

「できた」喜びを積み重ね、技能を向上させる体育指導のあり方
～ 指導ポイントの明確化や教え合いを重視した水泳指導を通して ～

1 主題設定の理由

袖ヶ浦市では、5、6年生25mの完泳率を記録している。2011年度74.1%、2012年度73.7%、2013年度75.7%、2014年度74.1%、2015年度63.6%と横ばいであった。2014年度から2015年度に至っては、完泳率の大幅低下が見られた。

教職員の水泳指導における意識調査から、水泳進級表はあるが、指導のポイントや補助の仕方に不安を抱えているという意見が挙げられている。また、児童どうしの教え合い、学び合いが少ないため、関わり合いから得られる、達成感や肯定感が得られていないことがわかった。

これらが、水泳における技能の定着への課題となっていると考えた。現存している袖ヶ浦市水泳進級表を、指導ポイントや補助の仕方を明らかにしたスモールステップ表に作り替えたり、視覚的にわかりやすい、児童どうしの教え合いができる資料をつくったりすることで、児童に「できた」喜びを積み重ねさせたいと考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- ①水泳指導において、指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表を作成し、一単位時間に効率的に活用することができれば、児童の技能が向上するだろう。
- ②水泳指導において、スモールステップ表を活用し、児童どうしの関わり合いや教え合いを増やせば、主体的に運動に親しむ児童が育ち、児童の技能も向上するだろう。

3 研究内容

- (1) 技能定着のための系統性についての理論研修
- (2) 指導ポイントと補助の仕方の実技研修
- (3) 指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表づくり
- (4) スモールステップ表をつかった検証授業

4 結 論

- 水泳指導において、スモールステップ表を活用した児童の技能が向上する単位時間のあり方を構築することができた。
- 袖ヶ浦市全校で共通指導ができ、25mの完泳率の上昇をさせることができた。
- 意図的に関わり合うことを増やしたことで、児童どうしで運動のコツを確認しあったり、補助をしながら声をかけたりする姿が非常に多く見られた。

1 研究主題

「できた」喜びを積み重ね、技能を向上させる体育指導のあり方 ～ 指導ポイントの明確化や関わり合いを重視した水泳指導を通して ～

2 主題設定の理由

(1) 今までの袖ヶ浦市の水泳指導のとりくみから【資料①】

袖ヶ浦市の水泳学習では、「小学生のうちに（クロールで）25m泳げるようになる」という共通の目標をもって水泳指導にとりくんでいる。その手立てとして、袖ヶ浦市共通の水泳進級表を使用して指導すること。泳力認定書を授与して有能感を高めること。夏休みの水泳教室を行い、不足技能を補う練習をして技能の向上を目指すことの3本柱でとりくんでいる。

しかし、近年の25m完泳率を見てみると、2011年度74.1% 2012年度73.7% 2013年度75.7% 2014年度74.1% 2015年度63.6%と横ばいから、2014年度から2015年度に至っては、完泳率の大幅低下が見られた。

そこで、課題を明らかにし、水泳における技能を向上させるために水泳指導のあり方の研究を進めていくことにした。

(2) 教職員への意識調査から【資料②】

袖ヶ浦市では、各校の実態によって編成された、袖ヶ浦市共通の水泳進級表を使用して指導にあたっている。しかし、教職員の意識調査を行ったところ、水泳進級表はあるが、指導のポイントや補助の仕方に不安を抱えているという意見が多く挙げられていた。

誰でも安心して水泳指導にあたることができるようにするための「指導ポイントの明確なスモールステップ表」の作成をし、指導に生かすことが必要であるだろうと考えた。

(3) 児童への意識調査から【資料③】

児童の意識調査からは、児童どうしの関わり合いや学び合いが少ないことがわかった。学び合いの少ない学習では、有能感や達成感が得られにくく、効率的に技能の定着がなされないのではないかと考えた。

そこで、関わり合いが多く持てるように、スモールステップ表に補助の仕方や運動のコツが明示されたものを加え、児童どうしの学び合いが持てる指導をできるようにすることにした。

(1)～(3)のことから、水泳における技能の向上を図るために、誰でも安心して水泳指導を行うことができ、児童の有能感を育むことのできる水泳指導のあり方について研究を進めていくことにした。主題にせまるために、指導ポイントの明確化や関わり合いを重視していくという副題を設定した。

3 研究仮説

〈仮説1〉

水泳指導において、指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表を作成し、一単位時間の中に効率的に活用することができれば、児童の技能が向上するだろう。

