

一人ひとりが喜んで取り組む水泳指導の工夫  
— 第3学年におけるリズムを取り入れた水遊び・呼吸の指導をとおして —

目 次

I	研究テーマ設定の理由	87
II	研究の仮説	87
III	研究の内容	88
1	水泳の特性	88
2	発達段階と水泳学習の適時性	89
3	学習指導要領における水泳の指導段階	90
4	水泳の基礎・基本	91
IV	リズムを取り入れた指導法	92
V	授業実践	97
1	単元名	97
2	単元について	97
3	運動の特性	97
4	児童の学習準備状況	97
5	学習のねらいと道すじ	98
6	時間配分	98
7	授業仮説	98
8	学習活動と指導	99
9	本時の学習と指導	101
10	学習評価	102
11	10時間目の児童の技能調査	103
12	児童の声	105
VI	研究のまとめと今後の課題	105

《参考文献》

浦添市立内間小学校教諭

岩本輝子

# 一人ひとりが喜んで取り組む水泳指導の工夫

## — 第3学年におけるリズムを取り入れた水遊び・呼吸の指導をとおして —

浦添市立内間小学校教諭 岩本輝子

### I テーマ設定理由

学校体育では、児童・生徒のスポーツへの興味・関心を高め、主体的に生涯にわたってスポーツを実践する技能や態度の育成が重要とされ、学習指導の改善・工夫が強調されている。

また、本県では、年々学校プールの整備にともない、児童・生徒の皆泳推進が教育主要施策の1つとなっている。

沖縄県教育委員会のまとめた平成4年度の「児童・生徒泳力調査結果」によれば、年々本県の児童・生徒の泳力は伸びていることがわかる。しかし、それでも全国平均に比べると著しく劣っており、特に女子においては25m以上泳げる子は、小学校6年生で56.3%、中学3年生で58.9%、高校3年生で59.6%と横ばい状態である。また、平成3年度沖縄県教育センターの保健体育研究室のアンケートによると、25m以上泳げる者は小学校で41.6%、中学校50.8%、高等学校50.9%となっている。泳力25m未満が多いということは、呼吸の段階での指導が大切であるといえる。このようなことから、児童の泳力を高めるよう、水泳指導の工夫・改善を図り、水泳学習指導の充実に努めることが、私たち教師の大きな課題になっている。

昨年受け持った小学校3年生でも呼吸をしながら進める子は、クラスの半分にみたなかった。その要因として、子どもたちは、力がぬけきらないうちに伏し浮きをしようとしたり、正しい姿勢でのけのびができないうちに、バタ足をしようとしていたため、呼吸につながるような遊びはなかなかできなかった。また、25mプールにはじめてはいるという緊張感や呼吸ができないという心理的不安から、途中で立ち止まったり、歩いたりする姿が多く見られた。

このような実態から、水の中で子どもたちの心理的不安を取り除く方法はないものか、また、子どもたちがリラックスした状態で呼吸を習得する方法はないものかということが、私自身の課題としてのこった。

そこで、水遊びの段階でリズムにあわせて手足を動かせたり、ゲームを取り入れたりすることにより、水に対する恐怖心を取り除くことはできないだろうか。と同時に呼吸の指導においてリズムを取り入れることにより、早く無理なく呼吸法を習得できないかと考え、本テーマを設定した。

### II 研究の仮説

- 1 泳げない児童が水の中で曲にあわせて手足を動かせることにより、水に対する不安をやわらげ、身体をリラックスさせることができるであろう。
- 2 呼吸の練習で、リズムを取り入れて指導することにより、身体を脱力させ泳ぎのリズムをつかむことができるであろう。

### Ⅲ 研究内容

#### 1 水泳の特性

##### (1) 物理的特性

物理的特性の中には浮力、抵抗および推進力がある。

「浮力」は人体の比重によって浮くか沈むかが決まる現象である。普通の大人の場合は十分に呼気をした場合の比重は平均1.0280で、深く吸気した場合は平均0.967である。

海水は真水より重く1.04である。海でよく浮くのはこのためである。これを見てもわかるように深く吸気した場合は必ず浮くことがわかる。したがって身体は大体浮くのである。身体が沈むということを知ることが水底まで完全に沈むものは例外として、足の方は沈むが頭の方は途中で浮いている場合が多い。これは身体の重心の関係でそのようになるが、浮き身を練習することによって浮くことができる。浮くためには頭を水中につけることがまず第一であって、頭を水の中につけることを恐れた場合、伏し浮きはできなくなる。低学年の段階では呼吸ができない子が多いために顔をつけることを強調し、そのような遊びを多くとりいれなければならない理由がある。

「抵抗」は、物体が進むときに起こる現象で、水泳の場合は身体の正面、身体のまわり、皮膚の摩擦などの抵抗および身体の後部に生ずる過流抵抗がある。これらの抵抗を全く無くすることは不可能であり、速度が増すことによって抵抗は増大する。しかし、抵抗を少なくすることは考えられる。これは姿勢の変化によるものと手や足の動作によるものとがある。初心者の泳ぎを見てもわかるように姿勢は立ち気味で、手や足の動作が抵抗を増大している。したがって正しい形の指導が必要になる。中学年において「けのび」「伏し浮き」をするなかで、正しい姿勢を教える大切さがここにある。

「推進力」は、手と足の動作によって生ずる現象である。しかし、実際には手で水を押し、足で水をけったりして進むのであるが、誤った動きによっては推進力をつくるよりむしろ抵抗を作り出して沈む現象にかわる。したがって手足の動きは正しく指導しなければならない。

