

熊本市立 TN 小学校の水泳授業に対する支援や助言に関する実践報告

大石康晴*・緒方 裕**

A practical report on the support and suggestion to the swimming classes of TN elementary school in Kumamoto City

Yasuharu OISHI and Hiroshi OGATA

キーワード：学習指導要領，水泳運動，水遊び，クロール，平泳ぎ，息継ぎ

1. はじめに

小学校教育における「体育科」の目標に関して、文部科学省の学習指導要領¹⁾では、『体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。(1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身につけるようにする。(2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。(3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う』と記している。

運動領域における「水泳運動系」の内容は、低学年では「水遊び」、中・高学年では「水泳運動」から構成されている。「水遊び」の内容は(1) 水の中を移動する運動遊び、及び(2) もぐる・浮く運動遊びとなっており、一方「水泳運動」の内容は(1) 浮いて進む運動、(2) もぐる・浮く運動、(3) クロール、(4) 平泳ぎ、及び(5) 安全確保につながる運動、となっている。

本研究は、熊本市立 TN 小学校児童の水泳授業を観察することにより、児童の水泳授業に対する取り組みや泳ぎ方、泳力を観察・分析し、必要に応じて指導・助言を行うとともに、指導者(教員)の指導

方法や指導における課題や悩みを聞き取り、その改善に向けて取り組むことを目的とし、その実践結果をここに報告する。

2. 授業観察における意見・感想および指導・助言

①平成30年6月21日(木) 5限(13:30-)

3年生1-3組

- *3年生3クラスでプールの授業、担当教員3名
- *整列・準備運動の後、クラス毎に水慣れ、10秒間息止め、10mウォーキング等を行う。
- *泳力別に3コースに分かれる。
上級、中級コースの子供たちは25mプールを「クロール」泳で何度も泳ぐ練習(図1~3)。初級コースの子供たちは水深0.6mの浅プールにて、顔つけ、足バタバタの練習。
- *初級コースの泳ぎが苦手な10名ほどの子供たちの様子：顔を水につけるのが苦手なようで、水に入ってもすぐに顔を水面から出してしまう。息苦しさに耐えられない、息が続かないことも一因かもしれない。3年生全体の泳力レベルアップのためには、この初級者の子供たちが、何とか「クロー



図1 水泳の授業風景①

* 熊本大学大学院教育学研究科

** 龍田西小学校校長

るで前に進むことができる」という成長が重要な課題と思われる。

②平成30年6月22日(金) 5限 (14:10-)

5年生1-3組

- *5年生3クラスでプールの授業, 担当教員3名
- *3クラスの内2/3は初級・中級に分類され, 残り1/3が上級となっている。
- *初級・中級の児童は, 平泳ぎが「進まない」「浮かかない」「水が怖い」といった児童が多く, ビート板を用いて体を浮かす練習からカエル足の習得が必要である。
- *上級コースの児童はビート板無しで何とか25m以上平泳ぎで泳ぐことができるが, 足の使い方があおり足になっている児童が多くみられる。
- *初級・中級コースの児童は, 蹴伸び・ストリームラインができていない。
- *課題としては, 蹴伸び・ストリームラインを学習し, 平泳ぎの足の使い方を習得することである。

③平成30年6月22日(金) 6限 (15:00-)

6年生1-3組

- *上級班: 25m 往復クロール練習。
- *中級班: クロール25m 練習 (歩いてスタート位置に戻る)。
- *初級班: 浅い0.6m プールにて蹴伸び・足バタバタ練習。
- *5年生に比べクロールや平泳ぎはかなりできている。6年生の3/4近くは何とか25mを泳ぎ切ることができている。
- *泳げない児童では, 蹴伸びとストリームラインの習得が必要。両者は水泳の基礎となる。
- *泳げない児童の特徴: 足全体(下半身)が水中に沈む。顔が上方に上がる。腕(特に左腕)が水中から出てこない。



図2 水泳の授業風景②

④平成30年6月28日(木) 5限 (13:30-)