【仮説設定の理由】

教職員の意識調査から【資料②】

クロールの技能定着のために、手のかきかた、息継ぎの仕方、バタ足の仕方など、指導する視点は同じものの、指導のポイントが異なっていたり、ニュアンスが異なったりすることがわかった。単位時間内に複数の教職員で指導をする水泳指導においては、指導法がバラバラで一貫した指導ができないことは児童の技能定着の妨げにもなりかねない。

スモールステップ表を使った指導のもと、指導ポイントを明確にし、共通理解、共通指導ができれば、児童の水泳技能定着につながると考える。

また、補助の仕方に約半数の教職員が心配があると答えている。補助の内容は、浮かせる補助が多く、息継ぎやバタ足の補助の仕方についての記述が少ないことが分かった。指導ポイントの資料と具体的な場面での補助の仕方の資料を増やせば、水泳指導に自信のない教職員も積極的に児童に関わることができると考えた。

【仮説の捉え方】

- 『系統性のあるスモールステップ』とは・・・

技能づくりが単純な動きから複雑な動き、易しい動きから難しい動きへ移行すること。また、指導項目が整理された状態を示す。既習を生かし技能の積み重ねがあること。

- 『効率的に活用』とは・・・【資料⑤】

効率的に活用とは、一単位時間の流れの中に、スモールステップ表を使った技能づくりが無駄なく配置されていること。また、補助の仕方も明確であり、関わり合いを促すことができること。

- 『指導ポイント』とは・・・

指導ポイントとは、教職員側のわかりやすい指導内容のこと。また、運動のコツについても明記する。運動のコツとは、児童側の技能を定着させる上で、意識すると良い点のこと。

〈仮説2〉

水泳指導において、スモールステップ表を活用し、児童どうしの関わり合いや教え合いを増やせば、主体的に運動に親しむ児童が育ち、児童の技能も向上するだろう。

【仮説設定の理由】

(1) 児童の意識調査から【資料③④】

児童は、運動のコツを友だちに伝えることが少ないことがわかった。主に、教職員から教わったことを技能定着のための知識としている。進級表を見たり、友だちからアドバイスされたりしながら、技能定着を目指す児童は少ない。そのため、技能定着のための効率も悪く、受動的な学習になっている傾向が見られた。そこで、児童どうしの学び合いができるように運動のコツや補助の仕方を明らかにしたスモールステップ表を一単位時間に効率的に使うことで、主体的に学ぶ児童を育てられると考えた。

【仮説の捉え方】

○『関わり合いや教え合い』とは・・・

運動のコツをもとにした児童どうしの声の掛け合いのこと。低中学年は、「鼻から息が吐けていいね。」「脚はつま先まで伸ばしてバタ足をしようね。」などの児童どうしの関わり合いを意味している。

高学年においては、バディの補助をすることを通して、運動のコツの知識定着をねらい、自分の運動に生かすこと。

○『主体的に運動に親しむ』とは・・・

スモールステップ表を見て、運動のコツを確認したり、バディに運動のコツの助言をしたりすることである。また、積極的に補助をすること。

4 研究の内容と研究の結果

(1) 研究の内容

- ①技能定着のための系統性についての理論研修
- ②指導ポイントと補助の仕方の実技研修
- ③指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表づくり
- ④スモールステップ表をつかった検証授業

(2) 研究の結果

①技能定着のための系統性についての理論研修

(ア) 講話による理論研修

オリンピック強化選手指導にも携わった難波悟先生を講師に招き、クロールの完成のために身につけなければならない技能を系統的に指導することが効率的な技能定着

につながることをご指導いただいた。主に、①歩く ②顔つけ ③もぐる ④水中で息を吐く ⑤浮く ⑥けのび ⑦パタ足 ⑧うでかき ⑨息継ぎの指導項目があること。指導項目の難易度を上げていくことと同時に、各指導項目を身につけるために、易しいステップから始め、難易度を上げていくことや止息から吐息へ移行させること、距離系統も徐々に増やして行くことをご指導いただいた。

②指導ポイントと補助の仕方の実技研修

(ア) 指導ポイントについての実技研修

各指導項目における指導のポイントの実技研修を行った。講師は理論研修に引き続き、難波悟先生にお願いをした。講師を先生役に、教職員は児童役として、実技指導を直接受けることで、指導ポイントを確認していった。