物理的特性から各種泳法に共通にいえることは、リラクゼーション、水のキャッチ、プル、プッシュおよびグライディングで、これを押さえることが重要である。水泳でいうリラクゼーションとは泳ぎに使用する以外の筋肉をリラックスすることである。

##### (2) 生理的特性

生理的特性は水の冷たい感じから起こる現象である。水の冷感感は皮膚の収縮をきたし、身体は硬くなって緊張する。水泳では緊張は禁物でリラックスしなければならないのであるが反対の現象が現れる。さらに呼吸も早くなり、ますます緊張が高くなる。この現象は初心者によくみられる。

##### (3) 心理的特性

心理的特性は恐怖心である。これを分析してみれば、水の冷たい感じによる緊張感が水に対する不快感を招く。初心者は目、鼻、口、耳などに水がふれることを嫌い、水に対する嫌悪感と恐怖感を招く。これは動物的本能であって、馴れさせる方法しかない。また水の中で呼吸が

できないことは死を招く恐れがあるので、特に初心者は恐怖心を抱く。さらに、水の中で身体を伏した場合、水はつかみどころがなく、身体の支持点がないので、不安定になる。これは溺れることを考えて最大の恐怖心となる。特にこの心理的特性は低学年指導において大切なものであって、水の不快感、嫌悪感や恐怖心をいかに除去するかが低学年段階において中心になる指導法である。

#### (4) 水泳の教材としての特性

- 1) 水泳は学習すればだれでも泳げるようになる。
- 2) 水泳は水中の移動運動である。
- 3) 水中での呼吸動作の制限を受ける。
- 4) 全身を使用する運動である。
- 5) 楽しみ、喜びを伴う運動である。
- 6) 克服の喜びがある。
- 7) 水から身の安全を守る運動である。

以上の水泳に関する水の特性をふまえると、

水泳の教育的ねらいは技能、社会的態度、健康・安全の3つである。

- ・技能は身体面では調和的発達、体力面では持久力、柔軟性を増大させ、技能を身につけてスポーツ・レクリエーション活動として発展し、さらに自己の安全能力をつける。
- ・社会的態度は互いに協力して安全に泳ぐ。
- ・健康・安全は健康増進と安全確保である。

このようにねらいの中に全部「安全」が入っているのは水泳だけである。

安全のために水から逃げるより泳ぐことが大切である。

## 2 発達段階と水泳学習の適時性

### 幼 児 期

骨格・筋肉が未発達で、脂肪組織も多く最も水に浮きやすい。しかしながら、水中での呼吸コントロール能力、手足での推進能力、指導者の指示理解能力など未熟であり、水泳学習に適する時期とは言えない。

### 小 学 校 期

成人に比べて骨格・筋肉は未発達であるが、水に浮きやすい。また、神経系の発達が10歳頃には90%に達するといわれており、水中におけるバランスを保つ神経支配の能力が必要な水泳の学習は、10歳前後が最適な時期とされている。すなわち、小学校の時期が水泳を学習するのに最もふさわしい時期といえる。

### 中学校期・高等学校期

形態的・機能的に著しい発達を遂げ、男子は骨格・筋肉が発達・充実する時期である。浮きにくいのが、筋肉・心肺機能の発達など、運動機能の点からより長く泳ぐことや、より速く泳ぐということへの適切な時期といえる。

### 3 学習指導要領における水泳の指導段階

学習指導要領は、生涯体育・スポーツと体力の向上を重視する立場で、児童の心身の発達段階と運動の特性との関連を考慮して内容が改善された。

水泳については、水遊び（低学年）から浮く・泳ぐ運動（3学年）をへて、水泳（4、5、6年）を取り扱うように示されている。これは、水に接して行う運動の特性を児童の心身の発達に応じて段階的に取り扱いながら、水泳の特性に触れる楽しさを理解させようというものである。

#### (1) 技能面

小学校1・2年生（水遊び）

水中を歩いたり、走ったりすることや水に顔をつけたり、水中で目を開けたり、息を吐いたり、水に浮いたりして、楽しく遊ぶことができるようにする。

小学校3年生（浮く・泳ぐ）

水中に沈んだり、水に浮いたり、補助具を使って泳いだりすることが出来るようにするとともに、自分の課題を達成した喜びをあげることが出来るようにする。

小学校4年生（水泳）

自己の能力に適した課題をもって、クロール及び平泳ぎの技能を身に付け、ある程度続けて長く泳ぐことができるようにする。

小学校5・6年生（水泳）

自己の能力に適した課題をもって、クロール及び平泳ぎの技能を身につけ、続けて長く泳ぐことができるようにする。

水泳の特性にふれるためには、水に慣れる、浮くこと、進むこと、泳ぐことが出来ることが前提条件となる。したがって、小学校段階では速く泳ぐことをねらいにするのではなく、水の特性に十分慣れることを課題とし、続けて長く泳げるようにすることが中心となる。

#### (2) 態度面

小学校1・2年生	水遊びの心得を守ることができる。
小学校3年生	安全を確かめ、浮く・泳ぐ運動の心得を守って、運動ができるようにする。
小学校4年生	互いに協力して水泳ができるようにする。 プールのきまりや、水泳の心得を守って、安全に水泳ができるようにする。
小学校5・6年生	協力して、計画的に水泳が出来るようにする。 水泳プールのきまりや水泳の心得を守って、安全に水泳ができるようにする。

