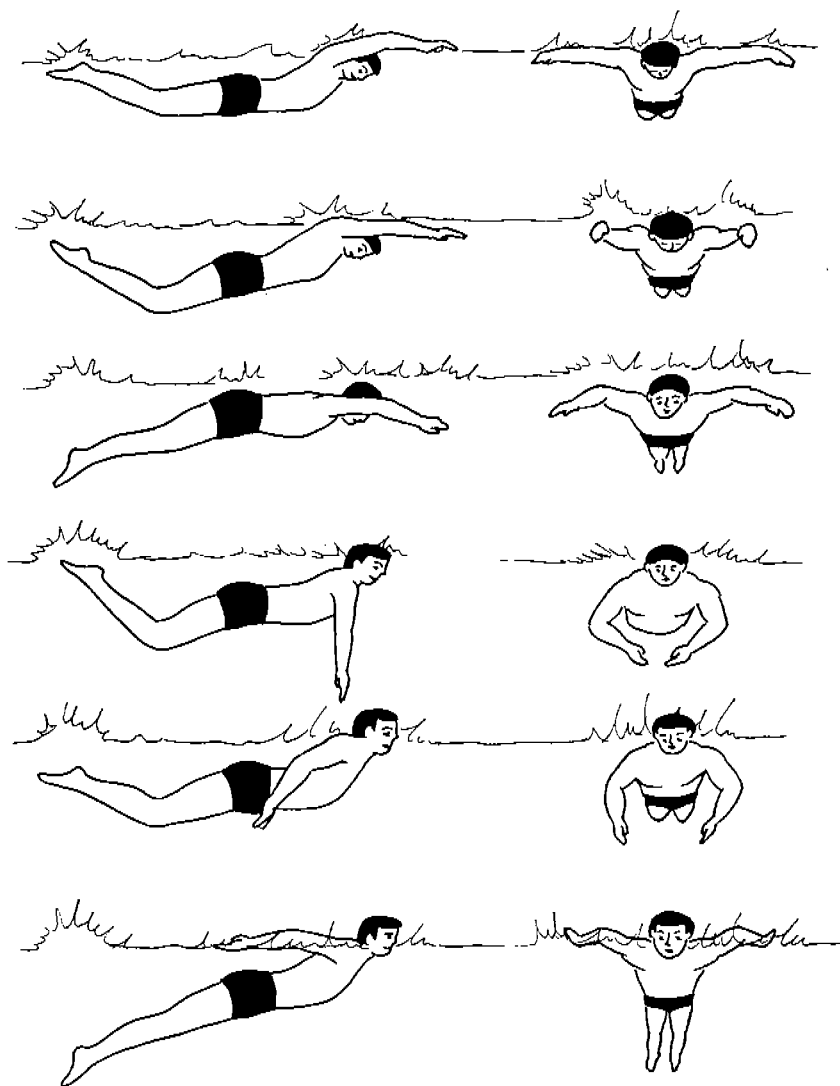
초보자는 머리를 지나치게 수면 위로 높이 들어 올려서 호흡함으로써 상체가 세워지고 엉덩이와 다리가 가라앉아 저항이 큰 자세를 취하기 쉽다. 따라서 머리는 단지 입이 공기를 들이마실 수 있는 정도의 높이로 들어 올리도록 한다.

활동 6 동작의 단계적 연습

활동목표 지금까지 익힌 동작을 부분적 혹은 종합적으로 실시하면서 접영 전반에 대한 감각을 느껴본다.

실 행

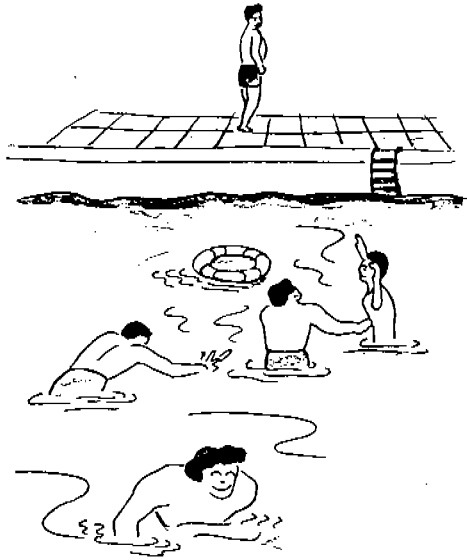
- 접영의 연습에는 몸의 대칭 동작을 익히는 것이 중요하다.
- 수영자는 풀의 가장자리나 보조자의 손을 잡고, 또 다른 보조자는 수영자의 발을 잡고 상하로 흔들어 주어 허리가 발과 반대로 오르내리게 한다.
- 하체의 움직임만으로 나아가는 연습을 한다.
- 팔 다리의 연습은 지상의 적당한 곳에 엎드려서 발과 무릎을 사용하여 첫번째 킥과 두번째 킥의 리듬을 익히도록 한다.
- 실제로 물 속에서 팔과 다리의 연결 동작을 연습하도록 한다.



접영의 종합 동작

* 자료 : 구창모외 (1992), 바들산체협활동, 한국청소년개발원.
임번장 (1985), 수영, 동양문화사.

실내 수영장 프로그램



기초활동 프로그램 I

기초활동 프로그램 II

동물놀이 프로그램

간이 스포츠 프로그램

실내수영장 프로그램편에서 소개되는 게임들은 지상에서 이루어지는 신체활동을 수상에서도 할 수 있도록 변형한 것으로, 물에 대한 적응을 위한 기초활동으로 부터 고도의 기술을 요하는 스포츠활동에 이르기까지 다양하다. 실내에서의 활동은 야외와는 달리 한정된 공간에서 이루어져야 하기 때문에 규칙은 쉽고 간단할 수록 좋으며 흥미 위주의 프로그램이 바람직하다. 이 장에서는 초보자들을 위한 기초활동 프로그램을 도구가 필요치 않은 것과 필요한 것으로 구분·제시하였으며, 그 외에 동물놀이 프로그램, 간이 스포츠 프로그램 등을 유형별로 소개하였다.

기초활동 프로그램 I

개 요 기초활동 프로그램 I 은 수영초보자를 위한 게임으로 물에 대한 두려움을 없애고 물과 친해지기 위해 필요한 수중에서의 동작을 중심으로 구성된 활동이다. 이 프로그램은 특별한 도구없이 규칙으로만 참가자 모두가 물에서 즐길 수 있는 것이 특징이다.

목 표 다양한 게임을 통해 물에 대한 두려움을 없앤다.

활동과정

.....

활동 1 기포만들기

- 실 행**
- 가슴깊이의 물에 참여자 모두가 들어가 손을 잡고 원형의 대형을 만든다.
 - “하나, 둘, 셋” 하는 지도자의 신호와 동시에 물에 들어가 기포를 만들기 시작한다.
 - 참여자의 머리가 수면으로 모두 나온 후 지도자는 누구의 기포가 제일 좋았다고 판정을 해준다.
 - 변형된 진행으로 두명씩 짝을 지어, 물속에 들어가 대화를 나누게 한후 물밖으로 나와 대화의 내용을 확인하게 하거나, 물속에 가위, 바위, 보 등을 하게 할 수 있다.

활동 2 사람을 날읍시다

- 실 행**
- 허리 정도의 깊이의 물속에 2명씩 마주보게 하여 참가자를 도열시킨다.
 - 마주보고 있는 참가자에게 두손을 뺀어 마주 잡도록 한다.

- 열의 마지막에 있는 2사람중 한사람을 먼저 뺀 팔 위에 실어 앞으로 패스한다.

유의사항

팔등에 탄 사람을 가볍게 튀겨서 앞으로 전진시키되, 너무 높이 들어올려 부상을 당하지 않도록 주의한다.

활동 3 나는 조각가

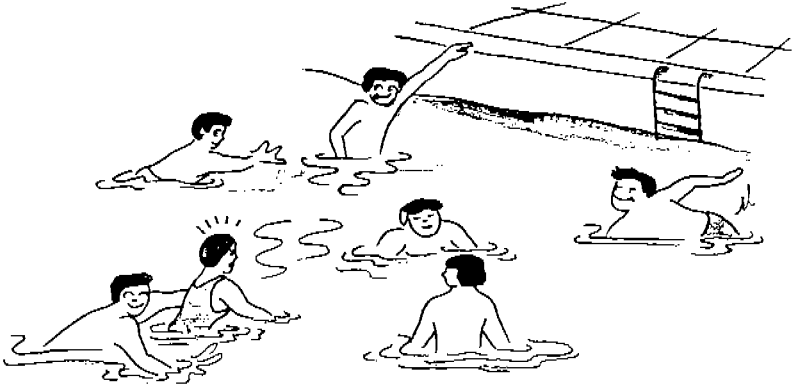
- 실 행**
- 지도자는 참여인원을 두 팀으로 분할한다.
 - 각 팀에서 2명을 선발하여 한명은 조각가의 역할을 또다른 한명은 조각시 사용할 지점토의 역할을 한다.
 - 이때 각 팀에서 선발된 조각가와 지점토의 눈을 가린다.
 - 각 팀은 상대팀의 모델을 할 사람을 선정하며, 모델로 자원한 사람은 상대팀의 조각가가 만들기 어려운 포즈를 취하도록 한다.
 - 눈을 가린 조각가는 상대팀의 모델을 더듬어서 자기팀의 지점토 역할을 하는 사람을 갖고서 똑같은 모형을 만든다.
 - 작품의 완성되었을 때 비슷한 형태를 만든 팀에게 승리가 선언된다.

활동 4 허리춤 줄다리기

- 실 행**
- 지도자는 가슴 또는 허리 깊이의 물속에서 참여인원을 양분하여 2팀을 구성한후 일렬횡대로 정렬시키고 양팀을 서로 마주 보게 한다.
 - 이때 각팀은 앞사람의 허리춤을 양팔로 단단히 감싼다.
 - 각팀의 맨 앞에 있는 사람은 서로의 손을 잡는다.
 - 지도자의 신호와 함께, 여느 줄다리기와 마찬가지로 상대팀을 끌어오는 팀이 승리한다.

활동 5 재롱이와 재롱이

실 행



- 게임은 허리 정도의 물속에서 원형대행으로 진행되며, 참가자의 수영실력 정도에 따라 수영장 내의 게임지역을 설정할 수 있다.
- 참가자는 두팀으로 나누어 한팀은 재롱이, 다른 한팀은 재롱이가 된다.
- 이들은 수영장의 한 가운데 1m의 간격을 두고 마주 보며, 게임 시작전에는 더이상 가까이 갈 수 없다.
- 지도자는 “재재재재재제……” 하면서 준비신호를 하다가 “롱이” 또는 “롱이”를 외친다.
- 지도자가 재롱이를 외치면 재롱이 팀은 재롱이 팀 사람을 쫓는다.
- 이때 재롱이팀 사람들은 자기편 쪽의 수영장 가장자리로 피신을 하고 수영장 가장자리에 매달려 있으면 안전하게 되며, 재롱이 팀은 재롱이 팀 사람을 더이상 잡을 수 없게 된다.
- 재롱이 팀 사람이 도망가는 중 잡히면, 그 재롱이 팀 사람이 된다.
- 이와같은 방식으로 게임은 계속 진행된다.

활동 6 얼어라! 녹아라!

- 실 행
- 게임은 허리 정도의 물속에서 진행되며 지도자는 참가자의 1/3 정도를 술래로 선정한다.
 - 술래는 나머지 참가자를 치거나 잡도록 한다.
 - 술래에게 잡힌 참가자는 움직이지 않고 그자리에 그대로 있다.
 - 그러나 도망하던 참가자들은 술래에게 잡혀 얼어있는 사람을 다시 쳐주면, 잡혔던 사람은 다시 도망갈 수 있다.

유의사항 술래들은 도망가는 참가자 모두가 얼음이 될 때까지 술래가 되는 것이 원칙이나, 지도자의 판단에 따라 술래를 교체할 수 있다.

활동 7 한사람 넘고 목표로

- 실 행
- 참가자들은 허리높이의 물속에서 1열 종대로 서 있다.
 - 지도자의 신호와 함께 맨뒤에 있는 사람은 앞사람 1명만 뛰어 넘고 수심이 깊은 쪽에 위치한 목표지점을 향해 수영해 간다.
 - 출발한 선수가 목표지점에 완전히 도달하면, 맨뒤에 있는 선수가 같은 방식으로 목표지점을 향해 수영해 가며, 참여인원 전원이 먼저 도달한 팀이 승리하게 된다

활동 8 바다의 신

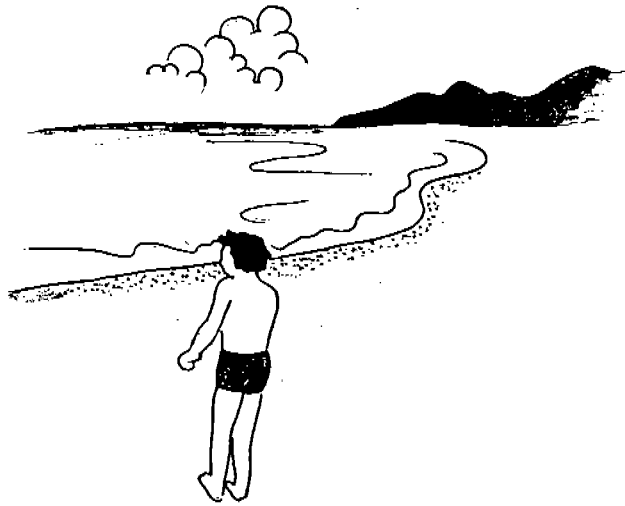
- 실 행
- 바다의 신으로 명명된 술래는 가슴깊이의 수영장 중앙에 위치하며, 다른 참가자는 수영장의 한쪽 측면에 위치해 있다.
 - 술래가 “바다의 신이 가로사되, 출발!” 하고 외치면 수영장 한쪽에 있던 사람들이 바다의 신에 잡히지 않고 건너편으로 수영해 간다.
- 바다의 신은 될 수 있는데로 많은 사람을 잡아 술래로 삼고, 이

들은 다시 한명도 남지않을 때 까지 슬래를 확보해 간다.

유의사항

참여자의 수영실력에 따라 수영장내의 사용지역을 설정할 수 있다.
상급자의 경우 수심이 깊은 곳에서도 할 수 있으며, 잠영으로 건너
갈 수 있기에 게임의 흥미가 더해질 수 있다.

▲ 해변에서는 혼자 수영해서는 안된다.



기초활동 프로그램 II

개 요 기초활동 프로그램 II 역시 물에 대한 적응을 높이려는데 그 목적이 있는 것으로 단지 I 과 다른 것은 게임을 진행하는데 다양한 도구가 필요하다는 것이다. 이 처럼 기초활동 프로그램 II는 단순한 물놀이 이외에 여러가지의 도구를 사용하여 흥미를 강조한 점이 특색이라 할 수 있다.

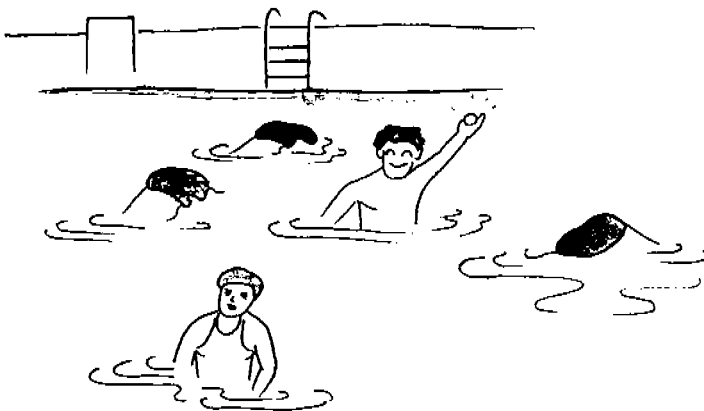
목 표 여러가지의 재미있는 게임을 통해 물에 대한 적응력을 기른다.

활동과정

활동 1 동전찾기

준 비 물 동전

실 행



- 가슴 깊이의 수영장에서 참가자들은 원형대형을 바깥쪽을 향하도록 해서 만들고 반드시 눈을 감도록 지시한다.
- 지도자는 이들이 눈을 감고 있는 동안에 동전을 여기저기 떨어뜨린다.
- 지도자의 신호와 함께 게임의 참가자는 동전을 찾기 시작하며, 많이 찾아 낸 자가 게임의 승리자가 된다.