(イ) 補助の仕方の実技研修

指導ポイントと同様に、補助の仕方の実技指導を受け、実際にパディで運動することで、補助の仕方のポイントをつかむことができた。

③指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表づくり

各指導項目には、児童の目標を明示し、その目標達成のための手立てを指導ポイントとして指導できるスモールステップ表が完成した。

また、補助のコツも明示し、誰でも安心して指導ができるスモールステップ表にもなっている。【資料⑦】

④スモールステップ表をつかった検証授業【資料⑧】

袖ヶ浦市7校の各校のそれぞれで仮説検証のための指導案を作成した。指導案は、一単位時間の流れを市研で話し合い、技能づくりが効率的に行われるような授業計画を立てた。スモールステップ表を使った技能づくりが効率的に配置されている。

各校の水泳指導に反映させるために、各校の体育部を中心に共通理解を図り、仮説の検証のための授業を行った。平岡小学校は、公開の授業研究として実施した。

(ア) 指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表を活用した授業について

スモールステップ表は指導のポイントが明示されているため、誰でも指導のポイントにそって細かく教えることができていた。昨年度まで指導不安があった教職員が、スモールステップ表を確認して指導のポイントを絞って教えたり、写真を見て動きを真似させたりすることができた。スモールステップ表の順序性や系統性を意識して全校で指導できた。

(イ) スモールステップ表の一単位時間の効率的な活用について

身につけた運動や本時の目標に関わる運動を補助運動として水泳指導の前半に意図的に取り入れた。指導時はスモールステップ表の指導ポイントを踏まえ指導した。補助運動でも主運動でも、スモールステップ表の指導のポイントをおさえた指導を積み重ねたことで、運動のコツを理解して、技能を高めようとする児童が多くなった。



〈単位時間前半部の補助運動の様子〉

(ウ) 評価について

系統性を示したスモールステップ表を効率的に活用することで、完泳率を上げることはできている。しかし、児童が身につけていくステップが多いため、形成的評価に難しさを感じている教職員もいた。

学校の規模、実態に合わせて指導を変え、スモールステップ表を効率的に使えるようにしたい。

(エ) スモールステップ表を活用した児童どうしの関わり合いについて

主運動前の補助運動から補助を中心とした関わり合いを行った。関わり合いを増やすために、運動のコツを一齐指導→補助の仕方の演示→パディで実践の順に指導した。教師主導で行う一齐授業より格段に技能定着の効率は上がっている。うまく関われない児童には、教職員が声かけを行う必要がある。

具体的には、2人1組のパディで関わり合いを持たせた。「もぐる バブリング」指導では、水の中での息のはき方のコツを確認した。パディどうしで、水中で息を吐き、息を吸うことがリズム良くできているか確認させた。「浮く」指導では、主に「伏し浮き」の指導をしたが、パディーでお互いに補助をし合ったり、手の位置、目線の送る場所が合っているかを確認し合ったりしている姿が見られた。「バタ足」では、足を持って補助したり、膝が伸びているかをもぐって確認したりする姿が見られた。

昨年度まで意図的に教え合う指導は行っていなかったため、水泳指導に児童どうしの教え合いは全く見られなかったのだが、今年度は、前半の補助運動ではもちろん、後半のグループ指導においてもお互いによく声を掛け合い、児童どうしの関わり合っている姿が見られた。児童は、教え合うことよりも運動のコツができていないかを伝え合う関わり合いをしている。



〈バディーによる仲間との関わり合い〉

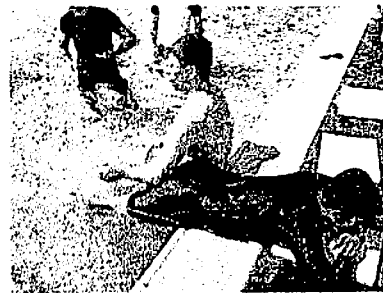
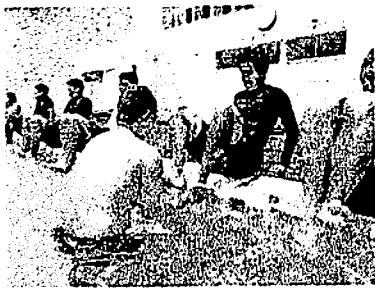
5 研究の考察

(1) 理論研修【資料⑨】

旧進級表は指導項目の系統が易しいものから難しいものになっていないところがあることがわかった。理論研修をもとに系統性のあるスモールステップ表の考え方を共通理解できた。また、指導を展開していく上で、各指導項目を飛ばさず指導することがクロール技能定着につながることも確認できた。