態度に関する内容については、水遊びや水泳が生命の危険を伴う運動であるから、学習における事前・事後の健康管理、プールのきまりや水泳の心得など、安全に関する内容を重視し、また自ら課題に挑戦する勇気や学習課題に対して互いに協力し励まし合う態度などが考えられる。

#### 4 水泳の基礎・基本

泳げるようになる過程を考えたとき、まず水慣れの段階では水中に潜ったり、浮いたり、水中で目を開ける、浮く、立つなどである。それらは身体が緊張した状態では、うまく出来ないものである。また、泳ぐ段階において手のかき、キック、呼吸のコンビネーションがうまくいくためには、浮力を確保してのスムーズな呼吸がポイントになる。それは、十分なリラクゼーションが根底にある。

さらに「泳げる」とは水中で呼吸を伴って浮き進むことであり、呼吸をしながら進めるようになってはじめて次への発展として距離や速さへの挑戦、各種泳法への挑戦も可能になる。そのようなことから、水泳の基礎・基本はリラクゼーションと呼吸ができることといえよう。

##### (1) 水遊び

「水遊び」は遊びそのものがねらいではなく、楽しい遊びをくりかえす中で不安感や、恐怖感をとりぞくことがねらいである。

「水遊び」の段階において楽しさを味わうことは、その後の学習に大きな影響を及ぼすことになるので、水泳を初めて学習する低学年にとって、「水遊び」は最も重視しなければならない学習内容である。水遊びでは、水慣れから浮く遊び、進む遊びへとすすむなかで、水中で自分の姿勢や位置を意図的に変える力や、水中での正しい姿勢をわからせ、水中で十分リラックスできるようにさせたい。また、水中で目を開けると体が安定し、脱力もしやすい。恐怖心もずいぶんとれる。反対に目を閉じていると安定せず、緊張しやすく、恐怖心も強いということである。そこで、「水遊び」のなかで、目をあけさせる遊びを取り入れて、遊びながら目を開けさせることを心がけたい。

水の持つ特性（冷たさ、水圧、水の抵抗、浮力など）を克服し緊張感がなくなったとき、本当に水慣れができたことになる。本当の水慣れができたとき、水泳の学習はスムーズに展開でき、泳ぎのリラクゼーションへとむすびつけていくことができる。

##### (2) 呼吸

初心者は、水に浮きながら「呼吸」ができなければ、けっして泳げるようにはならない。また、ただ楽しい水遊びをしたというのでは、子どもたちに泳ぐ力を身につけさせることにはならない。いろいろな水遊びを楽しみながら、泳ぐために必要な呼吸をマスターさせることが大切である。指導者は、水遊びの中でも、いかに脱力を身につけさせるか、呼吸法を身につけさせるかということを指導の重点におかなくてはならない。

呼吸の方法には2通りある。1つは破裂式で顔を横にあげるときに、口のまわりの水を吹きちらすように息を強く吐き出す方法である。もう1つは水中で口を閉じたまま、口の間か

ら息を吐き、顔をあげ口を大きく開けて吸う方法である。呼吸がうまくできない人には、破裂式の方がよいと思う。それは、次のような理由からである。肺は自分自身でふくらんだり縮んだりできない。横隔膜と呼吸筋のはたらきによって空気が入り出る。筋肉には粘弾性（急に収縮させると急にのび、ゆっくり収縮させればゆっくりのびる）という性質があり、「一度にまとめてパッとなく」と呼吸筋を急に収縮させるので、次の瞬間呼吸筋は急にのび、肺をひろげ無意識に吸気してしまうからである。ドル平泳法は、この呼吸法で一度に呼吸をしてしまい、肺の中でできるだけ空気をためておき、肺の浮力を最大にする様な泳ぎである。この反射型の呼吸の方が初心者にはやさしいし、水も飲みにくい。

## VI リズムを取り入れた指導法

### 1 水遊びの中で

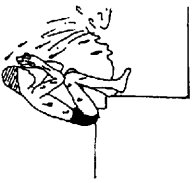
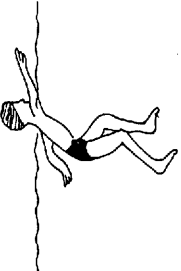
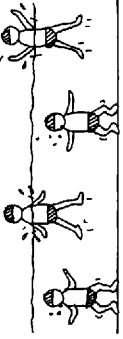

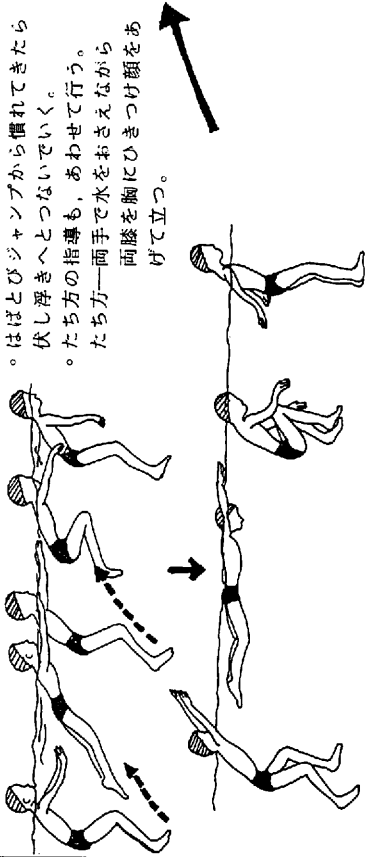
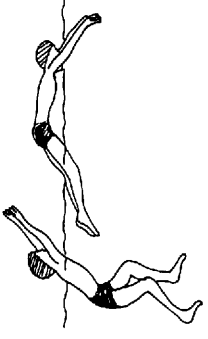
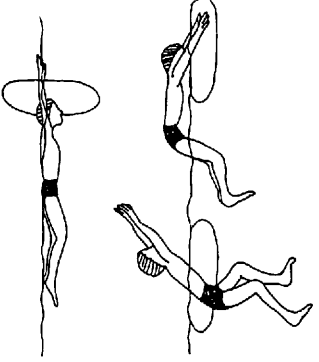
音楽好きでリズム感覚に富んだ現代っ子には、音楽を取り入れた教材に興味を持つ。今日社会において生涯スポーツがさげばれ、学校においても「楽しい体育」を通じて生涯スポーツへつなげていくことがさげばれている。そうした中で運動好きな子どもをつくらせていくために音楽を取り入れることは、運動の楽しさを相乗させることになるのではないかと思う。