활동 2 물속에서 물건돌리기

준비물 돌과 같이 물에 가라앉는 물건

- 실행
- 가슴 정도 깊이의 수영장에서 참가자는 원형대형을 만든다.
 - 술래는 원형대형을 수영을 하거나 걸어다니면서, 돌을 다른 사람의 뒤에 놓는다.
 - 이것을 발견한 참가자는 술래를 쫓아가서 잡는다.
 - 술래를 못 잡게되면, 그 사람이 다시 술래가 된다.

유의사항

이 게임은 지상에서 하는 수건돌리기 게임의 수중 응용형으로서 불과 빨리 친해지도록 하는데 활동의 주안점을 둔다.

활동 3 신문배달

준비물 신문지

- 실행
- 참가자들은 허리정도의 물속에 들어가 1열 횡대로 2~3 팀을 구성한다.
 - 신문을 읽으며 뒤로 걸어 목표지점으로 향하며, 앞사람이 목표지점에 도달하면 다음 사람이 출발한다.
 - 경기의 승패는 먼저 도착한 순으로 결정하되, 신문지가 젖어 있

는 경우는 1명이 도착되지 않은 것으로 간주한다.

유의사항

초보자를 위한 게임이므로 승패의 결과에 치중하기 보다는 물과 빨리 친숙할 수 있게 하는데 게임의 주안점을 둔다.

활동 4 위로 한번 아래로 한번

준비물 양동이

- 실행
- 허리 깊이의 물속에 동일한 인원수로 구성된 2-3팀이 종대로 정렬한다.
 - 후미에 위치한 사람이 머리위로 양동이를 앞사람에게 패스한다.
 - 패스를 받은 사람은 자신의 다리사이로 양동이를 넣어 앞사람에게 패스한다.
 - 선두에 있는 사람이 패스받은 양동이에 물이 가장 많이 차있는 팀이 승리한다.

활동 5 진주잡이

준비물 색깔이 서로 다른 구슬

- 실행
- 게임에 앞서 지도자는 구슬의 색깔이 서로 다른 점수를 지니고 있음을 설명한다.
 - 참가자를 동일 인원수로 편성하여 조를 구성하며, 지도자가 구슬을 물에 빠뜨리기 전에 참가자 전원은 눈을 감도록 한다.
 - 지도자는 신호를 보내 모든 참가자가 일시에 잠수토록 하며, 각 조가 거두어들인 구슬을 점수로 환산하여 높은 점수를 획득한 조에게 승리를 선언한다.

유의사항

게임의 흥미를 더하기 위하여 특별히 많은 점수를 주는 구슬 몇개를 추가하여 물속에 던질 수 있다

활동 6 폭탄앞의 인간사슬

준 비 물 공

- 실 행
- 가슴 깊이의 풀속에 참가자는 원형대형을 구성하여 손을 잡고서 있다.
 - 지도자는 원형대형의 중앙에 공을 하나 띄워 놓는다.
 - 지도자의 신호에 따라 참가자는 원형을 구성하고 있는 사람중 1명을 밀어 공과 접촉시키되 손을 놓아서는 안된다.
 - 공에 닿은 사람은 원형대형에서 제외된다.

활동 7 신발공장

준 비 물 각자의 신발

- 실 행
- 참가자 전원은 신발을 벗어서 원형대열의 가운데에 쌓아 놓는다.
 - 지도자의 신호에 따라 원형을 따라 돌고 있던 참여자들은 가운데에 쌓여있는 신발 두켤레 (아무것이나)를 집어 신는다.
 - 그후 신발 주인을 찾아 나서서 자기소개를 하고 인사를 나눈다.

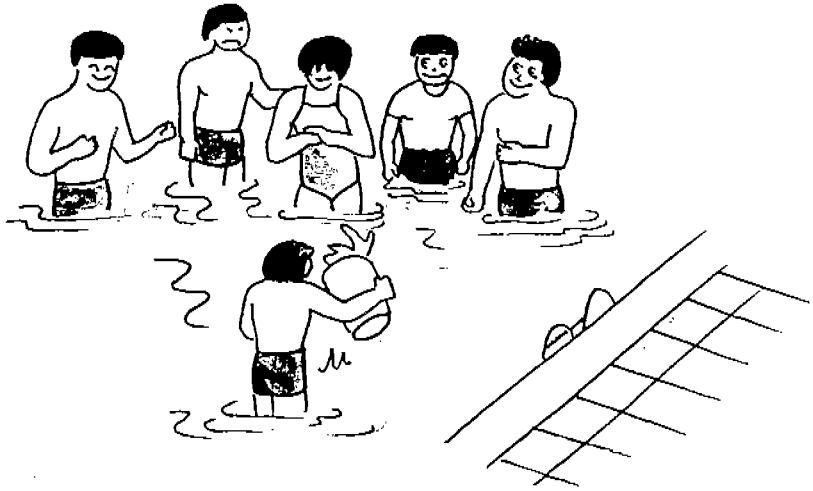
유의사항

신발공장게임은 서먹서먹한 분위기를 깨는데 효과적인 게임이며 수영장 또는 바닷가에서 할 수 있다.

활동 8 폭풍우

준비물 양동이

- 실행
- 지도자는 허리 깊이의 물속에서 2팀을 구성해서 일렬횡대로 정렬시킨다.
 - 게임의 목표는 가장 빠른 시간 안에 각 팀의 구성원 전원이 균등하게 물세례를 받는 것이다.
 - 신호와 함께, 각 팀의 선수는 수영장의 물을 양동이에 가득 담아서 자기팀의 구성원을 지명하고 물세례를 한다.
 - 물세례를 하기전에 한명을 미리 지적하며 “폭풍우요”하고 외친다.



유의사항

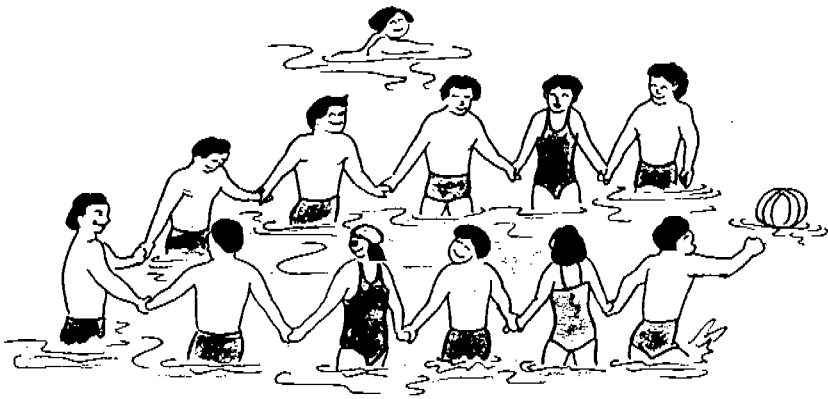
폭풍우 게임은 한여름에 하는 것이 좋다. 안전을 고려하여 물을 끼얹을 때의 거리를 2미터로 한정한다든지, 플라스틱제의 양동이를 사용한다든지의 안전을 도모할 필요가 있다.

활동 9 전기가 흐른다

- 실행
- 게임은 허리 정도의 물속에서 원형대형으로 진행된다.
 - 지도자는 원형의 대형중 가장 가운데 합류해서 옆사람의 손을

잡고 모든 사람이 손을 잡도록 한다.

- 이때 지도자의 마주보는 편 즉, 각 팀의 마지막 사람이 있는 곳에 공 하나를 배치해 놓는다.
- 그리고 지도자는 양쪽 팀의 제일 앞에 있는 사람의 손을 동시에 쥔다. 그러면, 이것이 신호가 되어서 옆에 있는 동료의 손을 꼭 쥐어서 전기가 전달되고 공을 빨리 낚아 채는 팀이 승리를 한다.
- 간혹 전기신호를 보내지도 않았는데 공을 잡는 수가 있는데 이런 경우는 벌점이 부과된다.



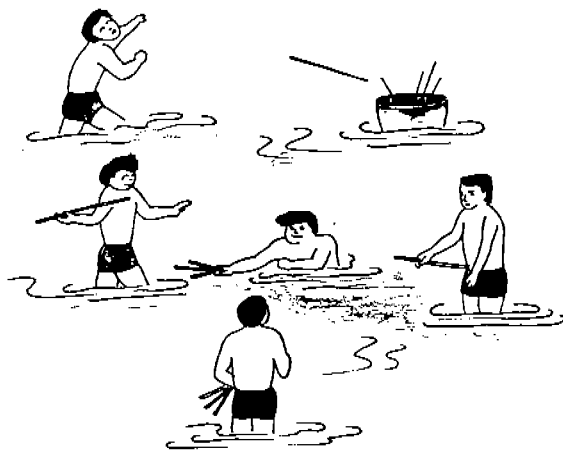
유의사항

공이 준비가 안되었을 경우, 최종의 전기전달자는 “빼리링” 하고 외치는 것으로 대신할 수 있다.

활동 10 투호놀이

준비물 양동이, 화살모양의 막대

- 실행**
- 게임은 가슴 정도의 물속에서 진행되며 항아리와 같은 통안에 화살이나 화살모양의 막대를 던져 집어넣는 놀이이다.
 - 양동이를 수영장의 가장자리에 위치시키고, 약 3m 떨어진 곳에서 1명이 5개씩 던져 가장 많이 성공시킨 사람이 이기게 된다.



유의사항

참가자의 대상에 따라 던지는 거리를 조정할 수 있다.

활동 11 코르크를 찾아라

준비물 코르크마개 100개 이상

실행

- 동일한 수로 구성된 2팀이 풀장의 측면에서 풀의 중앙에 떠있는 100여개의 코르크를 주시하며 지도자의 신호를 기다린다.
- 지도자의 신호에 따라, 각팀은 풀의 중앙으로 수영을 해 가서 코르크를 집는다.
- 코르크를 많이 집어온 팀이 승리를 한다.

유의사항

본 게임은 중급이상의 수영실력자에 적당한 게임이나, 수심이 얇은 곳에서는 초급자도 가능하다.

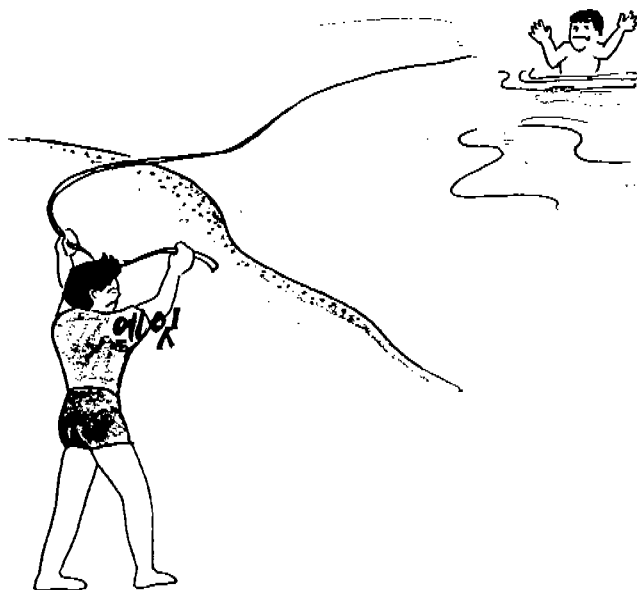
활동 12 옷벗고 릴레이

준비물 T셔츠, 바지(현옷 권장)

실 행

- 동일한 수의 인원수로 구성된 2팀은 풀장을 가운데 두고 홀수번호의 선수는 출발점 지역에, 짝수번호의 선수는 풀 건너편에 도열한다.
- 지도자의 신호에 따라 각 팀의 선수는 수영복위에 T셔츠와 바지를 입고 건너편으로 수영을 해 간다.
- 건너편으로 도착한 선수는 입고 있는 옷을 벗어서 자기편 선수에게 건네주면, 그 선수는 다시 그 옷을 착용하고 건너편으로 수영해 가며, 도착점에 마지막 선수가 먼저 이르는 편이 승리를 하게 된다.

▲ 물속에 빠진 사람이 멀리 있을 때는 밧줄, 타이어, 튜브 등을 이용한다.



동물놀이프로그램

개 요 동물놀이 프로그램은 도구의 유무와 관계없이 동물의 소리, 동작, 모형 등을 이용하여 게임을 진행해 나가는 활동이다. 이 프로그램 역시 ‘동물’의 이름을 프로그래밍에 포함시켰을 뿐 물과 친해지기 위해 요구되는 동작들이 중심이 된 기본 물놀이 활동들이라 할 수 있다.

목 표 동물놀이 프로그램을 통하여 물과 친해지기 위한 다양한 동작 및 자세를 익힌다.

활동과정

활동 1 개구리 잠수

- 실 행**
- 허리정도의 깊이의 수영장에서 참가자는 4명 1개조로 1열 종대로 도열한다.
 - 지도자의 신호에 따라 각 열의 맨 뒤에 있는 사람이 자기앞 3명의 가랑이 사이로 잠수하여 앞으로 나아간다.
 - 앞의 게임을 경기로 변형할 때에는 주어진 시간내에 이와같은 방식으로 앞으로 가장 많이 전진한 조에게 승리를 선언한다.

활동 2 동물농장

준 비 물 종이, 눈가리개

- 실 행**
- 지도자는 참가자에게 눈가리개와 가축 이름이 적힌 종이 쪽지를 참가 인원에게 나누어 주며, 게임은 허리 깊이의 물에서 진행된다.

- 참가자는 지도자의 새로운 지시가 있을때 까지 나누어준 종이의 내용을 읽거나 이야기해서는 안된다
- 지도자는 참여인원 모두가 종이를 받은 것을 확인한 후 종이를 보도록 한다.
- 이때 지도자는 참가자에게 눈을 가리게 하고 해당 동물의 울음 소리를 내도록 해서 동료를 찾게 한다.
- 같은 울음소리를 내는 참가자끼리 만났을 경우 팔장을 끼며, 이들은 또다른 같은 울음소리의 구성원을 찾아 나선다.
- 어느 정도 시간이 흐른후 눈가리개를 벗었을 때 가장 많은 동료 가족을 확보한 조가 승리한다.

유의사항

동물이름이 적힌 종이쪽지를 배분할 때 각 조마다 정해진 인원수(5명 또는 6명)에 맞도록 주의한다. 단 한명에게 색다른 동물을 할당하면 게임에 흥미를 더할 수 있다.

활동 3 여우와 다람쥐

준 비 물 농구공, 연식정구공

- 실 행**
- 참가자는 허리 깊이의 물속에서 원형대형을 만든다.
 - 지도자는 같은 크기의 농구공 두개와 이보다 작은 연식정구공 한개를 준비한다.
 - 게임의 목표는 다람쥐공(연식정구공)을 갖고 있는 사람에게 여우공(여기서는 농구공)을 전달하므로써 다람쥐를 잡는데 있다.
 - 여우공은 옆으로의 패스만 가능하며 마주보는 사람에게로의 전달이 불가능하다.
 - 그대신 다람쥐공은 다람쥐의 순발력을 나타내주듯, 여기저기로의 패스가 자유롭다.

유의사항

지도자는 게임이 시작되어서 공을 패스하기 시작할 때 분위기를 고

양시키는 의미에서 다람쥐공을 패스할 때에는 “다람쥐”, 여우공을 패스할 때에는 “여우”하며 외치게끔 독려한다.

활동 4 방울뱀을 잡아라

준비물 눈가리개와 방울소리를 낼수 있는 두개의 비품

- 실행
- 게임은 허리 정도의 물속에서 원형대형으로 진행되며 지도자는 두명을 게임의 주참가자(방울뱀과 방울뱀장수)로 선발하고 이들의 눈을 가린다.
 - 게임의 목표는 한명의 방울뱀장수가 방울뱀을 잡는 것이다.
 - 이들은 서로의 위치를 알려주는 방식으로 소리나는 소품을 사용한다.
 - 양자모두 어느 한쪽에서의 방울소리를 들으면 자기의 위치를 알리는 확인응답을 방울소리로 해야한다.
 - 방울뱀은 언제든지 소리를 낼 수 있으나, 방울뱀장수는 자신의 의사에 따라 소리를 낼 수 있는 기회는 단 5회에 지나지 않는다는 차이가 있다.