3年生1-3組

- *準備運動・水慣れ(クロール泳)。
- *上級班(約40名), 中級班(約40名), 初級班(8名)に分かれる。
- *上級班と中級班は, 25mをクロールで泳ぎ, 歩いてスタート位置に戻り, これを繰り返す。
- *初級班は, 深さ0.6m小プール(全長約10m)にて, 蹴伸びから腕を前方へ伸ばしたまま, クロール足バタバタで進む練習。「ひざを曲げすぎる」, 「体が左右にぶれすぎる」, 「下半身が沈んでしまう」などの特徴のため, なかなか前に進まない。ひざを曲げすぎないようにして膝から足先全体で力強く水を打つように指導し練習を繰り返す。
- *初級班だけでなく, 中・上級班の児童全体で足のバタバタの力が弱い。まだ3年生なので筋力の発達が不十分なためであろう。水慣れの段階から, 蹴伸び~足バタバタの反復練習が必要な旨, 担任の先生には伝える。

⑤平成30年7月5日(木) 5限 (13:30-)

3年生1-3組

- *準備運動・水慣れ(蹴伸び・バタバタ足, クロール泳)。蹴伸び・バタバタ足の練習にもっと時間を取った方が良い。
- *上級班(約40名), 中級班(約40名), 初級班(7名)に分かれる。
- *前週同様の授業スタイル。何回も反復練習することにより徐々に上達していくと思われる。
- *初級班の子供を指導する。足のバタバタがなかなかできていない。腕の動きを加えると, 足のバタバタを忘れてしまう。その結果として, 足のバタバタのみよりも前に進まなくなっている。それぞれの動きの反復練習により, 筋力強化とともに徐々に動きがスムーズになっていくと思われる。
- *上級班・中級班のクロール泳の課題: ①息継ぎが上手にスムーズにできない, ②腕をまっすぐ前方に出していない, ③バタ足の蹴りが弱い, あるいは足全体が水中に沈んでいる, などの課題がみられた。

⑥平成30年7月10日(火) 2限 (9:55-10:45)

5年生1-3組

- *準備運動・水慣れ(座ってバタバタ脚, 水中潜り, 大の字浮き, 蹴伸び・クロール泳)。座ってバタバタの際に足関節が90度の児童が数多くみられる。足首を伸ばす指導が必要。
- *「大の字浮き」に加えて, 体をまっすぐ伸ばした

「鉛筆浮き」を取り入れてはどうか。その際、下肢が沈まないようにするにはどうすればよいかの指導が必要。

- *クロールと平泳ぎの「コツ」を説明し、実際に泳いでデモを行った。
- *児童は25m往復の記録会を実施。
- *体の使い方がうまくいかない・体のバランスが悪い児童、基本的な泳法ができていない児童が目立つ。
- *3人の担当教員だけでは個別に対応するのが難しい状況の中で、特に体の使い方や正しい泳法を個別に指導するための第4の指導者の必要性を痛感する。1コマ45～50分、付きっきりで指導すればかなりの改善がみられるように思われる。5年生という学年ではそのようなちょっとした指導で目覚ましい改善が期待できる。



図3 水泳の授業風景③

⑦平成30年7月10日(火) 3限 (10:55-11:45)

2年生1-3組

- *水に顔を付けられない児童や、水に恐怖心を持っている児童約10人に個別指導を行った。
- *「水中ジャンケン」や「水中で鼻から息を吐き水中シャボン玉を見よう!」、手を水底につき足を伸ばして手で水中を進む「ワニさん歩き」といった遊びを取り入れることで、水に顔を付ける抵抗感が弱まり、8割程の子供が水中に顔を付けられるようになった。
- *2～3人の児童は、それでも顔を付けることができず、かなりの恐怖心を持っている。徐々に慣れる必要がある。恐怖心以上に興味を持てるような遊びの要素を取り入れた指導の工夫が必要である。
- *3人の教諭で3クラスを指導するので、個々の子供への個別対応、特に水に恐怖心を持っている児童の指導は難しい。第4の指導者がその任に当たるのが理想であるが、人員に余裕がないのが現実である。

⑧平成30年7月12日(木) 5限 (14:00-14:50)