また、3年生のもつ情緒的特性は思考力、創造力、好奇心が旺盛で生活経験の幅も広がり豊かになるので、表現活動を学習するのに適している。だから、リズム型の学習に対して高い関心と興味をもっており、いろいろなリズム運動を楽しむことのできる学年である。

さらに、水慣れしていない子どもたちが曲をバックに水中散歩、水中遊戯をすることにより、水に対する恐怖心がうすれ、知らず知らずのうちに水に親しみ、水中の動作に慣れ楽しくなってくるのではないだろうか。音楽にあわせて多勢の仲間と楽しい雰囲気の中で、楽しく泳げるということに興味・関心・意欲をかきたてるのではないか。それがまた泳力の向上につながっていくものとする。

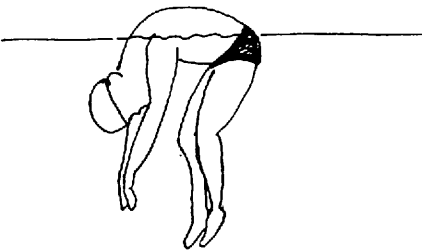

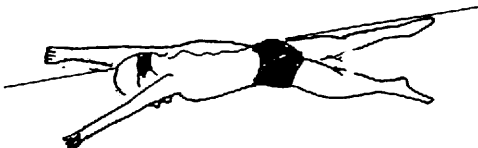

以上のようなことで、水遊びに曲を流してみた。曲目は児童もよく知っている「ディズニー体操」である。（授業のはじめに準備運動もかねておこなう。詳しくは93、94、101ページに載せている。）

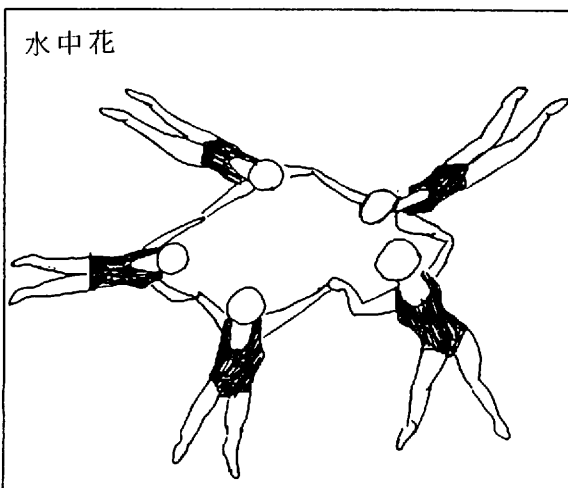
水遊び・浮く運動 (曲: デイズニー体操 パート I)

<p>1. 水かけ (プールのふちにすわって)</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>。水温に体を慣れさせる。</li> <li>。顔や頭にかかる水を、手で拭かないようにする。</li> <li>。顔や頭にかかる水を拭かないでバツと吐き、息を吸う呼吸法の練習をする。</li> </ul>		<p>2. プールを元氣よく歩こう</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>。クロールや平泳ぎの腕のかきのようにな大きく動かしてみる。</li> </ul>	<p>3. もぐってジャンプ (123, バツ)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>。もぐっている時間を長くとする。</li> <li>。呼吸 (バツと吐くこと) を意識してさせる。</li> </ul>	<p>4. もぐり鬼</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>。もぐっている間は、鬼はつかまえることができない。</li> <li>。鬼は1人から2人・3人とふやす。</li> </ul>
<p>ミッキーマウスマーチ (64呼間)</p>	<p>ヨーヨーソング (48呼間)</p>	<p>デビークロケット (48呼間)</p>	<p>それいけドナルド (64呼間)</p>		
<p>5. はばとびジャンプから伏し浮きへ</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>。はばとびジャンプから慣れてきたら伏し浮きへとつないでいく。</li> <li>。たち方方の指導も、あわせて行う。</li> <li>。たち方方一両手で水をおさえながら両膝を胸にひきつけ顔をあげて立つ。</li> </ul>	<p>5. いるかどび</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>。6の輪くぐりに結びつける。</li> </ul>	<p>5. いるかどび</p>	<p>ひとさじのお砂糖 (64時間)</p>	<p>6. 輪くぐり (水中トンネル)</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>。グループでおこなう。</li> </ul>	<p>ミッキーマウスマーチ (32呼間)</p>
<p>小さな世界 (64呼間)</p>					



## 浮く運動

<p>くらげ浮き(いっぱい息を吸って力をぬく)</p> 	<p>ダルマ浮き</p>  <p>はじめは膝のところにだいて できるようになったら、足全体をだくように</p>
<p>大の字浮き</p>  <p>手と足を開き、バランスをとりながら浮く</p>	<p>伏し浮き</p>  <p>手や足をまっすぐ伸ばし、頭もしっかり水の中にいれる。</p>