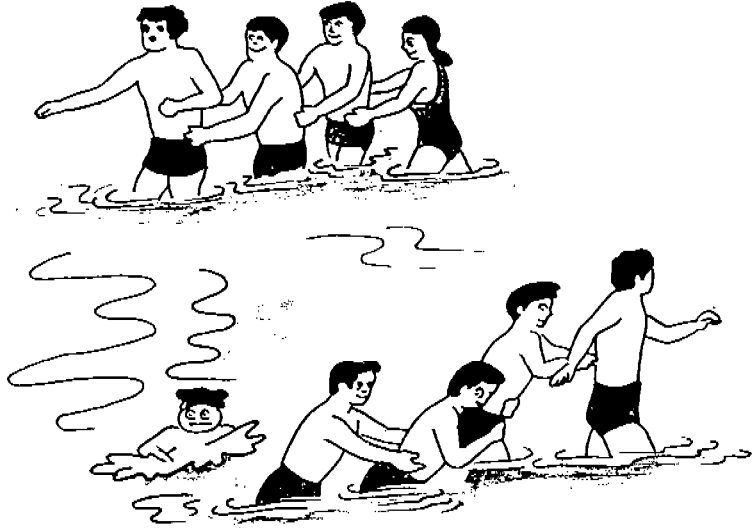
활동 5 용꼬리를 잡자

준비물 손수건

- 실행
- 게임은 허리 정도의 물속에서 원형대형으로 진행되며 몇개의 팀이(2-4) 동시에 참여할 수 있다.
 - 각 팀은 일렬로 정렬하여, 앞 사람의 허리를 잡게 하고, 맨 앞사람은 용의 머리가 되고 맨 뒷 사람은 용의 꼬리가 되는 데, 맨 뒷사람의 허리춤에 손수건을 끼워 놓는다.
 - 각 팀의 앞사람은 다른 팀의 용 꼬리를 잡으려고 하며 자기 팀

의 용 꼬리는 이리저리 재빠르게 피해서 남에게 뺏기지 않도록 한다.

- 뺏긴 용의 팀은 용의 꼬리에 붙으며, 계속해서 게임은 진행된다. 끝까지 남은 한 팀이 승리 팀이 된다.



활동 6 나무위의 다람쥐

실 행



- 게임은 허리 정도의 물속에서 원형대형으로 진행되며 먼저 4명씩 한조를 구성해서 손을 잡아 원형을 이루도록 하고 이러한 원형을 다람쥐의 나무라 한다.
- 4명의 구성원중 한명은 가운데로 들어와서 다람쥐가 된다.
- 지도자는 게임을 진행하기에 앞서 두명을 선발 한명은 다람쥐로 또 다른 한명은 강아지로 선정한다.
- 게임시작의 신호와 함께 강아지는 다람쥐를 쫓아 다닌다. 다람쥐는 나무로 피신할 수 있다. 그러나 나무속에 있던 다람쥐는 피쳐오는 다람쥐에게 나무집을 양보해야 한다.
- 강아지가 다람쥐를 잡으면 다람쥐의 역할을 하고 잡힌 다람쥐는 강아지의 역할을 해야한다.

유의사항

본 게임은 10명이상의 참여인원이 있을 때 효과적으로 운영될 수 있다. 게임을 좀더 박력있고 재미있게 하기 위해서는 집 없는 다수의 다람쥐를 만들면 된다. 그리고 신호를 두번하면 하고 있던 역할(다람쥐와 강아지)을 갑자기 바꾸도록 하는 것도 좋은 변형이 될 수 있다.

활동 7 용왕의 행차

준비물 튜브

- 실행**
- 게임은 가슴 정도의 물속에서 진행되며 지도자는 인원수를 똑같이 나누어 팀 별로 반환점을 향하여 2열로 선다.
 - 1명은 튜브에 올라타고 다른 1명은 튜브를 밀어주거나, 발로 물장구를 쳐서 밀어, 반환점을 돌아온다.

유의사항

2명이 튜브에 올라타고 1명이 밀어 주든지, 1명이 밀어 주는 방법으로 바꾸어 실시 할 수도 있으며, 1명이 혼자 튜브를 타고 반환점을 돌아오는 게임으로의 전환이 가능하다.

간이 스포츠 프로그램

개 요 간이 스포츠 프로그램은 기존의 스포츠 종목의 규칙 및 내용을 축소 조정하여 물에서도 할 수 있도록 변형시킨 활동이다. 프로그램에 따라 상급자 수준의 수영 기능을 요하기도 하지만, 참가자의 수준이나 물깊이 등을 고려하여 얼마든지 응용하여 진행할 수 있다.

목 표 간이 스포츠 프로그램을 통하여 물에서의 지구력과 수영에 필요한 체력, 그리고 협동심 등을 배양한다.

활동과정

활동 1 수상야구

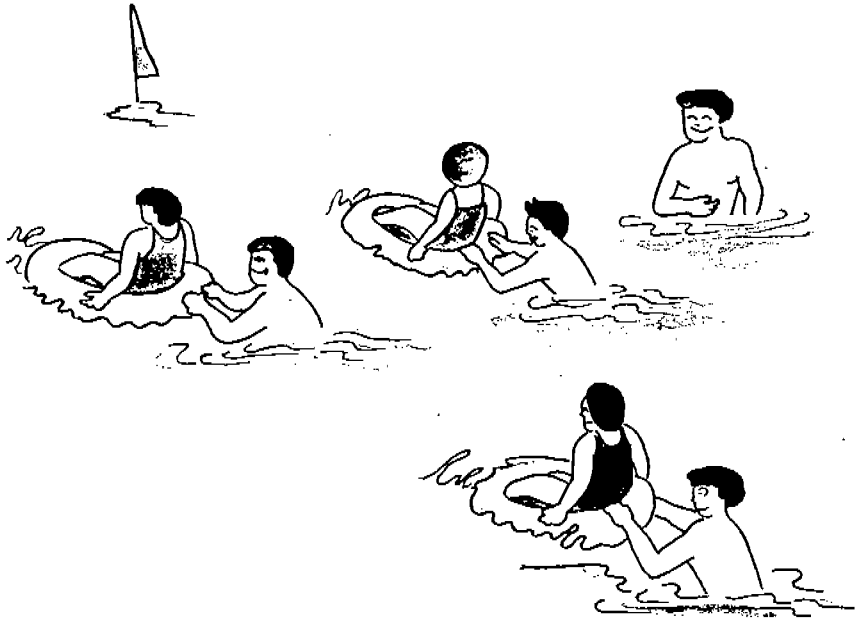
준 비 물 고무공(비치볼)

- 실 행**
- 참여자를 수비 공격 두팀으로 나누며 각 팀은 동일한 인원수로 구성한다.
 - 공격팀은 풀의 가장자리에 앉고 야구와는 달리 공격팀에서 투수를 배정하며, 수비팀은 풀에 들어가 자리를 잡는다.
 - 투수는 단 한번의 투구 기회를 갖으며, 타자는 투수가 던진 공을 손으로 쳐낸 후, 지정된 1루로 수영을 해서 간다.
 - 손으로 친 공이 공중에서 잡히고, 출루도중 잡히거나, 타자가 1루에 도착하기전 공이 먼저 1루에 도달하면 아웃으로 간주한다.
 - 타자가 친 공이 풀 밖으로 나가도 아웃으로 간주한다.

활동 2 고무뱀목 릴레이

준 비 물 펫목형의 고무튜브 3조

실 행



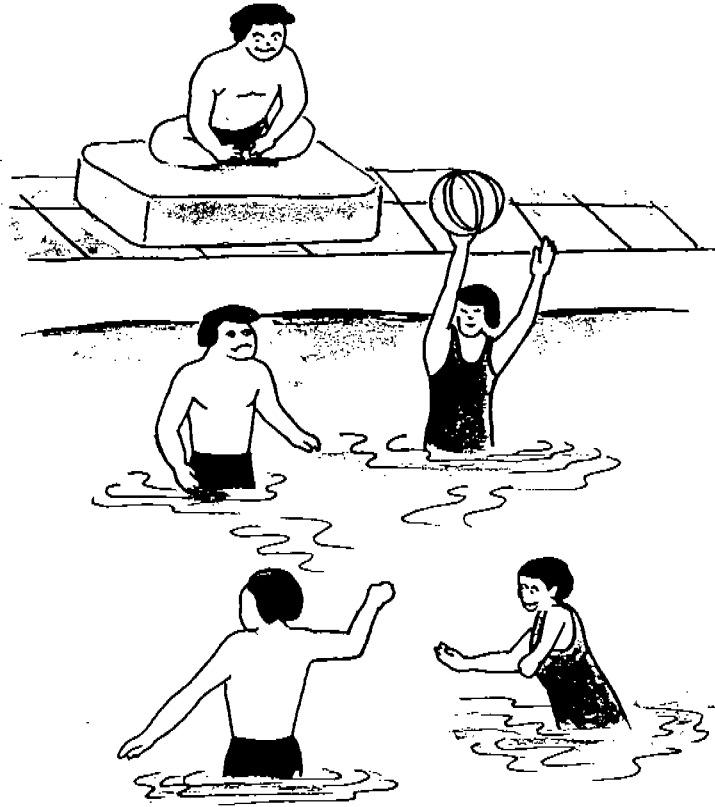
- 게임의 참여자를 세팀으로 나눈다.
- 각 팀에게 소형의 고무펫목 하나를 제공한다.
- 각 팀은 2인 1조로 수면이 낮은 풀 끝에서 깊은 끝으로 손으로 노를 저어 갔다 돌아오면 다음 조가 출발한다.

유의사항

본 게임은 중급이상의 수영실력을 지닌자를 위하여 구성되었으나, 초보자의 경우는 가슴정도의 깊이에서 키보드를 사용해서 동일한 방식으로 게임을 진행할 수 있다.

활동 3 수중 농구

준 비 물 농구공 또는 비치볼



- 게임의 참가자를 2팀으로 나눈뒤, 풀의 양쪽에 앉도록 지시하고, 각 팀에서 볼을 받을 사람 1명은 상대팀이 앉아 있는 중앙에 앉아 있도록 한다.
- 지도자는 볼을 수영장of 가운데로 던짐으로서 게임의 시작을 알리며, 선수들은 중앙의 볼을 향해 수영해 간다.
- 건너편에 앉아 있는 자기팀의 공 받는 선수에게 볼을 던지면 점수를 획득하는 것이나, 반드시 3번 (또는 4번)의 패스를 한 후 공을 공 받는 선수에게 던져야 한다.
- 상대팀은 패스되는 공을 가로챌 수 있다.
- 공을 받는 사람은 일어나거나 한쪽의 엉덩이도 떠어서도 안되며, 이러한 자세로 공을 받는 것은 무효로 한다.

유의사항

선수들의 격렬한 몸싸움을 못하도록 하며, 선수 전원이 참여할 수 있도록 3패스 규칙을 엄수한다.

활동 4 튜브 수구

준비물 고무튜브, 비치볼 또는 공, 골대(또는 대용물)

- 실행**
- 각 팀은 8명 내지 12명 정도로 팀을 구성하며, 참여선수는 고무튜브속에 앉아, 수영장의 양쪽 끝에 위치해 있다.
 - 지도자는 경기의 시작과 각 팀에서 점수를 얻어 다시 시작할 때 공을 수영장의 한 가운데로 던지며, 이것이 경기시작의 신호이다.
 - 경기는 전 후반에 걸쳐 진행되며, 선수교체는 항상 가능하다.

유의사항

선수들로 하여금 튜브를 엮거나 상대방을 손으로 치지 못하도록 하며, 위반시 정해진 시간 만큼의 퇴장을 명령한다.

활동 5 탁구공 릴레이

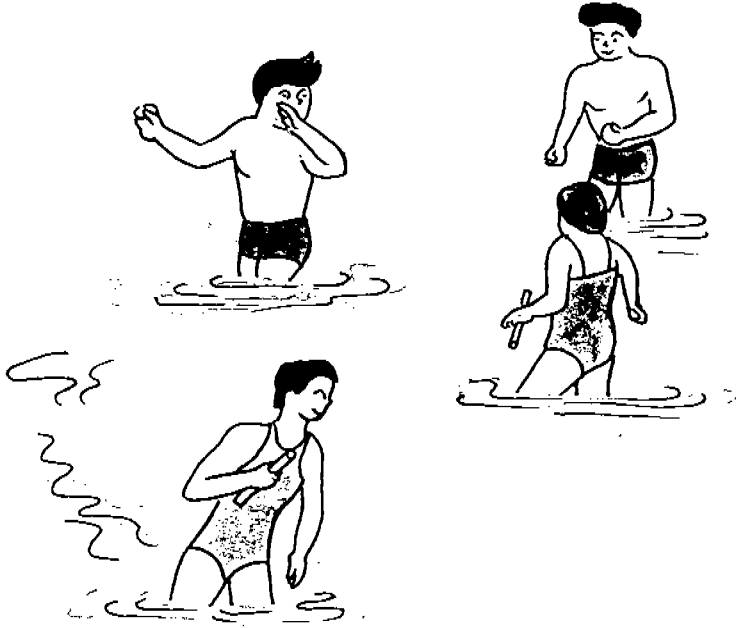
준비물 탁구공

- 실행**
- 참가자들은 가슴 높이의 물속에 들어가 동일한 인원수의 2팀을 구성한다.
 - 지도자의 신호와 함께 각 팀의 선두는 탁구공을 입으로 붙여서 공을 반대편의 목표지점(혹은 지도자가 서있는 지점)으로 몰고 갔다 돌아온다.
 - 앞사람이 되돌아 오면 다음 사람이 동일한 방식으로 실행하며 최종의 참가자가 먼저 돌아오는 팀이 승리 한다.

활동 6 막대돌리기 릴레이

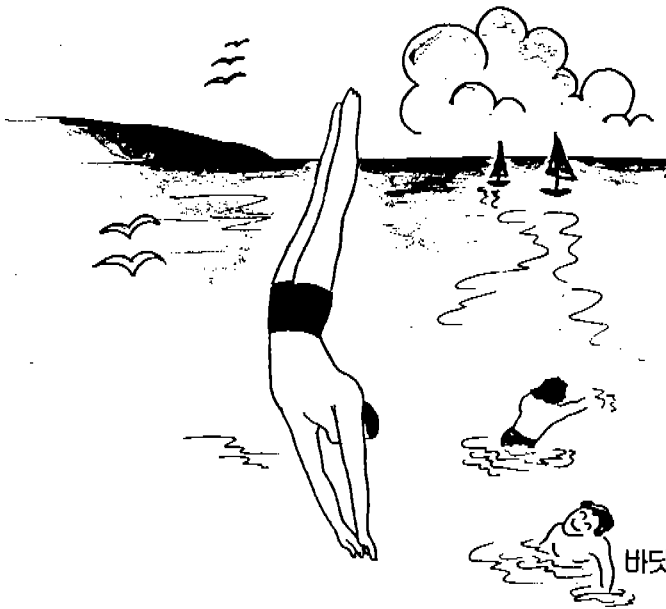
준비물 막대

실행



- 허리 깊이의 물속에서 보통의 릴레이 경기를 하는 형식으로 동일 인원수의조를 구성하여 출발준비를 한다.
- 각 팀의 주장은 반대편에 막대를 들고 서 있다.
- 경기개시의 신호와 함께 각 팀의 구성원은 주장에게 달려가 막대를 받고서 가슴에 모아쥐고 하늘을 보면서 10바퀴의 회전을 한후 출발지점으로 되돌아간다.
- 이때 다시 다음 선수가 출발하며, 이렇게 게임을 진행해서 가장 빨리 릴레이를 마치는 팀에게 승리가 돌아간다.

바다 프로그램



바닷가 담력훈련 프로그램

바다 야구

바다 농구

바다 피구

바닷가 레크리에이션

바다에서의 수상활동은 바다의 자연조건이 갖고 있는 파도, 모래사장 등의 독특한 특성때문에 다른 어떤 장소에서 보다 다양한 활동들이 가능하다. 특히 바다는 여름철이 되면 대부분의 청소년들이 찾아 가는 곳이기 때문에 바다 프로그램의 개발은 청소년의 집단활동에 매우 유용할 것으로 기대된다. 이 장에서는 담력훈련을 위한 바닷가 담력훈련 프로그램과 야구, 농구, 피구 등의 스포츠 종목을 응용한 바다 스포츠 프로그램 그리고 바닷가 레크리에이션 등으로 영역화하여 제시하였다.

바닷가 담력훈련 프로그램

개 요 청소년들에게 수상활동 프로그램을 제공함에 있어 흥미 위주의 프로그램도 중요하지만 체력과 모험심을 길러주는 것도 중요하다. 이를 위해 바닷가에 별도의 시설물을 설치해야 하는 부담이 있기는 하지만 해수욕장마다 한개씩만 설치하면 많은 청소년들에게 담력훈련 프로그램을 제공할 수 있다. 이 프로그램은 반드시 구명조끼(Life Jacket)를 입어야 하며 개인 보다는 단체로 실시하는 것이 바람직하다.