(2) 実技研修

実技研修で実際に運動することを通して、指導のポイントや補助のコツをつかむことができ、それらの共通理解ができた。受けた指導や感じたことを反映したスモールステップ表を完成させることができれば、仮説の検証と誰でも安心して指導にあたることができそうであることがわかってきた。



〈実技研修の様子〉

(3) 指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表づくり

指導ポイントと補助の仕方を明らかにしたスモールステップ表を作成したことで、指導者の水泳指導に対する理解度が上がったことがわかる。水泳指導に対する肯定的な考えが増えていることもわかる。また、指導ポイントがわかったことで、水泳指導に対する不安感も減少していることがわかった。【資料⑩】

(4) 指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表を、一単位時間に効率的に活用した授業づくり

指導ポイントと補助の仕方を明らかにしたスモールステップ表を効率的に指導に取り入れたことで、児童は、単位時間で身につけたい技能を繰り返し練習できた。スモールステップ表をもとにした指導をすることで、コツを意識して運動する児童が増えている。【資料⑩-1】

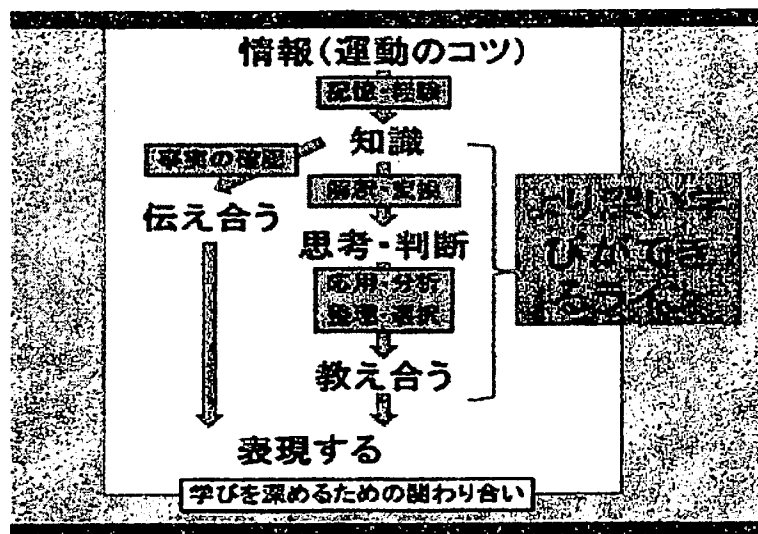
また、【資料⑩-1と資料⑩-2】の関係性を見ると、運動のコツをもとにした関わり合いを意図的に増やしたことで、運動のコツを知識として定着できていることがわかる。関わり合いを持たせる授業の成果も出ていることがわかった。

5, 6年児童の25m完泳率は、研究を始めた2016年度以降は上昇傾向にあり、スモールステップ表を単位時間に効率的に活用できていた成果といえる。【資料⑩】

(5) 学びを深めるための関わり合い

運動のコツを教えたことがあると答えた児童【資料⑩-2】は10%の上昇にとどまっているが、教職員の見立てではもっと上昇している感覚であった。

「教え合う」ことの意味づけの曖昧さが児童の実態と教職員の見立ての違いに出てしまっていた。「教え合う」ということは、児童にとって高いレベルの関わり合いであることがわかった。本研究からは、学びを深めるための関わり合いを以下の図にまとめる。



「伝え合い」から「教え合い」へ学びが深められるように今後の水泳指導で研究を続けていく。

いずれにしても、水泳指導も関わり合う姿勢を醸成できると、目標達成の近道になることがわかった。学校の実態に合わせた関わり合いの仕方を検討していく必要がある。

また、運動のコツがわかる【資料⑩-1】と答えた児童のうち、そのコツを記述できない児童も多数いたことから、運動のコツを言語化できずにいる児童もいることがわかっていく。これも、「伝え合い」から「教え合い」へ学びを深めることで表現の仕方を広げていきたい。

(6) 自信を持って指導できたことと肯定的な言葉かけの増加から見る児童の体力向上

「褒める」＝「評価する」として考える。研究前は、評価するポイントに不安をもっていたが、肯定的な言葉かけをしていると答えた教職員が多かった。研究後は、スモールステップ表をもとに評価するポイントも明確になり、肯定的な言葉かけが多くなったようである。また、指導と評価が合致しているので、児童の有能感や技能の向上につながっていると考える。