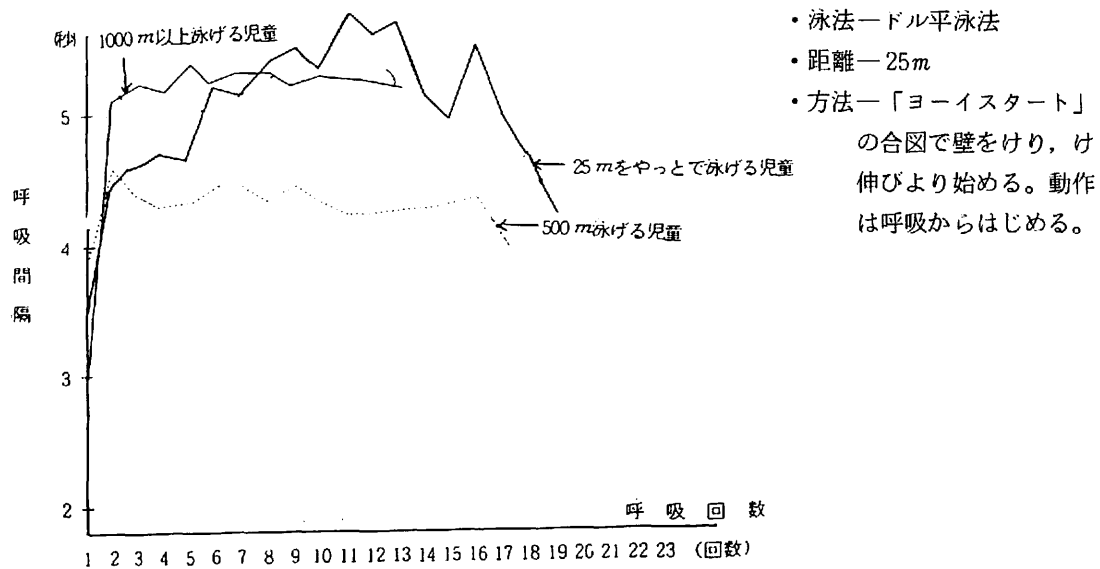
↑  
上の4つの動作を連続してやる。  
←大の字浮きができるようになったら、グループで手をつないでプールに花を咲かせよう。

(曲) 愛のオルゴール

今まで、自分のペースで自分の体をコントロールすればよかったが、この水中花では相手にあわせる必要がある。また、花を完成させるためには長く浮いていることが要求される。

## 2 呼吸の指導にリズムをとりいれることについて

1985年 伊良波小の実験データから



上のグラフを見ると 1000 m 以上泳げる児童は、呼吸回数も少なく泳ぎが進むにつれ安定し、リズムのある泳ぎをしていることがわかる。500 m 泳げる児童は、1000 m 泳げる児童に比べ呼吸間隔は短く、回数も多いが安定したリズムで泳いでいることがわかる。しかし、25 m をやっと泳げる児童は、呼吸回数が多く、さらに前半の泳ぎから後半の泳ぎまで不安定である。(呼吸のリズムがばらばらである)これは、身体に力がいりリラクゼーションがとれていないため、自分の呼吸のリズムがしっかりつかめていないようである。

以上のようなことから、水泳の学習指導においてはリズムとリラクゼーションの獲得が重要であるように思える。

それで、水泳の基本動作である「水中でのリラックス」「呼吸のタイミング」「泳ぐリズム」をつかませるのに、ドル平泳法は最適な学習内容であると考え、今回はドル平泳法で初歩の段階からリズムにあわせて指導することにした。

### ドル平泳法の指導

- (1) プールサイドで「1・2・3パッ」の練習
- (2) 水中で「1・2・3パッ」の練習
- (3) プールサイドで腕を使って「1・2・3パッ」
- (4) 水中で腕を使って「1・2・3パッ」の練習
- (5) 水中で歩きながら「1・2・3パッ」の練習
- (6) けのびの状態から「1・2・3パッ」の練習

(1回けのびして立つから、2回、3回とふやしていく)

- (7) ドルフィンキックを使ってのドル平泳法  
(25mをめざして、リズムを大切に)

※曲目「貴婦人の乗馬」  
原曲はもっと速く軽快、  
簡単な和音と低音をつけ  
加え、特に3拍めの音を  
十分のばすようにした。

## V 授業実践

### 第3学年 体育科学習指導案

平成4年6月25日(木) 5校時

浦添市立内間小学校 3年1組

授業者 岩本輝子

#### 1 単元名 浮く、泳ぐ運動

#### 2 単元について

小学校学習指導要領では、第3学年、第4学年にまたがって目標・内容がしめされており、弾力的に扱うようになっている。しかし、「D 水泳」については、原則として第4学年で指導するものとされ、第3学年では基本の運動として「浮く・泳ぐ運動」で示されている。

「第3学年」の内容は「水泳の心得やプールのきまりを守る」や「浮く・進む」という態度に関すること、技能に関することの二つの観点から考えることにした。技能に関しては水に浮く遊びを通して、水中でのリラックスと正しい姿勢（特に「けのび」について）をとることを重点的に扱うことにした。