활동 1 로프 사다리 타기

활동목표 로프 사다리 타기는 배에서 비상시 탈출할 때 이용되는 로프로 엮은 사다리 모양의 구명용구이다. 로프줄이 흔들리고 처지기 때문에 올라가기가 쉽지 않지만 천천히 인내를 가지고 하면 누구나가 정복할 수 있는 담력훈련이다. 로프 사다리 타기를 익힌다.

준 비 물 로프로 만든 사다리 줄(한칸 당 가로 세로 30cm로 폭 5m, 길이 15m)

실 행

- 로프줄을 잡고 한칸씩 위로 올라 간다.
- 될 수 있으면 밑을 보지 않는다.

유의사항 올라가다가 밑으로 떨어질 수 있으므로 완전히 올라 갈 때까지는 사다리줄 밑에서 대기하지 않도록 한다.

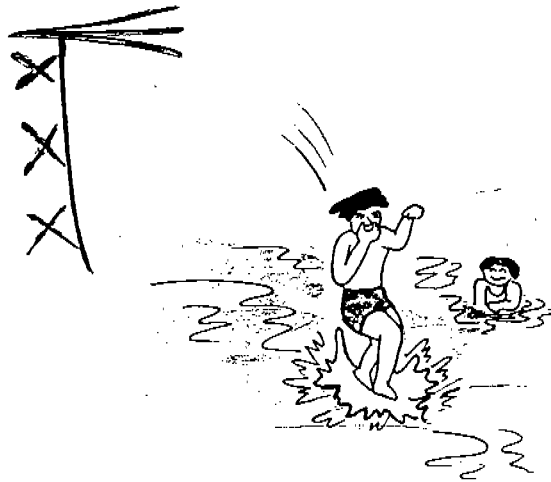
활동 2 다이빙 하기

활동목표 다이빙은 여러가지 목적으로 행해지는데 여기서는 구명조끼를 입었으므로 점프하여 발부터 떨어지는 것만을 실시하게 된다. 다만 다이빙의 높이는 조절할 수 있다. 다이빙을 통한 담력훈련은 또다른 짜릿한 기분을 느끼게 해 줄 것이다. 인공탑에서의 다이빙을 실시한다.

준비물 다이빙대

실행 • 사다리타기와 연결되는 프로그램으로 다이빙대 정상에 서면 곧바로 한손으로 코를 잡고 똑바로 서서 뛰어내린다.

유의사항 반드시 똑바로 뛰어 내리며 코를 손으로 잡아 코에 물이 들어가지 않도록 한다.



활동 3 Water Sliding

활동목표 Water Sliding은 바닷가의 경사면 또는 인공으로 된 경사면을 이용하여 미끄러져 내려 가는 수상활동으로서 청소년들에게 모험심을 충족시켜 줄 뿐만 아니라 스트레스와 피로를 해소시켜주는데 매우 유익한 수상활동이다. 특히 초보자일지라도 어느 정도의 평형감각만 익히면 쉽게 할 수 있는 수상활동 종목이다. 맨몸으로 즐길 수

있을 뿐만 아니라 수상스키나 플라스틱 용구 등을 이용하면 Water Sliding의 참맛을 더욱 더 느낄 수 있다.

준 비 물 두꺼운 비니루(폭 5m, 길이 15m), 고무호스, 펌프, 인공탐에 설치된 Water Sliding Board

실 행

- 경사진 비니루 끝에서 앉거나 누워서 출발해 본다.
- 움직이기 시작하면 몸의 방향과 중심을 잡는다.
- 비니루 뒤쪽 5m에서 달려오면서 미끄러진다.
- 다리와 손으로 방향과 중심을 잡으며 미끄러진다.
- 사다리타기와 연결되는 프로그램으로 다이빙대 정상에 서면 앉거나 누워서 출발해 본다.
- 움직이기 시작하면 몸의 방향과 중심을 잡는다.
- Water Sliding Board를 떠나 물의 지면에 떨어질 때 까지 몸의 중심을 유지한다.

유의사항 항상 비니루 바닥에 물이 흐를 수 있도록 고무호스로 물을 흘리거나 뿌려주고 비니루 도착지점은 바닷가 물가에 닿도록 설치하여 안전하게 사람이 정지 할 수 있도록 한다.

활동 4 도르래 타고 내려오기

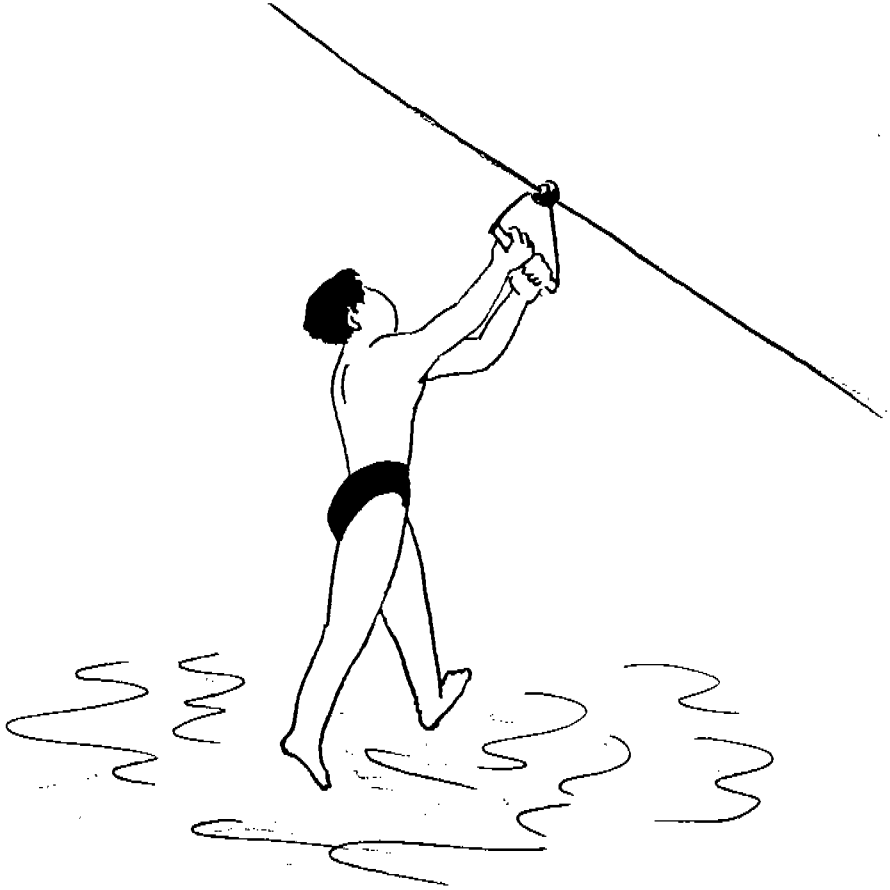
활동목표 도르래 타고 내려오기는 배에서 다른 배와 교환할 물건이나 사람이 있을 때 사용되는 용구이다. 로프줄이 흔들리고 치지기 때문에 도르래를 두손으로 꼭잡고 실행해야 한다.

준 비 물 고정물체에 연결된 로프줄, 도르래(두손으로 잡을 수 있도록 만듦)

실 행

- 사다리타기와 연결되는 프로그램으로 다이빙대 정상에 서면 곧

- 바로 두손으로 도르래를 잡고 내려 온다.
- 수면으로 2-3m 지점에서 두손을 놓아 물 밑으로 떨어진다.
 - 될 수 있으면 밑을 보지 않는다.



유의사항

도중에 밑으로 떨어질 수 있으므로 로프줄 밑에 사람들이 없도록 한다.

바다 야구

개 요 야구는 현대스포츠에서 가장 많은 인기를 누리는 종목중에 하나지만 일반 청소년들이 즐기기에 몇가지 난점이 있다. 즉 투수의 능력이 절대적인 영향력을 미치고 타자는 공을 치기가 너무 어렵다는 점 등이 야구의 묘미를 반감시킨다. 이와같은 야구의 난점을 극복하여 누구나 바닷가에서 쉽게 할 수 있도록 고안된 경기가 바다 야구이다. 볼이 크며 손으로 치는 것이기 때문에 투수의 역할과 타격의 어려움을 해결하고 물의 저항을 이용하여 달리는 베이스 런닝 등은 야구의 묘미를 맛보면서도 적절한 운동량을 기대할 수 있다.

활동 1 던지기

활동목표 야구는 효율적인 수비 위치에서 얼마나 빠르고 정확하게 볼을 보낼 수 있는가에 따라 공수교대의 시기를 짧게 유지할 수 있다. 따라서 수비의 기본이 되는 정확한 던지기는 매우 중요하며 경기의 성패를 좌우하는 결정요인이기도 하다. 물에서의 공에 대한 패스감각을 익힌다.

준 비 물 배구공

과 정 1 타원 던지기

과정목표 볼을 높게 천천히 정확하게 던지도록 한다.

실 행

- 둘이 마주보고 선다(3m).
- 한손으로 높게 천천히 던진다.
- 두손으로 높게 천천히 던진다.

유의사항 거리 간격이 멀어져 한번에 받지 못하는 경우가 없도록 한다.

과 정 2 직선 던지기

과정목표 볼을 직선으로 세게 정확히 던지도록 한다.

실 행

- 돌이 마주보고 선다(3m).
- 한손으로 약간 세게 던진다.
- 두손으로 약간 세게 던진다.

활동 2 배팅하기

활동목표 야구는 정확하게 볼을 때린 후에 재빠르게 베이스에 도달해야 한다. 바다에서의 야구는 볼이 바운딩되지 않기 때문에 멀리 가지 않는다. 그러므로 정확하게 손에 맞는 것이 중요하다. 배팅 방법에는 언더, 오버, 사이드 배팅 등이 있다. 정확한 배팅 동작을 익힌다.

준 비 물 배구공

과 정 1 언더로 볼 때리기

과정목표 언더로 볼을 때린다.

실 행

- 한손에 볼을 올려 놓고 다른 손으로 볼의 밑 부분을 친다.

과 정 2 오버로 볼 때리기

과정목표 오버로 볼을 때린다.

실 행 • 한손에 볼을 올려놓고 머리위로 볼을 던져 머리 위에서 볼을 때린다.

과 정 3 사이드로 볼 때리기

과정목표 사이드로 볼을 때린다.

실 행 한손에 볼을 올려 놓고 다른 손으로 볼의 옆부분을 친다.

활동 3 경기방법

활동목표 야구를 바다에서 실시함으로서 더욱 더 흥미있는 장면이 연출될 수 있다. 그러나 일정한 경기규칙을 따르지 않는다면 경기로서의 흥미가 반감될 수 있다. 바다에서의 야구는 공이 비록 멀리가지 않는 대신 볼을 잡으려 가려면 수영이나 바다물을 헤치고 가야하기 때문에 숙련된 훈련이 필요하다. 야구경기에 대한 규칙을 익히고 경기요령를 터득한다.

준 비 물 배구공

과 정 1 경기 규칙 익히기

과정목표 경기 규칙을 배운다.

실 행 • 베이스 간 거리 : 20m
 • 팀당 인원 : 10명

과 정 2 경기 요령 익히기

과정목표 경기요령을 익힌다.

- 실 행
- 공격자는 홈 베이스에서 손주먹을 이용하여 오버나 언더로 볼을 친다.
 - 대개의 경우 바닷가 물속 경사면에서 경기가 진행되기 때문에 1루에서 2루의 경우는 수심이 허리정도로 깊기 때문에 베이스 런닝 방법은 수영이나 달리기중에 하나를 선택한다.
 - 볼을 치기 전에 선행 주자는 베이스에서 움직일 수 없으며 볼을 수비자가 물에 떨어지기 전에 잡았을 경우 베이스에서 떨어져 있던 주자는 아웃이 된다.
 - 일반 야구와 마찬가지로 3 아웃이면 공수 교대한다.
 - 볼을 가지고 있는 수비선수가 베이스 런닝하는 상대방을 볼로 맞혀도 아웃이 된다.



바다 농구

개 요 농구는 청소년들이 가장 즐겨워 하는 스포츠 종목중의 하나이다. 그러나 골인에 대한 기술의 난이도가 높아 농구를 통한 성취감을 느끼기에는 많은 제약이 따른다. 즉 격렬한 신체적인 접촉, 너무 높은 골대의 높이, 골인하기엔 아주 작은 링, 반복되는 공격과 수비로의 이동, 기술의 난이도가 높은 드리블과 런닝슛 등은 농구의 묘미를 해치기도 한다.

바다농구는 골대가 사람으로서 움직이면서 볼을 잡을 수 있기 때문에 누구나가 쉽게 접근하여 골인의 성취감을 맛볼 수 있다. 수시로 변화하는 다양한 판단과 사고로 반응하여 적응하는 능력을 양성할 수 있는 바다농구는 바닷가에서 누구나가 쉽게 즐길 수 있는 종목 중의 하나이다.

활동 1 패스하기

활동목표 농구는 링에 얼마나 많이 집어 넣느냐에 따라 경기의 흐름이 좌우된다. 그러나 바다농구는 우리 편에게 얼마나 많이 공을 줄 수 있느냐에 따라 경기의 주도권을 잡을 수 있다. 그러기 위해서는 정확한 패스동작을 익히는 것이 매우 중요하다. 물에서의 공에 대한 패스감각을 익힌다.

준 비 물 배구공

과 정 1 타원 패스하기

과정목표 볼을 높게 천천히 던져 정확히 패스하도록 한다.

실 행 • 돌이 마주보고 선다.

- 한손으로 높게 천천히 던진다.
- 두손으로 높게 천천히 던진다.

유의사항 거리 간격이 멀어져 한번에 받지 못하는 경우가 없도록 한다.

과 정 2 직선 패스하기

과정목표 볼을 직선으로 약간 세게 던져 정확히 패스하도록 한다.

실 행

- 둘이 마주보고 선다(3m).
- 한손으로 약간 세게 던진다.
- 두손으로 약간 세게 던진다.

유의사항 거리간격이 멀어져 한번에 받지 못하는 경우가 없도록 한다.

활동 2 슈팅하기

활동목표 농구는 정확하게 골대의 링안에 얼마나 많이 집어 넣을 수 있느냐에 따라 승패가 결정되지만 바다농구는 우리 편 골키퍼에게 얼마나 많이 볼을 공급하느냐에 따라 결정된다. 골키퍼는 기민한 몸놀림으로 우리 편 공을 잡을 수 있도록 최선을 다해야 한다. 골키퍼에게 볼을 던져 점수를 획득하는 것을 익힌다.

준 비 물 배구공

과 정 1 이동하는 골키퍼에게 공 던지기

과정목표 이동하는 골키퍼에게 볼을 정확하게 던진다.

실 행

- 골키퍼는 방향을 먼저 선택하여 움직이면 볼을 가지고 있는 사람이 골키퍼에게 던진다.
- 연습시에는 골키퍼 앞에 방해가 되는 가상의 선수를 세운다.

유의사항 골키퍼가 안전하게 잡을 수 있도록 던진다.

과 정 2 점프하는 골키퍼에게 공 던지기

과정목표 점프하는 골키퍼에게 정확하게 볼을 던진다.

실 행

- 골키퍼는 물위 수직으로 점프하여 높은 지점에서 볼을 받을 수 있도록 계속하여 점프한다.
- 볼을 가지고 있는 사람은 골키퍼가 높은 곳에서 볼을 받을 수 있도록 높게 공을 던진다.

유의사항 골키퍼가 안전하게 잡을 수 있도록 던진다.

활동 3 경기하기

활동목표 농구를 바다에서 실시함으로서 더욱 흥미있는 장면이 연출될 수 있다. 그러나 일정한 경기규칙을 따르지 않는다면 경기로서의 흥미가 반감될 수 있다. 바다에서의 농구는 깊이에 따라 난이도를 조정하며 초보단계인 발목부분에서 부터 성숙단계인 목부분까지로 구분할 수 있다. 농구경기에 대한 규칙을 익히고 경기요령을 터득한다.

준 비 물 배구공, 훌라후프(또는 타이어튜브)

과 정 1 경기 규칙 익히기

과정목표 경기 규칙을 배운다.