しかしながら、依然として水泳指導に自信がない教職員は多数いる。今後も継続した水泳指導の研究が必要であることがわかる。【資料⑬】

6 結論

(1) 仮説について

〈仮説1〉

水泳指導において、指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表を作成し、一単位時間の中に効率的に活用することができれば、児童の技能が向上するだろう。

○成果●課題

- 会員で理論研修と実技研修を受け、スモールステップ表の作成をしたことで、ベテランから若手へ体育理論の伝達も自然と生まれる大変有意義な研究であった。
- 指導ポイントや補助の仕方を明らかにした系統性のあるスモールステップ表の作成は、誰でも安心して水泳指導に臨むことができるようにするための一つの資料となった。
- 水泳指導において、スモールステップ表を活用した児童の体力、技能が向上する単位時間のあり方を構築することができた。
- 指導のポイントを意識する教職員が増えたことで、運動のコツを理解して技能を習得を目指す児童が多くなった。
- 研究を始めてから、25mの完泳率の上昇が見られたことは成果である。
- スモールステップ表が細かすぎるという意見も見られた。児童の実態にあった指導やステップを飛ばさずに指導し、確実に技能を高めていく指導のあり方は、今後も引き続き研究していく必要がある。
- 形成的な評価の難しさを感じた教職員がいる。効率的な評価の仕方も研究していきたい。

〈仮説2〉

水泳指導において、スモールステップ表を活用し、児童どうしの関わり合いや教え合いを増やせば、主体的に運動に親しむ児童が育ち、児童の体力、技能も向上するだろう。

○成果●課題

- スモールステップ表を教室や廊下に掲示したり、教職員が指導のポイントをおさえて指導したりしたことで、運動のコツについて考える児童が増え、主体性が高まったと考えられる。
- 意図的に関わり合うことを増やしたことで、児童どうしで運動のコツを確認しあったり、補助をしながら声をかけたりする姿が非常に多く見られた。児童は、運動のコツを教え合うというよりも運動のコツができていないか伝え合うことを関わり合いとして捉えている。伝え合いから教え合いへ学びが深められるように今後の水泳指導で研究を続けていく。
- 運動のコツの表現がうまく言語化できない児童が多数見られた。伝え合いから教え合いへ学びを深めることで表現の仕方を広げていきたい。

(2) まとめ

水泳指導における指導のポイントを全職員で共通理解することができ、全職員でスモールステップ表をもとに共通指導をすることができた。学校規模による水泳指導の違いはあるものの、主体性を育み、技能を高めていく水泳指導のあり方の方向性を示すことができた。

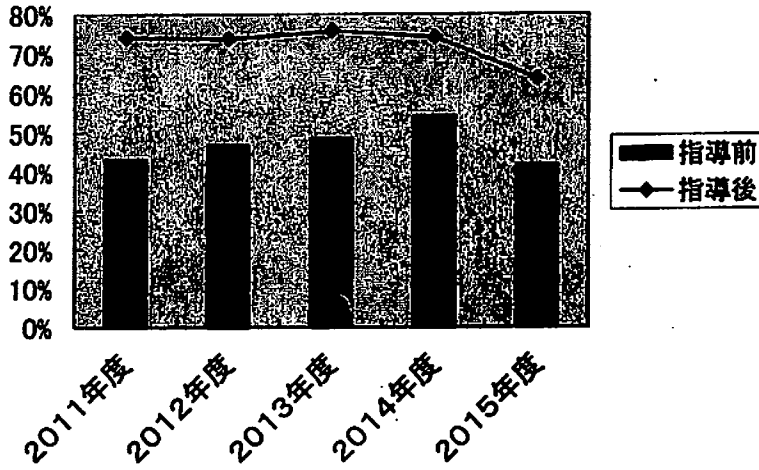
児童の25m完泳率も向上していることから、これからの水泳指導は、指導のポイントを明らかにして指導に臨むことや意図的な関わり合いの中で運動のコツを知識として定着させ、技能を高めさせることが大切になってくることがわかった。

市小中体連や市教委と連携して、系統性のあるスモールステップ表の完成をさせることができたことは、袖ヶ浦市の体育の活性化につながった。今後も市内小学校で体育部を中心に水泳指導の改善を図っていきたい。

資料

資料①

クロールで25m泳げる5、6年生児童(正課時体育前後)