#### 3 運動の特性

##### (1) 一般的特性

水泳は水中での運動のため、危険を伴う。そのために、健康状態の観察や事故防止の心得が必要である。

水泳は、水の浮力や抵抗などの物理的作用を受けながらも呼吸をコントロールし、水中で体を安全に操作できる能力を必要とする運動である。また、泳げる、泳げないがはっきりとした運動であることから、できなかったことができるようになった（克服）ということの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。さらに泳げるようになると続けて長く泳いだり、速く泳いだり、各種泳法に挑戦したり競争したりして楽しむことのできる運動である。

##### (2) 子どもからみた特性

- 水にはいることは楽しい。
- 泳げるようになると楽しい。
- ゲームをしたり、競争したりすることは楽しい。
- みんなで教え合い、励ましあって練習すると楽しい。
- 補助具をつかうと楽しい。
- 水に対する不安感や泳力の個人差は大きい。

#### 4 児童の学習準備状況

##### (1) 運動に対する興味・関心・欲求・意欲の状況

- 学級のほとんどの児童が水遊びや水泳を好きな種目としてえらんでいる。
- 泳げるようになりたいわけの第1位は水難事故防止をあげている。
- 泳げない子のほとんどが泳げるようになりたいという意欲をもっている。
- そこにおしりをつける練習や、浮く練習をやりたいと思っている子が多い。

(2) 学習経験の状況

- スイミングスクールに通ったことのある子が12名いる。
- 現在スイミングスクールに通っている子は9名いる。
- 1・2年生のころは、サブプールを使用し、3年生より25mプールを使用する。

(3) 技能の状況

- 浮くことができない。 15名  
(顔を水につけることができない。 3名)
- ダルマ浮きや伏し浮きができる。 20名  
(面かぶりクロール、バタ足で進むことができる。 4名)  
(25m以上泳げる。 4名)

5 学習のねらいと道すじ

(1) 学習のねらい

プールのきまりを守り、水遊びを通して浮いたり進んだり、泳げるようになって楽しむ。

(2) 学習の道すじ

ねらい1 今持っている力を知り、学習のめあてをもつことができる。

ねらい2 水遊びを通して、いろいろな浮き方や進み方に挑戦して楽しむ。

ねらい3 いろいろな泳ぎで泳いだり、呼吸法を身につけてある程度続けて泳ぐことができるようになって楽しむ。

6 時間配分

	1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10	11	12
45分	ねらい1	ねらい2						ねらい3				まとめ

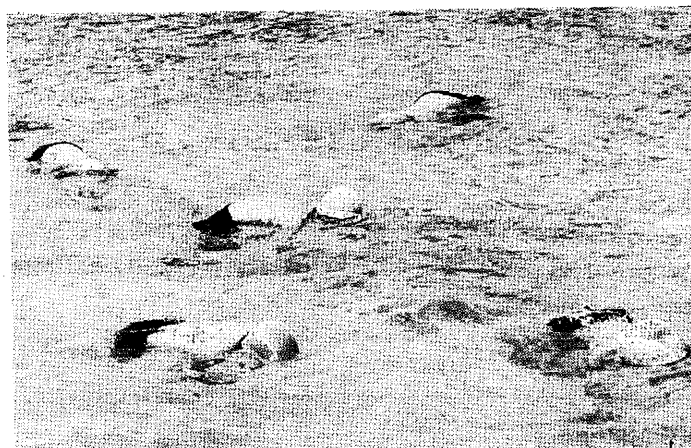
7 授業仮説

- (1) 入水するときに音楽にあわせて歩いたり、走ったり、ジャンプしたりすることにより、水に慣れ、楽しみながら水遊びや浮く遊びをすることが出来るであろう。
- (2) つねに呼吸について意識づけすることにより、子どもたちもいろいろな場面で呼吸するように心がけるであろう。
- (3) 友達同志で教え合い、協力することによって自分の課題を見つけ、楽しく練習することができるであろう。

8 学習活動と指導

は じ め  90 分	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水泳の心得やきまりについて理解する。</li> <li>2. 学習のねらいや道すじを知って、学習の見通しをもつ。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>○ プールのきまりの確認</li> <li>○ めあてのもち方を知る。</li> <li>○ 学習カードの活用のしかたを知る。</li> </ul> </li> <li>3. 安全に気を配り、励ましあったり、見せあったりして水遊びをすることを学ぶ。</li> <li>4. 実態調査とグループわけ ――― ねらい 1</li> </ol>	施 設 用 具  ・ 学習カード  ・ テープレコーダー  ・ 輪  ・ ビート板
	学 習 活 動	指 導
な  か  （ 45 × 9 ）	<p>ねらい 2</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     水遊びを通して、いろいろな浮き方や進み方に挑戦して楽しむ。                 </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 水遊び……準備運動をかねる。 （曲）デイズニー体操</li> <li>(2) 浮く遊び……いろいろな浮き方をする。 （曲）愛のオルゴール</li> <li>(3) 進み方……けのび・水中ロケット</li> </ol> <p>ねらい 3</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">                     いろいろな泳ぎで泳いだり、呼吸法を身につけて、ある程度続けて泳ぐことができるようになって楽しむ。                 </div> <p>ドル平泳法の指導段階 ①～⑦ （曲）貴婦人の乗馬</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 水温に慣れ、水に慣れ親しませると同時に「浮き」の感覚をつかませる。</li> <li>○ 異質グループで友達同志見せ合ったり、教え合ったりする。 浮き方……ダルマ浮き・くらげ浮き ふしうき・大の字浮き</li> <li>○ これらの遊びをとおして、水中でのリラックスと正しい姿勢がとれるようにしたい。</li> <li>○ 立ち方の指導も行う。</li> <li>○ 呼吸法の練習と個人の技能に応じた練習をする。</li> <li>○ 同質グループにわけると</li> <li>○ 陸上での呼吸の練習は、リズムにあわせて一斉指導を行う。</li> <li>○ ドル平の段階的指導は、児童の実態にあわせて行う。</li> </ul>