3年生1-3組

- *準備運動・水慣れ (蹴伸び・バタバタ足, クロール泳)。
- *各組ごとに何m泳げるかを測定した。
- *1組～3組のクラスによって子供たちの泳力には、かなりの差がみられる。
- *浅いプールで10数名の泳ぎの苦手な子供の指導を行う。大部分が「腕」をまっすぐ伸ばし切れていない。プールを出て、腕を伸ばしたクロール泳の動きを空中で指導した後、それを水中で実践させた。空中ではできていた子供も、水中では腕が曲ったり、腕の回転不足が目立つ。恐らく筋力不足が原因かと思われる。身体の成長につれて体格もよくなり筋力も付くことで今後改善されると思われる。
- *泳ぎが苦手な子供たちも意欲的に取り組み、楽しんでプールを行っていることには希望が持てる。
- *上級・中級組は25mを何度も泳ぎ込んでいる。
- *所感：泳げない児童の特徴は、腕の動き、脚の動き、体幹の動きが統一されておらず、体全体がバラバラ・グニャグニャな状態で泳いでいる。筋力・体力不足とボディバランスに欠けているようだ。ストリームラインをきれいに作って「蹴伸び～バタバタ足」の基礎練習を毎回取り入れてから、泳法(クロール)練習に入るような授業の組み立てが必要と思われる。

⑨平成30年7月13日(金) 2限 (9:45-10:30)

4年生1-3組

- *準備運動・水慣れ (蹴伸び・バタバタ足, クロール泳)。
- *泳ぎの苦手な児童15名を指導する。クロールで腕がきれいに回らない、体が曲がった状態で泳いでいる、息継ぎができないなどを個別に指導する。息継ぎで頭が上に向いて下半身が沈み前に進まない、腕が回らない、といった様子が見られる。真横をむくような泳法を指導する。
- *その他の児童は、25mプールを横方向に何度もクロールで泳ぐ反復練習を行った。
- *3年生に比べ4年生では体も大きくなり、力強い腕の動きでクロールができています。
- *所感：泳ぎの苦手な子の指導でまず大事なことは、蹴伸びからストリームラインをきちんと形成すること、その状態で腕を大きく回すようにすること、息継ぎは横を向くこと、といった順序で教え、習得していくようにする。

⑩平成30年7月17日(火) 3限(10:45-11:30)

2年生1-3組

- *水に顔を付けられない子、苦手な子7~8名を指導する。
- *遊びの要素を取り入れ、水に慣れ恐怖感が薄れていくことを目標にする。ほとんどの男子は顔を付けて水中にもぐるできるようになった。一部の女子は全く顔を付けることができない。何かのきっかけで急にできるようになることもある。焦った指導で恐怖感を増幅させることなく、徐々に水に慣れ抵抗感を薄めていくような粘り強い指導が必要である。



図4 教員対象の実技指導風景

⑪平成30年7月19日(木) 5限(14:10-15:00)

3年生1-3組

- *各組で準備運動、水慣れ(蹴伸び、バタ足、クロール)。
- *泳力25m以下の児童(全体の約5割)は、プールの横サイドを泳ぐ。泳ぎの特徴としては、蹴伸びからのバタ足がうまくできていない。クロールの動きがスムーズでなく、体幹のラインがまっすぐになっていない児童が目立つ。下半身が水中に沈んでいる。息継ぎが上手にできていない。
- *泳力25m以上の子供(全体の約5割)は、プールの縦25mを泳ぐ。
- *代表者による25mリレー。
- *余った時間10分程度、自由に水遊びを行う。
- *3年生のほぼすべての児童が、水(水中)に顔を付けることができ、授業を楽しんでいる。2年生と比較して成長がみられる。しかし泳力に関してはこれからの課題であり、恐らく身体の成長に伴って、次年度は筋力も泳力も飛躍的に伸びていくだろうと期待が持てる。



図5 教員対象のアンケート回答風景

女性2名, 40代男性1名・女性2名, 50代男性3名・女性5名)

- ③ 教員年数(10年未満男性2名・女性5名, 10年~20年男性1名・女性1名, 20年~30年男性1名・女性3名, 30年以上男性2名・女性3名)

【質問と回答】

- ①教員自身の泳力調査: あなたはどの程度泳げますか?

男性教員6名全員が、泳力(クロールと平泳ぎ)に自信を持っており、泳法の知識やその指導力についても「自信がある」との回答であった。一方、女性教員では、12名全員が25m以上は泳げると回答し、その内約半数は50m以上も泳ぐことができ、自分自身の泳力については「ある程度」または「かなり」泳げるとのことであった。一方、児童に対する指導についての自信は、10名が「あまり自信がない」と回答し、「自信がある」と回答した2名はいずれも30年以上の教師経験を持つ50代のベテランであり、経験値の差が表れる回答となった。

- ②水泳指導のコツや工夫についての意見交換と情報の共有化:

*クロール…「肩を前に出す」「ポイントを個別に指導」「体の動かし方を具体的に伝える」「ビデオ教材を使って指導する」「活動前に集中して指導する」「きれいなフォーム作りや息継ぎの仕方を重点的に指導」「掛け声や合言葉を使って分かり

3. 水泳授業指導教員を対象とした実技指導およびアンケート調査、その結果と検討会について

平成30年7月27日午後、水泳の授業を担当する各学年の担任教員(任意参加)を対象に水泳の実技指導を実施した(図4)。また、その後にアンケート調査を実施するとともに(図5)、フリートークキングにより、それぞれの先生が抱える課題を参加者全員で検討し、同時に指導方法や方針の共有化を行った。

*アンケート内容と結果は以下のとおりである。

- ① 性別(男性6名・女性12名)
- ② 年齢(20代男性1名・女性3名, 30代男性1名・

やすく指導」「やって見せ（視覚）、やらせてみる（実践）、できないポイントを指導」「低学年では水に慣れるメニューを考える」「児童各自の具体的な目標を設定する」「理解しやすい言葉で説明する」「スモールステップで1つずつクリアしていく」「音楽のリズムなどを使う」「子供達同士の教え合いや学び合いを取り入れる」など多くの意見が出された。

- *平泳ぎ…「肘を立て、肘から下を縦に使う」「肘は脇腹につけ、手は合掌」などの意見が出された。
- *これらの意見を各教員が参考にし、今後の指導に役立てるようにする。

③水泳指導における困難さについての意見交換と情報の共有化：

- *息継ぎ…部分練習ではできていても、実際の泳ぎと組み合わせるとできない。苦手な児童は息を吐けない・吸えない。頭が上に上がり横を向けない。
- *低学年一部の児童の水慣れができない。
- *頭では理解していても、体が思うように動かない児童への指導。
- *個人差が大きく、児童数も多いので、個別指導の時間が取れない。
- *指導の時間数が少ない。
- *習熟度別に指導しているが、さらに細分化したきめ細かい指導がしたい。
- *どう説明すれば伝わるか・理解してもらえるかについて、いつも頭を悩ましている。
- *わかりやすい指導の仕方。
- *練習方法の知識獲得や工夫の仕方。
- *個人差への対応が難しい。
- *安全面への配慮。
- *短い準備時間と十分な授業時間の確保。
- *特別支援の児童では顔を水につけること、息を止めることが困難。
- 手と脚、息継ぎを同時にすることが困難。
- *次のステップに移ると、前に学習したことができなくなる。
- *我流での泳ぎの癖をなおすこと。
- *低学年の初期の指導が難しい、など現場ならではの具体的な課題について多くの意見・感想が寄せられ、種々の意見交換がなされた。

④体育実技に関する意見や要望など：

- *器械運動（マット、鉄棒、跳び箱）や縄跳びの苦

- 手な児童の指導が難しいので協力してほしい。
- *教員志望の大学生に部活指導をお願いしたい。
- *大学生の実技指導での協力をお願いしたい。

4. まとめ

今回、熊本市立 TN 小学校 2～6 年生の水泳授業の観察、指導・助言を行った。低学年児童では、筋力や体力の不足によるボディーバランスの調整力が低い児童が多く見受けられたものの、高学年になるほどその数は減少していた。小学校低学年から高学年の時期は心も体も共に急激に成長する時期であり、同時に筋力や運動能力も飛躍的に向上する²⁾ことが、このような変化をもたらす可能性が高く、したがって、水泳授業での泳法や泳力の指導では、低学年～高学年までの数年間で、児童が指導内容を習得できれば良いという考えで、教員は焦らず粘り強く指導に当たってよいのではないかと思われた。

1 学年 3 クラスの合同水泳授業では 3 名の教員が指導に当たっていたが、個別指導による懇切丁寧な指導までは手が回らないのが現状である。現場の学校（小・中）と大学が連携し、例えば将来教員を目指す大学生が現場に出向き、授業の補助や児童への指導を行うなどの協力体制の整備が望まれる。

謝 辞

今回の研究を実施するにあたり、御協力いただいた熊本市立龍田西小学校の関係者の皆様には心より感謝申し上げますとともに、今後につながる継続した協力をお願いいたします。

参考文献

- 1) 小学校学習指導要領（平成29年告示）解説「体育編」（平成29年7月）、文部科学省
- 2) 平成29年度 熊本県児童生徒の体力・運動能力調査報告、熊本県教育委員会