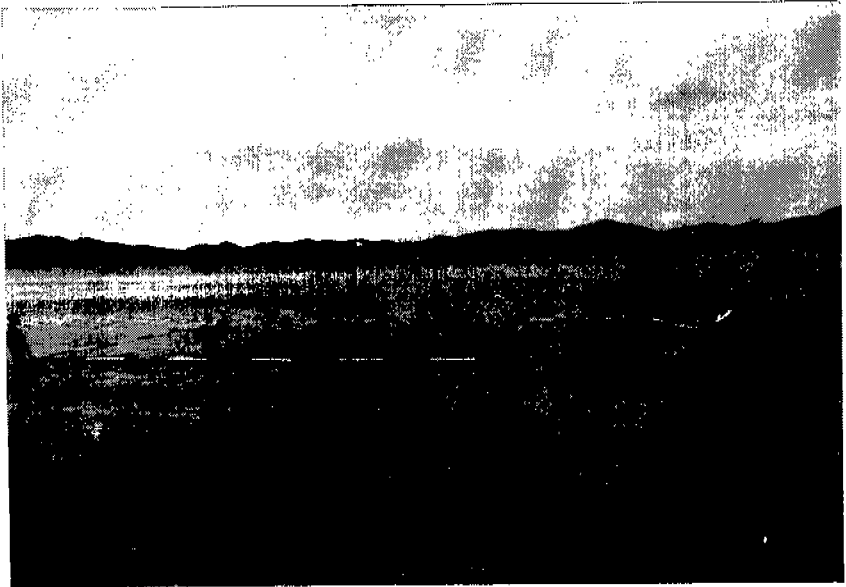
실 행

- 훌라후프지름 : 1.5m
- 경기장크기 : 무제한(골키퍼간의 거리 : 15m) 또는 폭 15m 길이 25m
- 팀당 인원 : 10-20명

과 정 2 경기 요령 익히기

과정목표 경기요령을 익힌다.

- 실 행
- 골키퍼는 골라후프안에서 활동하며 자유로이 이동할 수 있다.
 - 골키퍼 앞에서 방해는 할 수 있으나 골키퍼에 몸이 닿으면 안된다. 만약 골키퍼에 몸이 닿으면 상대방에게 1점이 가산된다.
 - 시작은 중앙에서 심판이 위로 높게 불을 던지는 것으로부터 시작된다.
 - 골키퍼가 불을 잡으면 1점이 가산되고 그 불은 상대방에게 주어져 다시 공격이 시작된다.
 - 불을 가지고 있는 선수가 상대방에게 잡히면 그 불은 상대방으로 넘어 간다.



바다 피구

개 요 피구는 운동회에서 누구나 참가해본 경험이 있는 종목이다. 그러나 공에 맞거나 땅에 넘어지면 부상의 위험성이 있다. 이러한 측면에서 바닷가에서의 피구는 안전이 보장되는 운동이다. 또한 물높이에 따라 난이도가 다르게 운동할 수 있으며 물속으로 피하기도 할 수 있다. 특히 물에 대한 공포감이 있는 어린이나 청소년들에게 물과 바다에 대한 친숙함을 줄 수 있는 운동이다.

활동 1 패스하기

활동목표 피구는 정확히 상대방을 얼마나 빠른 시간에 맞추는 것으로 경기의 흐름이 좌우된다. 공에 대한 감각으로 상대방을 맞히고 우리편에게 정확히 패스함으로써 상대방을 혼란시키는 것이 중요하다. 그러므로 정확한 패스동작을 익히는 것은 피구의 기본이다. 물에서의 볼에 대한 패스감각을 익힌다.

준 비 물 배구공

과 정 1 타원 패스하기

과정목표 볼을 높게 천천히 던져 정확히 패스하도록 한다.

실 행

- 둘이 마주보고 선다.
- 한손으로 높게 천천히 던진다.
- 두손으로 높게 천천히 던진다.
- 점프하며 던지거나 잡는다.

유의사항 볼에 대한 감각이 익혀질수록 거리 간격을 넓혀 나간다.

과 정 2 직선 패스하기

과정목표 볼을 직선으로 약간 세게 던져 정확히 패스하도록 한다.

- 실 행**
- 둘이 마주보고 선다(3m).
 - 한손으로 약간 세게 던진다.
 - 두손으로 약간 세게 던진다.

유의사항 거리 간격이 멀어져 한번에 받지 못하는 경우가 없도록 한다.

활동 2 피하기

활동목표 피구는 정확히 상대방을 얼마나 빠른 시간에 맞히는 것 뿐만 아니라 얼마나 오랫동안 시간을 끌면서 몸을 피할 수 있는냐에도 경기의 승패가 좌우된다. 그러기 위해서는 파도와 물속을 이용한 피하기 방법을 이용하여 버티는 것이 최선의 길이다. 물에서 공을 피하는 방법을 터득한다.

준 비 물 배구공

과 정 1 물속으로 숨기

과정목표 물속에서 오랫동안 견딘다.

- 실 행**
- 물속에서 오랫동안 있다가 나오면서 공을 피한다.

과 정 2 피하기

- 실 행**
- 한사람은 공을 들고 한사람은 도망다니며 공을 피한다.
 - 도망가면서 파도를 이용 물을 쳐 상대방을 방해한다.

유의사항 몸끼리 부딪히지 않도록 유의한다.

활동 3 경기하기

활동목표 피구를 바다에서 실시함으로서 더욱 흥미있는 장면이 연출될 수 있다. 그러나 일정한 경기규칙을 따르지 않는다면 경기로서의 흥미가 반감될 수 있다. 바다에서의 피구는 깊이에 따라 난이도를 조정하며 초보단계인 발목 부분에서 부터 성숙단계인 목부분까지로 구분할 수 있다. 피구경기에 대한 규칙을 익히고 경기요령을 터득한다.

준비물 배구공, 줄(40m)

과정 1 경기장 익히기

과정목표 경기장 규칙을 배운다.

실행

- 물높이 : 발목높이, 허리높이, 가슴높이
- 경기장 크기 : 사방 6m-8m
- 팀당 인원 : 10-20명

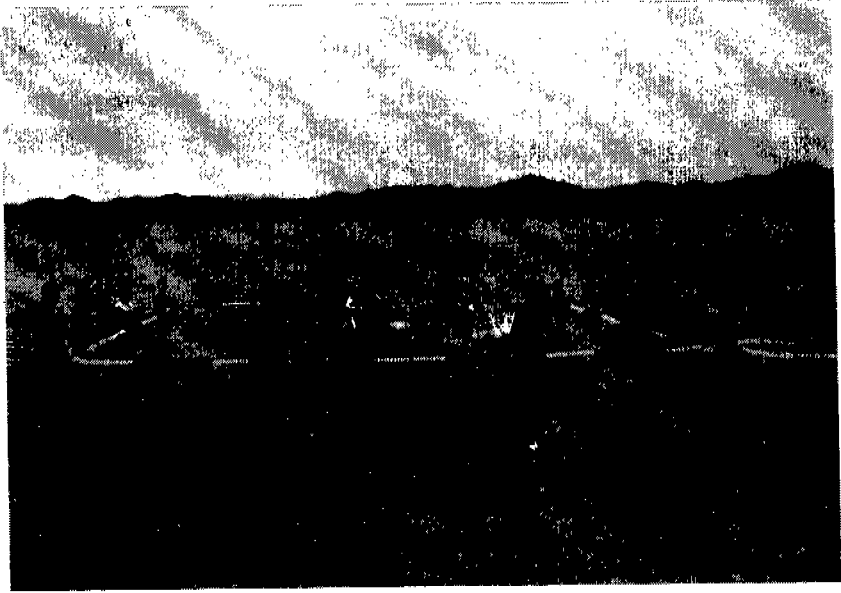
과정 2 경기요령을 익힌다.

실행

- 사방 6m-8m의 정 사각형을 만들어 수비팀 중 4명은 4각에서 줄을 당겨 팽팽 해지도록 잡고 서며 나머지는 줄안으로 들어가 수비자세를 취한다.
- 공격팀은 4곳으로 적당히 인원을 골고루 분산한다.
- 시작과 동시에 줄 밖에 있는 공격팀은 줄안에 있는 수비팀 인원들의 몸을 볼로 맞힌다.
- 줄안에서 볼에 맞은 수비선수는 줄 밖으로 퇴장하며 처음부터 4명까지는 줄을 잡고 있던 선수와 교대하여 4각의 줄을 잡는다.
- 4각의 줄을 처음부터 잡고 있던 선수는 교대자가 오는대로 선안으로 들어가 수비팀과 합류한다.
- 전부 다 맞히면 시간을 점검한 후 교대한다.

유의사항

물높이는 발목높이에서 부터 가슴높이까지로 조절할 수 있으며 깊어질수록 몸의 노출 부위가 적어지므로 경기장 크기를 줄일 수 있다.



바닷가 레크리에이션

개 요 바닷가 레크리에이션은 모래가 있는 해변에서 이루어지는 신체활동을 의미한다. 이 활동은 청소년들이 바닷가 캠핑이나 단체 여행에서 여가를 즐겁게 보내는데 도움을 줄 뿐만 아니라 지금까지 소개한 여러가지 바다프로그램을 실시할 때 바다라는 환경에 자연스럽게 흥미있게 적응하기 위한 도구적 가치도 있다. 여기에서 소개하는 몇가지의 바닷가 레크리에이션은 바다에 대한 적응능력과 신체 단련 및 스트레스 해소에 기여할 수 있을 것이다.

활동 1 봉(드럼통)타고 달리기

활동목표 협동심을 발휘하여 봉타고 목표물 돌아오기

준 비 물 직경 20—30cm, 길이 4—5m 정도의 봉 또는 빈 드럼통

실 행

- 봉 또는 드럼통을 4—5명이 타고 한 사람은 앞에서 당기고 한 사람은 뒤에서 밀면서 릴레이 한다.
- 일정한 거리의 목표물을 돌아온다.

유의사항 봉위에 탄 인원이 한사람이라도 넘어지면 그 자리에서 다시 올라탄 다음 실시한다.

활동 2 꼬리잡기

활동목표 신체의 민첩성을 기른다.

- 실 행**
- 2조로 나누어 마주 보고 선다.
 - 상호팀은 앞 사람의 허리를 잡고 쇠사슬을 만든다.
 - 맨 앞 사람은 상대방의 꼬리를 잡는다.



유의사항 쇠사슬이 끊어지지 않도록 한다. 만약 끊어지면 패한 것으로 간주한다.

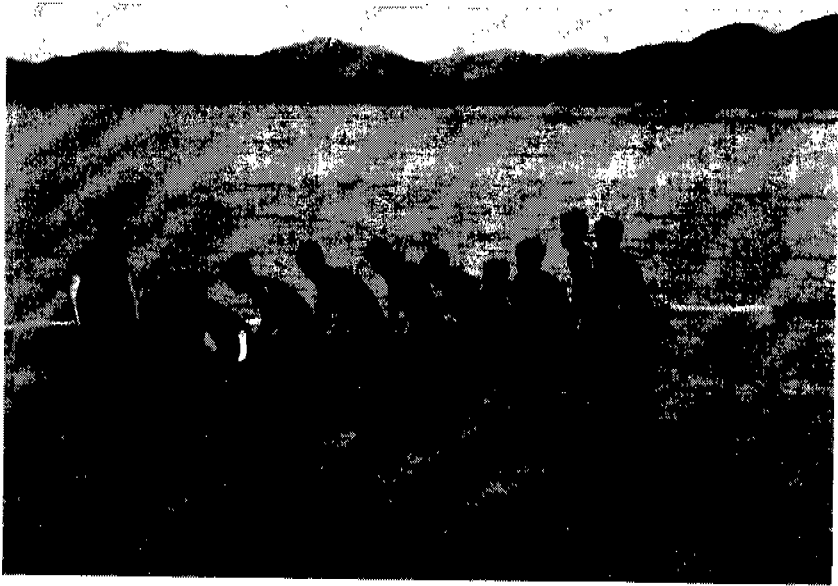
활동 3 물 밑으로 볼 패스하기

활동목표 협동심과 민첩성을 기른다.

- 실 행**
- 2조로 나누어 앞 뒤 간격 30cm의 일렬 종대로 선다.
 - 시작과 동시에 볼을 가래이 사이로 집어 넣어 뒤 쪽으로 패스한다.
 - 맨 뒷 사람은 앞으로 가지고 나와 다시 뒤로 돌린다.
 - 처음 시작한 사람에게 볼이 다시 가면 끝난다.

유의사항

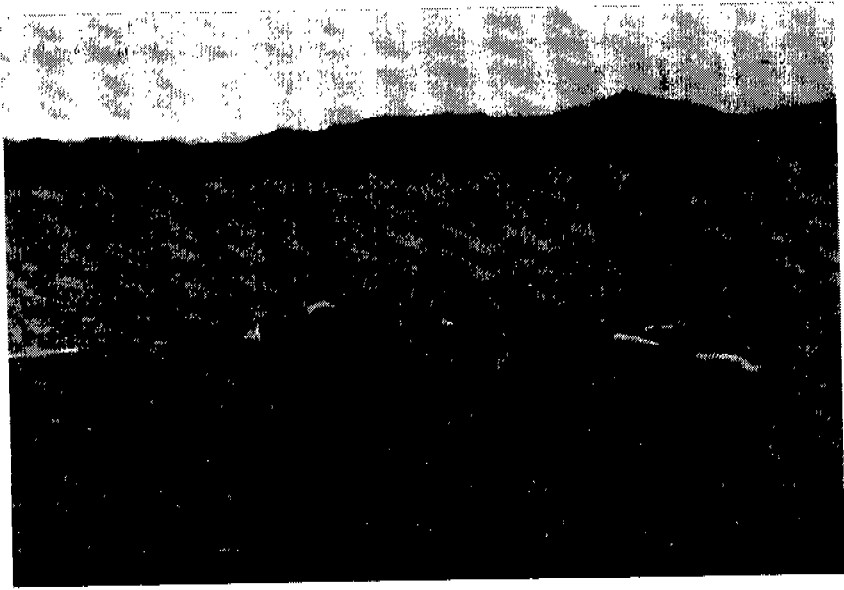
반드시 두다리를 들지 말고 물 밑으로 패스한다.



활동 4 사람 나르기

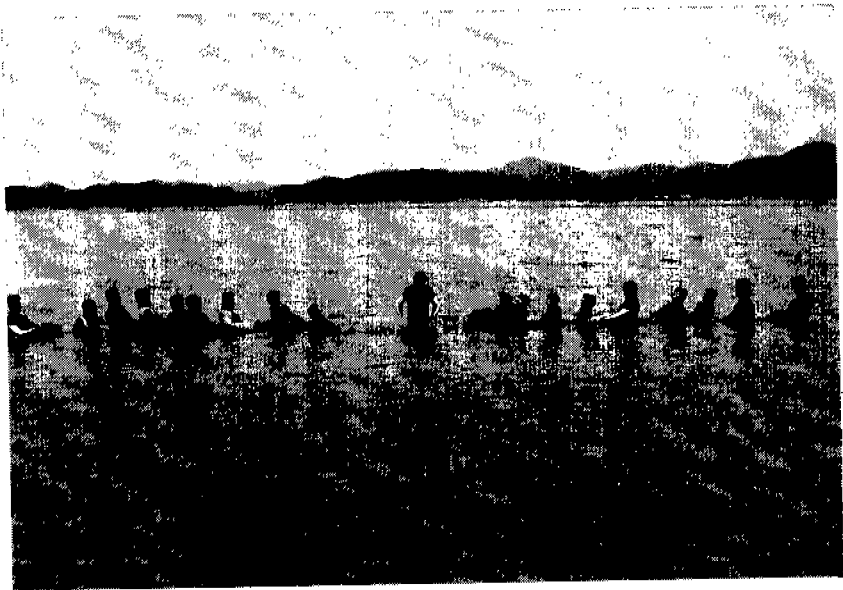
활동목표 수중 적응능력을 배양한다.

- 실 행**
- 한 팀당 20-40 명이 서로 손을 잡고 밀집한다.
 - 몸무게가 가벼운 사람이 손잡은 위로 엮드린다.
 - 팔을 펴서 앞으로 밀어낸다.
 - 가장 빨리 수중에 던져지면 이긴 팀이 된다.



활동 5 줄다리기

- 실 행
- 한 팀당 20-40 명이 서로 마주 보고 줄을 잡는다.
 - 시작과 동시에 줄을 당긴다.



활동 6 몸 줄다리기

활동목표 협동심을 발휘한다.