<p>本 時 8 時</p>	<p>1 グループ（呼吸しながら泳げる）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ いろいろな泳ぎに挑戦</li> <li>◦ 距離に挑戦</li> <li>◦ 速さに挑戦</li> </ul> <p>2 グループ（進むことができる）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 泳ぐことに挑戦</li> <li>    ドル平やその他の泳ぎ</li> <li>◦ 補助具を使って呼吸することに挑戦</li> </ul> <p>3 グループ（浮くことに挑戦）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 浮く</li> <li>◦ 進む</li> <li>◦ 補助具を使用しての遊び</li> </ul>	<p>プールの場づくりの例</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>浮く練習をするグループ</td> </tr> <tr> <td>距離をのばす練習をするグループ</td> </tr> <tr> <td>呼吸を練習するグループ</td> </tr> </table> <p>ある段階でつまずいたら、ひとつ前の段階にもどって練習してみる。また、その前の段階にもどることもあるということを、児童にもわからせておく。</p> <p>★呼吸の指導は4年生で重点的に、取り扱うのがよいと思う。</p>	浮く練習をするグループ	距離をのばす練習をするグループ	呼吸を練習するグループ
浮く練習をするグループ					
距離をのばす練習をするグループ					
呼吸を練習するグループ					
<p>ま と め 45 分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ できるようになった浮き方・進み方・泳ぎ方を紹介しあう。</li> <li>◦ ゲームやリレーをして楽しむ。</li> <li>◦ 学習をふりかえり、反省をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 事後テストをかねて行う。</li> </ul>			




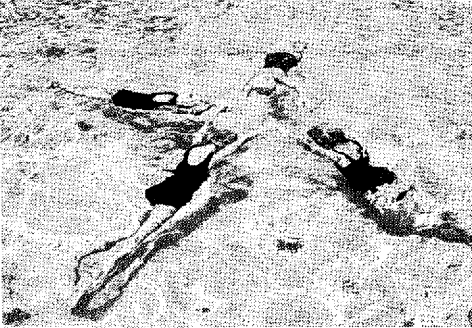
みんなで楽しくだるま浮き

9 本時の学習と指導（8時間目）

- ねらい2 水遊びや浮くことをとおして、いろいろな浮き方や進み方に挑戦して楽しむ。  
 ねらい3 いろいろな泳ぎで泳いだり、呼吸法を身につけて、ある程度続けて泳ぐことができるようになって楽しむ。

（準備）テープレコーダー 輪 カメラ ビート板

	学 習 活 動	指 導
はじめ 10分	1. ストレッチ体操 2. 健康観察 3. 消毒 シャワー 4. 今日の学習について	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ めあての確認</li> </ul>
な か	1. 水中での準備運動 水遊び 曲：デイズニー体操 水かけ（オーバーフローにすわって） ↓ 歩 く（クロールや平泳ぎの腕のかきで） ↓ もぐってジャンプ（1・2・3パッ） ↓ もぐり鬼 ↓ 伏し浮き・けのび ↓ 輪くぐりまたは水中トンネル   <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ねらい2</div> 浮く遊び 曲：愛のオルゴール ◦ くらげ浮き・だるま浮き・大の字浮き	<ul style="list-style-type: none"> <li>※ くわしくは93, 94ページを参照</li> <li>◦ 水温に慣れさせる。</li> <li>◦ クロールや平泳ぎの手のかきで、水をしっかりつかませる。と同時に浮く感じをつかませる。</li> <li>◦ 呼吸の指導もかねる。（1・2・3パッ）</li> <li>◦ 鬼は一人からだんだんふやしていく。鬼は、もぐっている人をつかまえることはできない。</li> <li>◦ 浮いた状態から、立ち方の指導とむすびつける。</li> <li>◦ 前時まではグループで教え合い、練習してきた。本時はそのまとめとして、互いに見せ合う発表の場とした。</li> </ul>

30 分	<p>ふしうきを連続してやる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水中花をグループのみんなで力をあわせてやる。</li> </ul>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; width: fit-content;">ねらい 3</div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">3グループ</td> <td style="width: 33%;">2グループ</td> <td style="width: 33%;">3グループ</td> </tr> <tr> <td>浮く 伏し浮き</td> <td>進む 呼吸法</td> <td>いろいろな 泳ぎに挑戦</td> </tr> </table>	3グループ	2グループ	3グループ	浮く 伏し浮き	進む 呼吸法	いろいろな 泳ぎに挑戦	<ul style="list-style-type: none"> <li>これらの浮き方のねらいは、水中で自由に自分の身体をコントロールできるようになることである。</li> <li>花を完成させるためには、長く浮いていることが要求される。手を離さないようにするために、顔を拭くこともない。</li> <li>補助具を使用する。</li> <li>本時はねらい2を重点的に取り扱うため、呼吸指導は「パッ」と吐くことだけを指導し軽く扱う。</li> <li>進んだり、泳いだりすることによって、次時の自分のめあてをつかむ。</li> </ul>
3グループ	2グループ	3グループ						
浮く 伏し浮き	進む 呼吸法	いろいろな 泳ぎに挑戦						
お わ り	<ol style="list-style-type: none"> <li>整理運動</li> <li>シャワーにはいる。</li> <li>今日の学習の反省をする(カード記入)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>次時のめあてを考える。</li> </ul>						

## 10 学習評価

### (1) 診断評価の観点

- |            |        |
|------------|--------|
| ① 興味・関心度   | ② 好意度  |
| ③ 学習経験     | ④ 技能程度 |
| ⑤ 授業に対する希望 |        |

### (2) 形成的評価の観点

- |         |           |                    |
|---------|-----------|--------------------|
| ① 情意的態度 | ② めあての適切性 | ③ めあて達成の練習になっているか。 |
|---------|-----------|--------------------|

### (3) 総括的評価の観点

- |          |          |
|----------|----------|
| ① 学習の進捗度 | ② 学習の到達度 |
| ③ 情意的態度  | ④ 感想文    |



11 10時間目の技能調査より

6月15日

7月10日

<男子>

	氏名	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	進める	泳げる
1	S・N								→	→
2	T・T								→	→
3	S・H	→								
4	Y・T					→			→	
5	S・I	→							→	
6	T・Y	→							→	
7	S・I	→							→	
8	T・G	→							→	
9	T・N							→	→	
10	Y・T	→							→	
11	T・N							→	→	
12	S・S								→	→
13	M・N					→			→	
14	N・N								→	→
15	Y・S	→							→	
16	R・H					→			→	
17	S・T							→	→	
18	D・N								→	→

- ① 顔つけ    ② 水中ジャンケン    ③ もぐりっこ・輪くぐり    ④ くらげ浮き  
 ⑤ だるま浮き    ⑥ 伏し浮き    ⑦ けのび

6月15日——

7月10日——

<女子>

	氏名	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	進める	泳げる
1	A・S	→				→			→	→
2	K・I	→							→	→
3	A・N	→							→	
4	T・T	→				→			→	
5	M・Y	→							→	
6	R・O	→				→			→	
7	I・O	→							→	
8	Y・T	→							→	
9	M・N	→							→	
10	M・N	→				→			→	
11	M・M	→							→	→
12	Y・I	→							→	→
13	S・Y	→							→	→
14	M・H	→				→			→	
15	Y・O	→							→	
16	N・G	→				→			→	
17	M・M	→							→	→

## 3年1組つか山ともみ

デイスニー体そうは、うまくできました。  
水中花は、じょうずにはできなから  
たけど、少しはできるようになりま  
した。三年生ではじめてみんな  
ことをしました。

## 3年1組仲里美奈子

わたしは、水泳の勉強で楽しかったこと  
は、デイスニー体そうです。  
水かけをしたり、水の中を歩くいたりするか  
らです。  
すこしでもよかっと思ったことは、くらげか  
らだるまだるまから大の字大の字からふしうき  
のきゆうが長くなつたことです。

## VI 研究のまとめと今後の課題

## 1 まとめ

リズムを取り入れた水遊び・呼吸の指導法というテーマで研究をすすめてきた。

すすめていくなかで、水泳の特性から、発達段階、学習指導要領での各学年のねらいまで、  
系統だててみることができた。また、児童の実態をアンケート調査（紙面の都合で割愛）する  
ことにより、問題点をより明確して授業実践することができた。

実践の中では、曲を取り入れて水遊びをやると、子どもたちが喜んで楽しんでやっていた。  
また、水遊びや浮く段階から「パッ」を意識してやっている様子も見られ、ドル平泳法にはい  
る前から呼吸法をおぼえた子もいた。さらに4年生の「水泳」へつなぐ学習として授業実践の  
中では、10時間目よりドル平泳法でリズムに合わせながら指導していき、2時間の授業で10名  
の児童がドル平泳法で25mを泳いだ。

子どもたちも曲をとりいれたことで、「リズムがとりやすかった」「リラックスしてできたので苦しなかった」「楽しくできた」などと感想をのべていた。以上のようなことから、曲を取り入れることは、泳げない児童をリラックスさせるのにいい方法だと思う。

## 2 今後の課題

呼吸のリズムには個人差があるので、さらに指導工夫の改善が必要である。また、ドル平泳法から、近代泳法へつないでいくときにリズムをどうするかということも課題である。さらに、一人ひとりの児童を、自己のめあて達成にむかわせる具体的な指導の工夫も十分でなかった。研究所で得たものを生かして、学校現場にもどりさらに実践研究を深めていきたい。

### 《おわりに》

4カ月という研修期間において、「水泳」に関する認識を新たにし、多くの文献に接することができました。この機会を与えて下さった浦添市教育委員会及び教育研究所の諸先生方に感謝申し上げます。また、いろいろご指導下さいました琉球大学の平良勉先生、教科指導員の大城安司先生、大里南小の本仲範男先生にも深く感謝申し上げます。さらに、研究所の事務の皆様、内間小学校の先生方、研究員の温かい思いやり、励ましに心から感謝申し上げます。

### 《おもな参考文献》

- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| ○ 沖縄県教育委員会      | 平成3年度児童生徒泳力調査結果 (平成4年3月) |
| ○ 文 部 省         | 小学校学習指導要領 (平成元年3月)       |
| ○ “             | 小学校指導書体育編 (平成3年6月)       |
| ○ 木庭修一, 山川岩之助共著 | 「水泳の段階的指導と安全管理」 ぎょうせい    |
| ○ 沖縄県立教育センター    | 研究紀要 (平成3年3月)            |
| ○ 伊良波小          | 研究紀要平成元年度 平成3年度          |
| ○ 岡田和雄, 大貫耕一著   | 「水泳指導のポイント」 あゆみ出版        |