- 실 행**
- 2조로 나누어 마주 보고 선다.
 - 상호팀은 앞 사람의 허리를 잡고 쇠사슬을 만든다.
 - 맨 앞사람끼리 팔을 끼고 양손을 잡는다.
 - 시작과 동시에 자기쪽으로 당긴다.

유의사항 쇠사슬이 끊어지면 패한다.

활동 7 사람 피라미드

활동목표 인내와 협동심을 기른다.

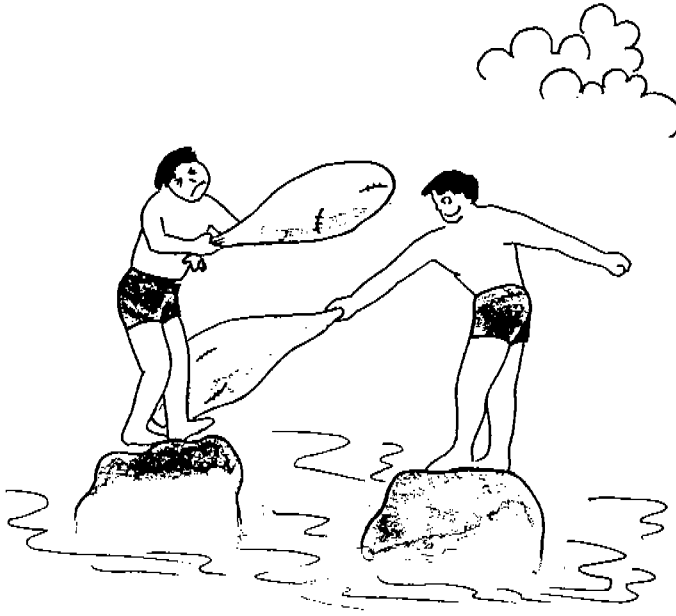
- 실 행**
- 2조로 나누어 무릎 높이의 물가에 모인다.
 - 시작과 동시에 사람으로 피라미드를 만든다.
 - 가장 높게 만든 팀이 승리한다.

유의사항 무너지면 다시 실시한다.

활동 8 중심잡기 I

활동목표 균형성과 평형성을 기른다.

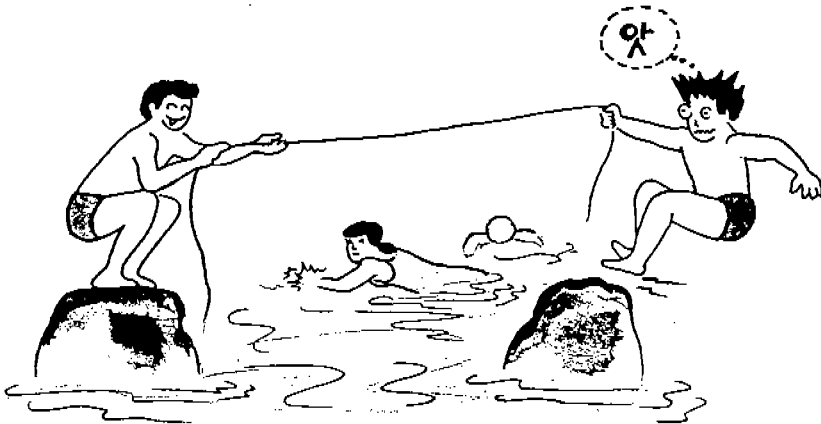
- 실 행**
- 고정된 물체 위에 두 사람이 올라가 스폰지 방망이로 상대방을 쳐 떨어뜨린다.



활동 9 중심잡기 II

활동목표 균형성과 평형성을 기른다.

실 행 • 거리가 2-3m 되는 두개의 고정된 물체 위에서 줄을 서로 당겨 상대의 중심을 잃게 한다.



활동 10 중심잡기 Ⅲ

활동목표 균형성과 평형성을 기른다.

실 행 • 드럼통이나 서핑보우드 위에서 서로 물체를 흔들어 상대를 물속으로 빠뜨린다.



수상 스포츠 프로그램



변형된 수상 스포츠
놀이형 수상 스포츠
간이 스포츠 게임

물 속에서 이루어지는 활동은 순환기 계통은 물론 관절의 유연성 발달에 도움을 준다. 그리고 수상 활동을 계속할 경우 자신감과 인내력이 향상되기도 한다. 이러한 수상 활동은 육상 활동과 달리 참가자의 흥미를 크게 유발시키는 특성이 있다.

이 장에서는 청소년들이 물과 친해질 수 있는 여러가지 수상스포츠를 비롯하여 물 속에서 즐길 수 있는 놀이와 간이 게임을 개인적인 것으로부터 단체 활동에 이르기까지 다양하게 소개하였다.

변형된 수상 스포츠

개 요 수상 활동의 기본인 수영을 이용하여 여러가지 게임을 만들 수 있다. 수영을 하면서 해저터널 탈출하기, 노래하며 수영하기, 우산쓰고 수영하기 등으로 변형하여 릴레이식으로 진행하면 볼과 더욱 친숙해 질 뿐 아니라 협동심이 배양된다.

목 표 단체게임을 통해 팀원들간의 우정과 친선을 도모하고 인내심과 단결심을 배양한다.

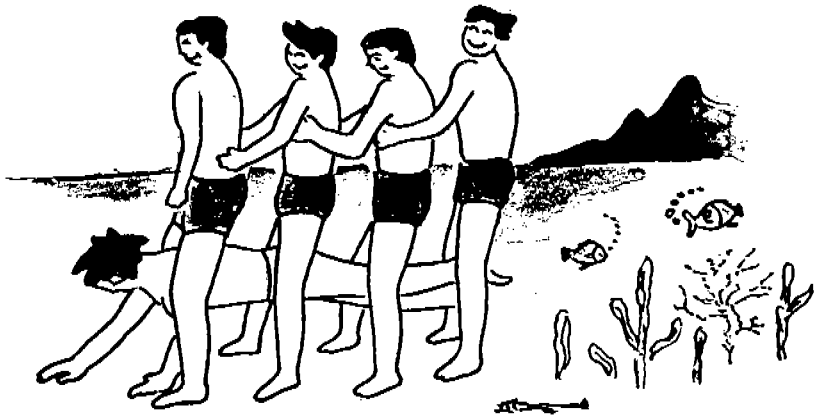
준비물 수영복, 우산, 모터보트, 줄, 스키, 고무장화, 나무막대기, 물브이, 서핑, 로프, 풍선(공), 카타마란 뗏목, 오아, 카누

활동과정

활동 1 해저터널 탈출하기

활동목표 여럿이 물속에서 하는 게임을 통해 물에 대한 두려움을 없애고 동료의식과 협동심을 높인다.

- 실 행**
- 5-6명이 1팀을 만들고, 팀마다 물속에 1렬 종대로 선다.
 - 출발신호와 함께 맨 뒷사람이 팀 전원의 다리 사이를 잠수하면서 통과해 선두에 선다.
 - 다음 맨 뒤에 있는 사람이 앞과 동일하게 이동하여 한 사람이 1번씩 잠수한다
 - 전원이 빨리 끝난 팀이 승리하게 된다.



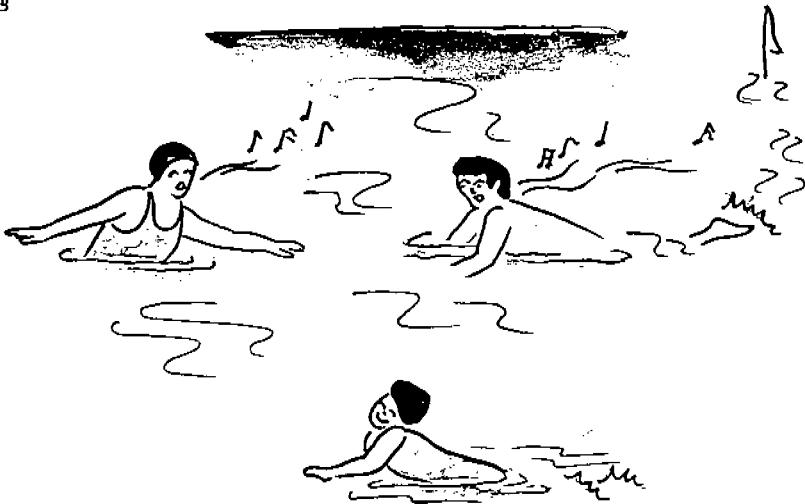
유의사항

한 사람이 1번씩만 잠수하도록 한다.

활동 2 노래하며 수영하기

활동목표 수영을 하면서 노래를 부름으로써 물에서의 호흡 조절을 원활하게 한다.

실 행



- 지정된 노래를 부르며 반환점을 향해 수영한다.
- 제자리에서 한소절 부른 다음 수영하고 다시 한소절 부른 다음 수영한다.
- 노래를 다 부르고 똑같은 시간에 돌아왔을 때는 더 잘 부르는 팀이 승리한다.

유의사항

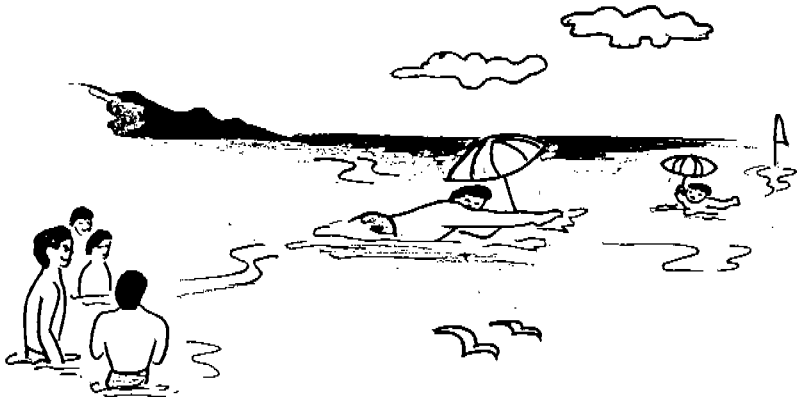
지정된 노래를 한 자리에서 4소절 이상 부르지 않도록 한다.

활동 3 우산쓰고 수영하기

활동목표

물속에서 기구를 가지고 여러 방법으로 수영을 함으로써 물에서의 활동이 익숙해질 수 있다.

실 행



- 우산을 들고 수영을 하여 반환점을 돌아온다. 어떠한 방법으로 수영을 해도 좋다.
- 반환점을 돌아와 다음 사람에게 우산을 전달해 준다.

유의사항

게임 진행은 우산이 바뀔 역할이 되어 릴레이식으로 한다.

활동 4 워터 스키

활동목표 물 위에서 스키를 신고 모터보트의 추진력을 이용하여 물살을 헤쳐 나가므로써 모험심을 충족하고, 스트레스를 해소한다.

- 실 행**
- 모터 보트에 끄는 줄을 달아 스키를 신고 출발선에 선다.
 - 줄을 잡고 보트에 끌려 수면을 활주한다.
 - 수면 활주시 스피드는 물론, 슬라 알럼(선회), 트릭, 점프 등 득점할 수 있는 동작으로 승부를 가린다.

유의사항 사전에 기초 이론과 수상에서의 출발연습 등 충분한 지식을 갖는다.

활동 5 물신 스키

활동목표 물 속에서 걷고 달려 다리의 근육을 단련하고 심폐기능을 활성화한다.

- 실 행**
- 물신(고무장화)을 신고 물속에 들어가서 손을 흔들면서 반환점을 향해 빨리 걷는다.
 - 손이 물 속으로 들어 가지 않도록 손을 수면위에서 흔든다.
 - 물 속에서 걷기에 익숙해 지면 단거리 달리기로 반환점을 빨리 돌아온다.

유의사항 물 속에서 물신이 벗어지지 않도록 발에 맞는 신발을 신도록 한다.

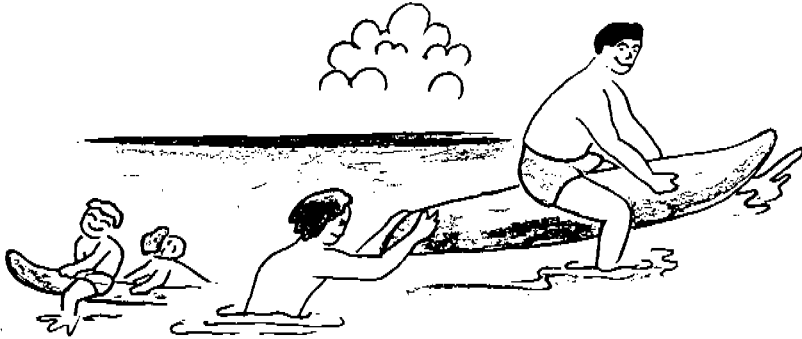
활동 6 서핑 밀기

활동목표 둘이서 물 속에서 밀며 달리는 활동을 통해 물에 대한 두려움을 없애고 협동성, 민첩성을 높인다.

- 실 행**
- 2인 1조가 되어 한 사람은 서핑위에 타고 남은 한 사람이 서핑

뒤에서 밀고 반환점으로 이동한다

- 반환점에서는 밀던 사람이 서핑위에 있는 사람과 교대하여 서핑을 밀고 돌아온다.



유의사항

서핑을 멀리 밀어놓고 이동을 하면 실격이므로 서핑을 뒤에서 잡고 이동한다.

활동 7 서핑 징검다리

활동목표 물 위에서 몸의 균형을 잡는 동작을 통해 평형성, 민첩성 등을 함양한다.

- 실행**
- 개인 경기로서 토포로 연결된 서핑위에 올라가 선다.
 - 서핑 위를 건너서 결승점에 도착한다.

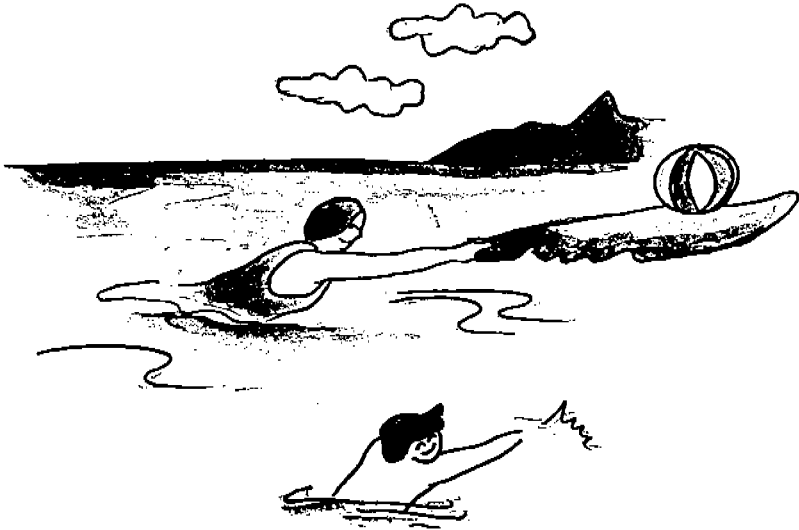
유의사항

손으로 서핑을 잡으면 실격된다.

활동 8 서핑위에 공 올려 놓고 돌아오기

활동목표 물에 대한 적응력을 높이고 침착성을 함양한다.

실 행



- 서핑위에 공을 올려 놓고 서핑 뒤에서 밀면서 반환점을 돌아온다.
- 다음 사람에게 서핑을 전달하여 릴레이 한다.

유의사항

서핑위의 공이 떨어지면 그 자리에서 다시 주워 올려놓고 출발한다. 공을 손으로 잡고 이동해서는 안된다.

활동 9 서핑 릴레이

활동목표 물에 대한 두려움을 없애고 물과 친해지며 협동심을 배양한다.

실 행

- 서핑에 배를 대고 손으로 저어 반환점을 돌아온다.
- 반환점을 돌아와서 다음 사람에게 서핑을 전달하여 릴레이한다.



유의사항

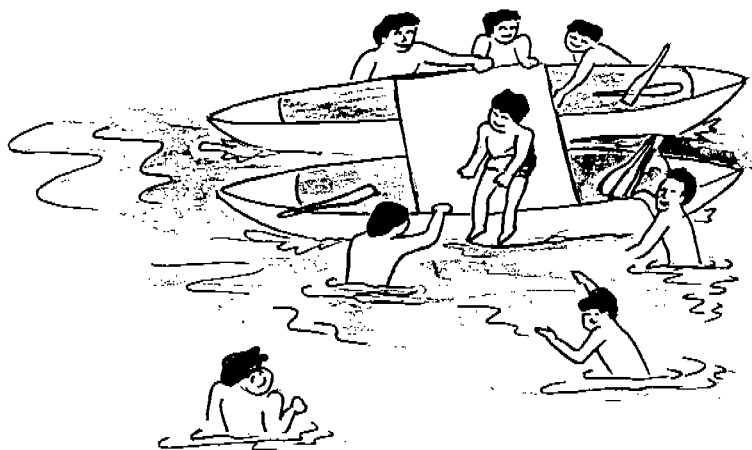
서핑에서 몸이 떨어지면 그 자리에서 다시 서핑에 배를 대고 출발한다.

활동 10 카타마란 뗏목타기

활동목표 동작의 조화를 통해 팀워크를 기르고 협동심을 높인다.

실 행

- 수면 중앙에 카누 2대를 붙여 만든 카타마란 뗏목을 띄워 놓는다.
- 출발점에서 팀원 전체가 수영으로 출발하여 자기팀 뗏목에 도착한다.
- 뗏목에 승선한 뒤 노를 저어서 출발점으로 되돌아 온다.



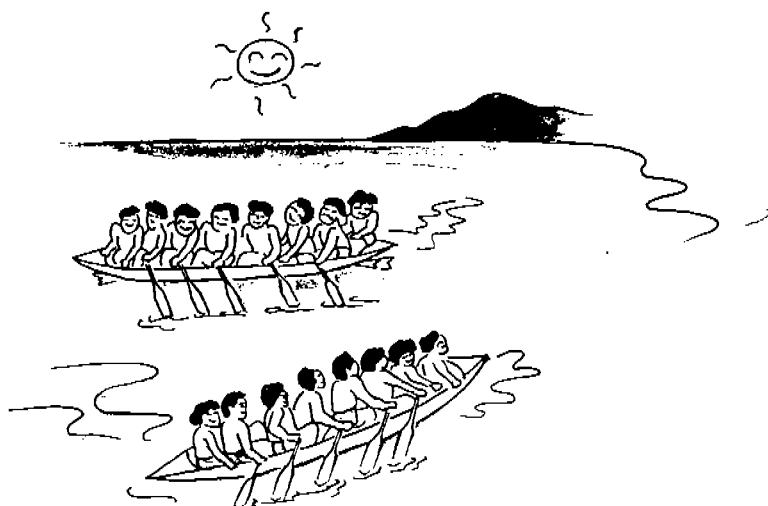
유의사항

모든 인원이 뗏목에 승선한 뒤 노를 저어서 출발한다

활동 11 만원 카누타기

활동목표 물에서의 평형감과 단결심, 협동심을 기르며 힘든 상황을 이겨내는 극기심을 함양한다.

실 행 • 4인승 카누에 8명이 타고 물위에서 균형을 잡고 출발하여 반환점을 돌아온다.



▲ 거센 파도에 정면으로 향하지 말고 비스듬히 헤엄쳐 나오는 것이 좋다.



놀이형 수상 스포츠

개 요 튜브나 보트 등을 이용하여 물에서 게임을 즐기면 물에 대한 적응력이 한층 높아질 뿐만 아니라 흥미가 더욱 커진다.

이와 같은 놀이형 스포츠는 환경에 따라 단순한 수준의 게임에서부터 힘들고 어려운 게임에 이르기까지 다양하게 구성할 수 있기 때문에 초보자는 물론 남녀 구분없이 모두 참여하여 즐거움을 가지게 한다.

목 표 물에 대한 적응력을 높이며, 협동력을 배양한다.

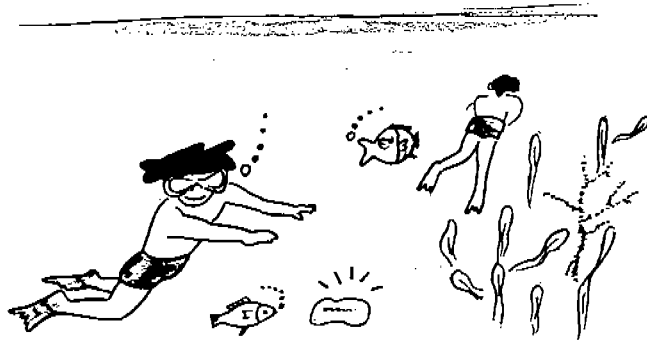
준 비 물 수영복, 수경, 돌맹이, 튜브, 풍선, 매트, 줄, 오리발, 고무보트

활동과정

활동 1 수중 보물 찾기

활동목표 짝짓기를 하여 2인조가 게임에 참가하므로 협동심을 높이고 물에 대한 두려움을 없앤다.

실 행



- 돌맹이 또는 조개껍질에 보물이름을 적어 숨겨 놓는다.

- 팀별로 수경을 착용하고 시작신호와 함께 물속으로 들어간다.
- 정해진 시간 내에 보물을 찾아 돌맹이와 조개껍질에 적혀있는 상품과 교환한다.
- 정해진 시간 내에 많은 보물을 찾는 팀이 승리한다.

유의사항

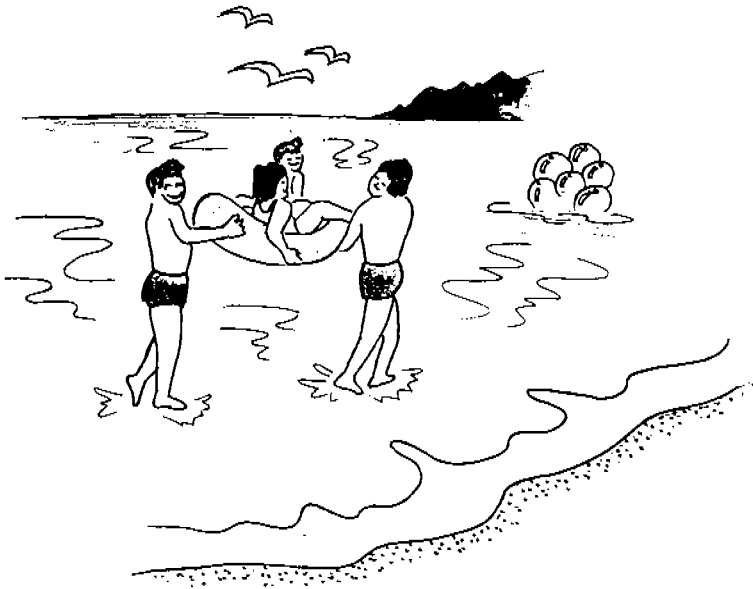
반드시 2인 1조가 되어 움직여야 한다.

한팀(2인조)이 3개 이상의 보물을 가지지 못한다.

활동 2 튜브 가마타기

활동목표 물에 대한 두려움을 없애고 협동심과 단결심을 기른다.

실 행



- 팀별로 1명은 원형튜브에 앉고 나머지 3명은 튜브를 든다.
- 4인 1조가 되어 튜브를 들고 반환점으로 이동한다.
- 반환점에 마련된 풍선을 튜브에 탄 사람이 엉덩이로 터뜨리고 돌아온다.

유의사항

풍선은 반드시 엉덩이로 터뜨려야 한다.

활동 3 밀어서 쓰러뜨리기

활동목표 물에 대한 적응력을 키우고 건전한 경쟁심을 함양한다.

- 실 행 1**
- 원형 튜브 위에 엉덩이로 걸터 앉아 서로 마주 본다.
 - 신호와 함께 손바닥끼리 쳐서 상대방을 넘어 쓰러린다.

- 실 행 2**
- 넓은 튜브(매트)위에 서서 서로 마주 본다.
 - 신호와 함께 손바닥끼리 쳐서 상대방을 넘어 쓰러린다.

유의사항

상대방의 손바닥을 쳐야 하며 다른 부위를 치게 되면 반칙이 된다.
바닷가에서 경기를 할 경우 파도로 인해 중심잡기가 힘드므로, 발을 굴러서 상대방을 넘어 쓰러린다.

활동 4 튜브 기차놀이(릴레이 경기)

활동목표 팀원 전체가 함께 달리는 경기를 통해 협동성을 높인다.

- 실 행**
- 연결된 튜브 수 만큼 인원이 팀별로 튜브에 들어 간다.
 - 튜브를 발에 걸고 반환점을 돌아오는 릴레이 경기이다.

유의사항

튜브 안에서 몸이 빠져 나오지 않도록 한다.

활동 5 튜브 몸에 끼고 부딪치기

활동목표 서로 밀치는 활동을 통해 넘어지지 않으려는 평형 감각을 발달시키고 힘의 조절 능력을 향상시킨다.

- 실 행**
- 4-5개의 튜브를 몸에 끼고 정해진 원 안에 선다.
 - 상대방과 부딪쳐서 상대방을 넘어뜨리거나 원 밖으로 밀어내는 1대1의 개인경기이다.
 - 이와 같은 동일한 방법으로 2팀으로 나눠 정해진 시간 내에 많은 인원이 남은 팀이 이긴다.

유의사항 넘어지거나 원밖으로 나간 사람은 실격이므로 더 이상 공격할 수 없다.

활동 6 튜브 굴리기

활동목표 지속적으로 빠르게 미는 동작을 통해 순발력과 평형 감각을 증진시킨다.

- 실 행**
- 출발점에서 한명씩 튜브를 굴려서 반환점을 돌아와 다음 선수에게 전달한다.
 - 이때 튜브가 바턴의 역할을 한다.

유의사항

- 튜브를 손으로 멀리 밀어 놓고 달려가서 또 굴리면 반칙이 된다.
- 손으로 계속 굴려서 반환점을 돌아와야 하며, 발로 굴려서는 안 된다.

활동 7 고무보트 차전놀이

활동목표 모험심과 협동심을 기르며, 자연에 대한 관심을 높인다.

- 실 행**
- 고무보트에 기수 1명이 올라가고 나머지 인원은 고무보트를 든다.
 - 고무보트를 서로 부딪쳐서 침몰시키거나 기수를 떨어뜨린다.

유의사항

상대방의 고무보트를 잡아 당기면 안되며, 기수나 고무보트가 수면에 닿으면 패한다.

활동 8 고무보트 탈출하기

활동목표 협동심과 단결심을 기르며, 질서 의식을 높인다.

- 실 행**
- 전원이 고무 보트에 달려 있는 줄을 잡고 고무 보트 한쪽 가장 자리에 서서 줄을 당겨 고무 보트를 뒤집는다.
 - 뒤집힌 고무 보트 양쪽으로 들어가 신호와 함께 다시 밖으로 나온다.

유의사항

신호 이전에 밖으로 나온 경우에는 실격으로 처리한다.

▲ 손이 미치지 않는 곳에서는 셔츠, 수건, 옷, 나뭇가지 등을 이용해 구조한다.



간이 스포츠 게임

개 요 공이나 로프 등을 이용하여 축구, 농구, 탁구, 야구 등의 경기 규칙을 인원 및 대상에 맞게 변형하여 물 속에서 진행하면 물에 대한 적응력이 높아지며 흥미가 매우 커진다.

목 표 공이나 로프를 이용한 간이 경기를 통해 리듬감과 협동심, 그리고 물에의 적응력을 높인다.

준비물 로프, 고무공, 바구니, 원형튜브, 널판지, 배구공, 테니스공, 축구공, 배구공, 럭비공, 골대, 줄, 브이, 오리발.

활동과정

활동 1 2인 3각 축구

활동목표 짝을 지어 진행하는 게임을 통해 경기에 대한 흥미를 높이고 협동력을 배양한다.

실 행

- 일반 축구 경기와 동일하며 모래사장에서 진행한다.
- 2인 1조가 되어 두사람이 한쪽 발끼리 묶는다. 이때 골키퍼역시 2인 1조가 되어 발을 묶고 게임을 진행한다.

유의사항 일반 축구경기 규칙과 동일하다. 묶은 끈이 풀어졌을 경우에는 반드시 다시 묶도록 한다.

활동 2 수중농구

활동목표 물 속에서 공을 손에서 손으로 던지는 패스 동작을 통해 정확한 판

단력을 기르고, 물 속에서의 활동이 익숙해진다.

- 실 행**
- 일반 농구와 같이 진행되나 드리블이 안되므로 손에서 손으로 던지는 패스로 이루어 진다.
 - 골대는 원형 튜브 위에 바구니를 놓아 설치하며, 이 바구니에 공이 들어가면 골인으로 한다.

유의사항 상대편을 붙잡지 않도록 한다.

활동 3 수중탁구

활동목표 기구를 이용하는 활동을 통해 공간 인지 능력을 기르고 판단력을 향상시킨다.

- 실 행**
- 물 속에서 이루어지기 때문에 라켓으로 공을 치고 받고 하는 것이 아니라 공을 들고 원형 튜브 위의 판자에 공이 맞고 상대의 네트 안으로 튕게 한다.
 - 상대의 공을 받지 못하면 실점처리가 된다.
 - 상대의 공이 넘어왔을 때 바로 받아도 되고 판자에 맞고 튕는 것을 받아도 무방하다.

유의사항 배구공이나 테니스공을 이용하며 탁구 경기와 유사하게 점수를 부른다.

활동 4 수륙축구

활동목표 단체활동을 통해 협동심을 기르고 물에서의 강한 체력을 육성한다.

- 실 행**
- 해수욕장의 백사장에 설치하며 가로, 세로의 크기는 그 상황에

- 맞게 설치하고 흔히 일반 축구장의 크기 보다 조금 작게 만든다.
- 골대는 백사장과 바다가 맞물린 위치에 설치하며, 백사장과 바다의 경계선이 골대의 가운데를 지나도록 설치한다.
 - 물에서는 공을 손으로 잡을 수 있으나 손으로 잡은 상태에서 걸 어갈 수 없고 다른 사람에게 패스하도록 한다.

유의사항

심판은 주심 1명, 부심 2명이며 최종 결정은 주심이 내린다.

활동 5 수중피구

활동목표 여럿이 함께 물속에서 수행하는 활동을 통해 물에 대한 두려움을 없애고 물 속에서 활동이 익숙해진다.

- 실 행**
- 골장을 반으로 나눠 줄을 친다.
 - 일반 피구 방식과 동일하며, 공으로 상대방을 맞추면 된다.
 - 공에 맞은 선수는 물밖으로 나간다. 이때 물속에 들어가서 몸을 피해도 무방하다.

유의사항

중간 라인을 넘어 오거나 공이 밖으로 나갔을 경우에는 상대방에게 공격권이 주어진다.

활동 6 수중야구

활동목표 경기상황을 통해 판단력과 결단력을 함양하며 사회성과 협동심을 기른다.

- 실 행**
- 일반 야구경기와 동일하다.
포수와 타자는 물가 바로 앞에 위치한다.
 - 공을 치고 베이스로 가는 타자는 수영으로 가야 한다.

유의사항

타자는 방망이로 공을 치는 것이 아니고 손으로 치며, 공으로 타자나 주자를 맞추었을 때에는 아웃이 된다.

활동 7 오리발 축구

활동목표 오리발을 착용하고 진행하기 때문에 근력과 지구력을 기를 수 있고 아울러 협동심과 단결력을 함양할 수 있다.

실 행

- 모든 참가 인원이 오리발을 양쪽 발에 착용한다.
- 일반 축구경기와 동일하다.

이때 골키퍼는 손을 사용할 수 없고 몸과 발을 이용하여 공을 막는다.

유의사항

오리발이 벗겨지면 반드시 착용을 하고 게임에 임한다.

활동 8 수중 줄다리기

활동목표 도구를 활용한 많은 게임 중에서 가장 팀워크를 필요로 하는 경기이며, 협동심과 단결력을, 그리고 힘의 조절 능력을 기를 수 있다.

실 행

- 일반 줄다리기 경기와 동일하나 물이 허리까지 혹은 무릎까지 오는 장소(바닷가)에서 수행한다.

유의사항

줄에 항상 물이 묻어 있기 때문에 손바닥이 다치기 쉬우므로 지나치게 줄을 짊 쥐지 않도록 한다.

강 · 계곡 · 하천 프로그램



탐사활동
소형선박 타기

계곡, 하천에서의 수상활동은 저마다의 독특한 지리적 특성 때문에 다양한 프로그램의 전개가 가능하지만 그 중에서도 배를 이용한 활동이 가장 대표적이라 할 수 있다. 배를 이용한 프로그램은 사전의 철저한 준비와 장비문제 그리고 안전사고대비 등 복잡한 절차가 요구되는 반면, 그 만큼 활동의 효과를 기대할 수 있는 프로그램이다.

이 장에서는 강, 계곡, 하천 탐사를 위해 요구되는 절차를 프로그램화하여 단계별로 제시하였으며, 배를 이용한 활동 프로그램 몇가지를 소개하였다.

탐사활동

개 요 강, 계곡, 하천의 탐사활동은 대자연과 함께하는 생활을 통해 훈련하고 생각하며 체험함으로써, 자연과 적응하는 능력을 길러 일상생활에 필요한 지혜와 기술을 습득하는데 그 의의가 있다. 또한 새로운 것에 도전하는 모험심과 적극적인 사고능력을 길러 진취적이고 미래지향적인 청소년을 육성하는데 중요한 목적이 있다.

목 표 탐사활동을 통해 자연과 친숙해지고 자연에 적응하는 능력을 기른다.

활동과정

활동 1 사전준비

활동목표 성공적인 탐사활동을 위하여 준비를 철저히 하도록 한다.

- 실 행**
- 계 획 : 강, 하천, 계곡탐사의 목적에 따라 가까운 곳의 탐사활동이 가능한 적당한 곳의 장소에 함께 모여 논의를 통하여 결정한다.
 - 현지답사 : 장소가 정해지면 몇명을 선발하여 신문, 안내서, 책 등을 통하여 얻을 수 있는 정보를 모두 모아 현지답사를 한다. 현지답사 동안 야영을 할 숙박지 선정과 육안으로 보는 수심, 강주변의 마을, 병원, 도로 등을 자세히 관찰하고 기록하여, 돌아와 설명하고 탐사시에는 직접 활용할 수 있도록 한다.
 - 사전과제 : 사전과제는 이번 탐사 활동을 통하여 우리가 조사해야 될 내용을 분대별로 임무를 부여하고, 부여된 임무에 대하여 분대원 전원이 각종 자료를 통하여 사전에 기본지식을 터득하도록 한다.

- 사전모임 : 사전모임을 통하여 분대편성도 하고 분대별 임무, 준비물 등을 전달하여 사전준비에 철저를 기하며, 분대원 상호간에도 준비물을 서로 나누어 저마다 맡은 일에 책임을 지는 것이 좋으며, 일은 분담하지만 실제로는 서로 돕는다는 생각을 잊어서는 안된다. 준비할 물건을 잊거나 빠뜨리지 않도록 특히 주의해야 한다.

활동 2 배만들기

활동목표 기본 제작과정을 익히고 재질을 여러가지로 이용하여 응용할 수 있도록 한다.

준비물(1척 기준) 드럼통 4개, 각목 12개, 합판 1장, 세일(천)1장, 로프 다수, 도르레 1개

- 실 행**
- 어느 정도의 크기로 깔판을 만들것인가를 결정하고 드럼통 4개를 평지에 놓고 각목을 드럼통에 붙여 위치를 정한다.
 - 각목의 위치를 정한다음 드럼통을 빼내고 각목을 대들법에 의거서로 묶어 깔판을 완성시킨다.
 - 깔판 제작이 완성되면 다시 드럼통을 얹어 이번에는 드럼통을 깔판에 연결하고 작업을 한다.
 - 깔판과 드럼통의 연결이 끝나면 전체를 뒤집어 깔판이 위로 향하도록 한다.
 - 다음은 바람을 이용할 돛(세일)을 천을 이용하여 만든다. 크기는 전체 길이가 깔판의 폭과 같이 하며 사다리꼴 형태로 제작하되 강한 바람에 찢겨지지 않도록 끝 마무리를 단단하게 한다.
 - 돛의 위와 아래에 각각 가로대를 설치하고 로프를 연결하여 돛의 바람에 따라 자유롭게 움직일 수 있도록 하며, 돛을 올리고 내릴 수 있는 로프도 설치한다.
 - 돛대는 설치하였을 때 돛의 폭길이에 사람이 깔판에 앉아서 전

방이 보일 정도의 크기를 선택하도록 하고, 돛대 꼭대기에 도르래를 부착하며, 당김줄을 설치한다.

- 다음은 깔판(선체)과 돛대를 연결하여 엮기로 고정한 다음 당김줄을 깔판의 4모서리에 연결하여 당김 매듭으로 처리하여 항상 줄이고 늘릴 수 있도록 한다.
- 돛대에 돛을 설치한다. 돛의 아랫부분은 돛대에 고정시키고 윗부분은 올렸다 내렸다 할 수 있도록 당김줄을 도르래에 끼워서 마무리 한다.

유의사항

준비물 중에서 각목의 균열여부와 드럼통에 구멍이 있는지 없는지를 잘 관찰하고 묶음은 풀리지 않도록 단단하게 해야한다.

활동 3 탐 사

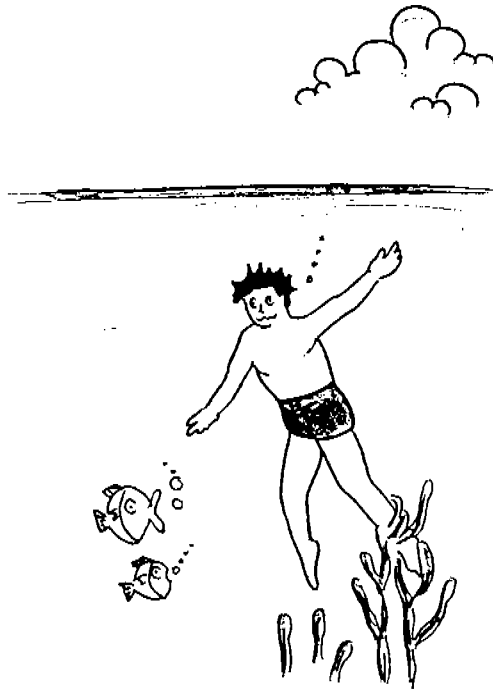
활동목표 탐사내용을 결정하고 팀별 임무와 진행일정을 결정한다.

- 탐사내용**
- 강, 하천, 계곡 주변 주민현황 : 강, 하천, 계곡 주변의 주민수, 직업, 교육 문화시설, 교통수단 등을 조사
 - 강, 하천, 계곡의 변화 : 강, 하천, 계곡의 유속 및 풍향, 수질, 지질, 기후, 식생의 간이조사, 기후 및 촬영, 홍수 피해상황, 간만의 차 및 해수역류현상 등
 - 자연보호 활동 : 철새도래 현황, 어패류 서식실태, 수질오염 상태, 오염원의 간이 조사 기록과 견본의 수집, 철새 먹이 살포
 - 강, 하천, 계곡의 민속자료 수집 : 민요, 특유사투리, 풍습, 역사자료, 전적지, 광관지, 전설, 유적, 유물의 조사 및 견학, 생활용품의 특색 등
 - 동·식물의 상태와 환경 : 산림의 구성 및 보존 상태, 동식물 분포의 변화 상태, 동식물 생존환경의 상태, 어류의 기생충 보유 유무

실 행

- 참가자를 6~8명을 1조로 분대편성을 하고 분대별 팀장을 선임한다.
- 배만들기는 팀별로 만들도록 유도하고, 지도자가 안전도, 견고성 등을 조사한다.
- 야영장 취사는 팀별로 한다.
- 전체 팀 구성은 선발대, 본대, 후발대로 편성하며, 선발대는 배를 만들고 본대가 도착하여 탐사를 진행하는데 있어서 지장이 없도록 하는 임무를 맡으며, 후발대는 탐사활동 종료후 정리업무를 맡는다.
- 항해방법은 자유항해와 단체항해로 지역여건과 특성에 맞게 구분하여 실시한다.

▲ 물속에서 잠초에 얽혔을 때는 팔다리를 천천히 움직이는 것이 중요하다.



소형선박타기

개 요 강, 계곡, 하천 등에서 소형선박을 이용하여 직접 배를 저어 보는 것은 청소년들에게 새로운 경험의 기회를 제공해 줄 뿐 아니라 모험심을 길러 주는 면에서도 큰 도움이 된다. 여기서는 카누, 카약, 뱃목 등에 대해 구체적인 활동방법을 소개하고자 한다.

목 표 배를 타는 요령과 노젓는 방법을 익힌다.

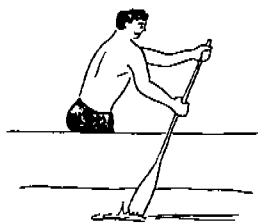
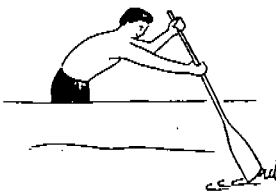
활동과정

활동 1 카누타기

활동목표 카누의 올바른 노젓는 방법을 익힌다.

준 비 물 카누, 패들(노), 구명동의

실 행



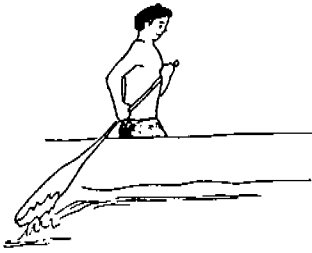
• 캐 치

허리 아래는 움직이지 않도록 하고 오른쪽 어깨를 아래로 내린다(오른손짓기의 경우).

상체를 앞으로 충분히 구부린다. 패들은 진행방향으로 내밀고 블레이드를 직각방향으로 왼팔과 오른팔로 재빨리 물속으로 집어 넣는다.

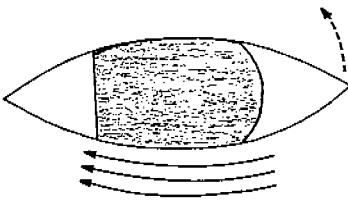
• 미 돌

상체를 일으켜 세우면서 블레이드를 왼쪽으로 밀어낼 수 있도록 오른팔로 패들을 끌어당긴다.



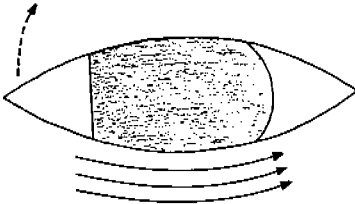
- 제이 스트로우크

카누를 직진시키는 기본적인 동작으로 왼팔은 지렛대로 다루듯 앞으로 밀어냈다 다시한번 오른팔로 끌어당기면서 한쪽무이 있는 곳에서 블레이드를 밖으로 돌리기 시작한다(J자를 반대로 쓴것처럼 한다).



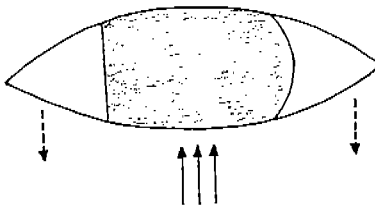
- 스위이프 짓기

빗자루로 쏘는 것과 같은 감각으로 앞쪽에서 반원을 긋는 것처럼 젓는다(배는 왼쪽으로 돈다).



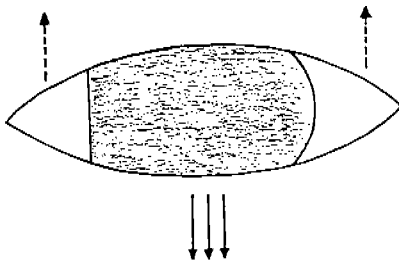
- 역스위이프 짓기

후방에서 전방을 향하여 반원을 긋는 것처럼 젓는다(배는 왼쪽방향으로 후진).



- 당겨 짓기

배의 중심선에서 직각으로 노깃을 멀리에 넣어 각도를 바꾸지 않은 채 자기의 몸 쪽으로 끌어당겨 젓는다(방향을 바꾸지 않은 채 오른쪽으로 이동).



- 밀어 짓기

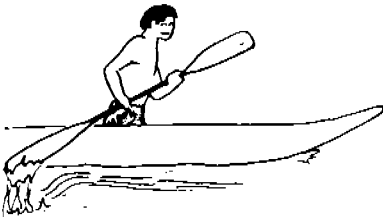
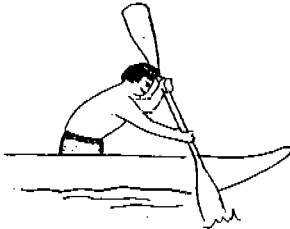
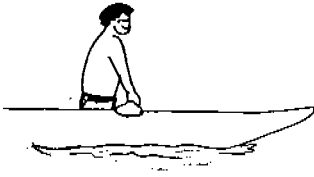
배의 가까이에 노깃을 넣어 중심선에 대하여 직각이 되게 바깥쪽으로 밀어내는 것처럼 젓는다(방향을 바꾸지 않은 채 왼쪽으로 이동).

활동 2 카약타기

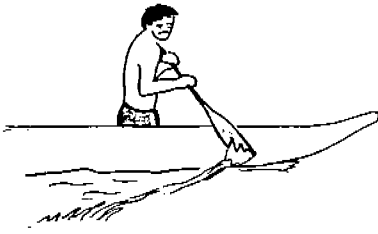
활동목표 카약의 구조와 명칭을 바로 알고 올바른 노젓는 방법을 배운다.

준비물 카약, 패들(노), 구명동의

실행



- **자 세**
 - 배의 중심선과 똑바르게 좌석에 허리를 기대고 어깨의 힘을 뺀 뒤, 등을 펴서 전방을 본다.
 - 패들을 가볍게 손에 쥐고 팔꿈치가 직각으로 구부러 지도록 머리위로 올린다.
- **캐 치**
 - 오른손을 앞으로 뻗어 블레이드가 수면에 직각이 되도록 하면서 재빨리 물속에 넣은 뒤, 팔을 몸쪽으로 끌어 당긴다.
- **미 들**
 - 캐치와 동시에 왼손을 강하게 앞으로 밀어 냄으로써 패들을 지렛대로 하여 물속에 있는 블레이드를 뒤로 밀어준다.
- **피 니시**
 - 왼쪽팔을 다시 한번 앞으로 밀면서 오른손목이 허리 근처에 올 때까지 계속 당긴다.



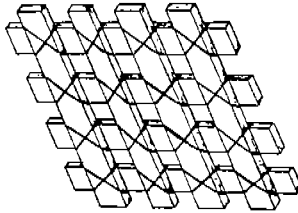
- 다음 왼쪽손으로 캐치를 시작한다. 오른팔로 블레이드를 재빨리 빼내서 팔과 손목을 어깨 높이까지 올린다.

활동 3 뗏목타기

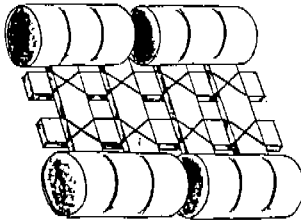
활동목표 . 뗏목 제작법과 운용법을 배운다.

준비물 . 드럼통, 각목, 합판, 돛(세일), 로프, 도르레

실행

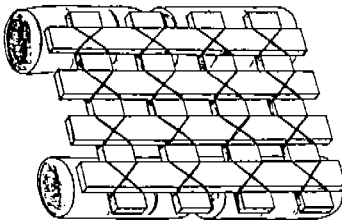


- 어느 정도의 크기로 만들것인가를 결정하고 각목의 위치를 정한다음 로우프를 이용하여 서로 단단히 묶어 깔판을 완성 시킨다.



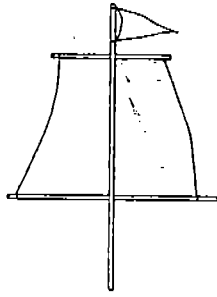
- 드럼통을 깔판에 얹어 드럼통과 깔판을 로우프로 단단히 묶어 연결한다.

- 연결이 끝나면 전체를 뒤집어 깔판이 위로 향하도록 한다.

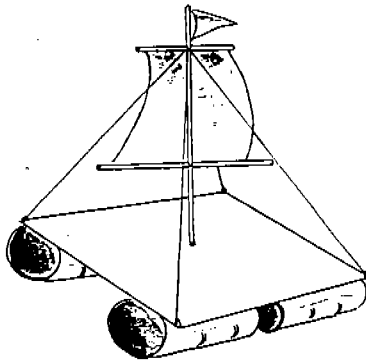


- 바람을 이용할 돛(세일)을 천을 이용하여 만든다.

- 크기는 깔판의 폭과 같이하되 사다리꼴 형태로 만들어 강한 바람에 찢어지지 않도록 한다.



- 또한 돛의 위와 아래에는 각각 가로대를 설치하고 로우프로 연결하여 돛이 바람에 따라 자유롭게 움직일 수 있도록 한다



- 깔판(선체)과 돛대를 엮기를 연결하여 고정한다음 당김줄을 깔판의 4모서리에 연결하여 당김매듭으로 처리하여 항상 줄이고 늘릴 수 있도록 한다.