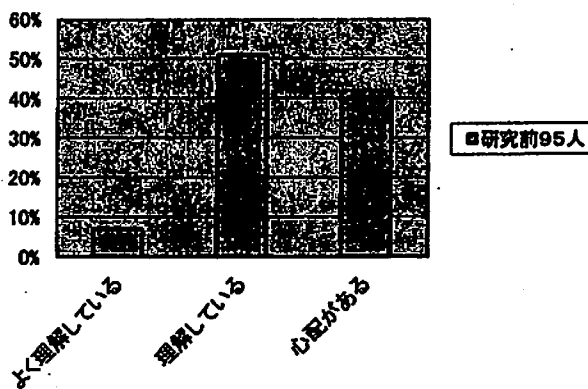


	2011年度	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度
指導前	43.20%	46.90%	48.70%	54.20%	41.70%
指導後	74.10%	73.70%	75.70%	74.10%	63.60%
上昇率	30.90%	26.80%	27%	19.90%	21.90%

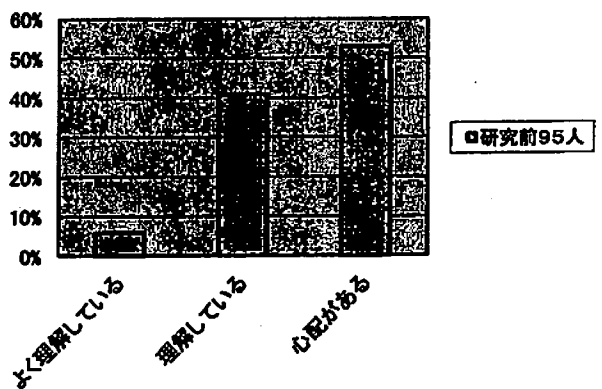
各年度、ほぼ横ばいに推移しているが、2014年度から2015年度は完泳率の低下が見られる。その前年度も上昇率が20%を切っている。体力・技能を向上させるために水泳指導のあり方の研究を進めていく必要性がわかる。

資料②

クロールの指導ポイントを理解して指導している



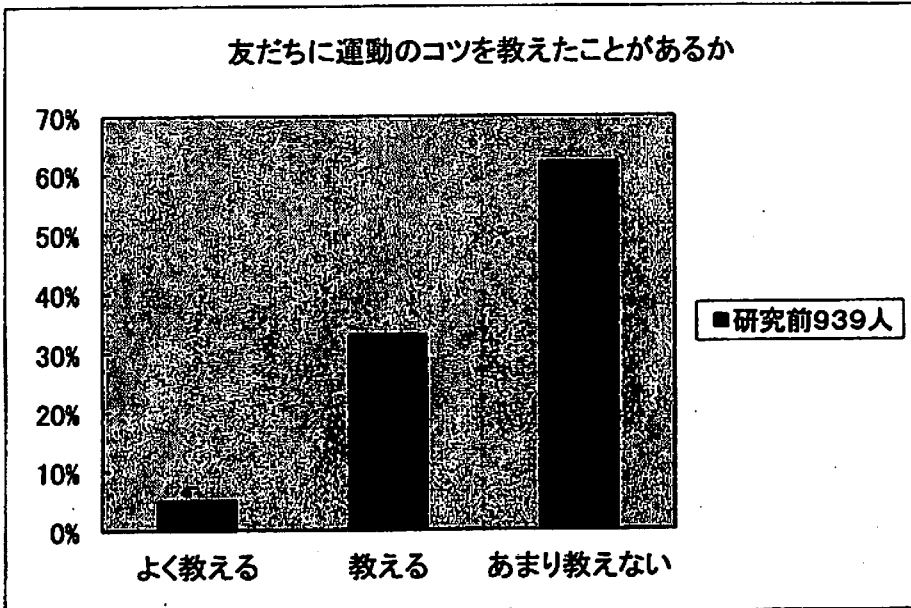
水泳指導において補助ポイントを理解して指導している



	よく理解している	理解している	心配がある		よく理解している	理解している	心配がある
研究前95人	7%	51%	42%	研究前95人	6%	41%	53%

市内約半数の教職員が指導のポイントや補助の仕方に不安を抱えながら指導にあたっていることがわかる。誰でも安心して水泳指導にあたることのできるようするための「指導ポイントの明確なスモールステップ表の作成」をし、指導に生かすことが必要である。理解していると答えた教職員の記述からは、指導の方法がバラバラであることもわかった。

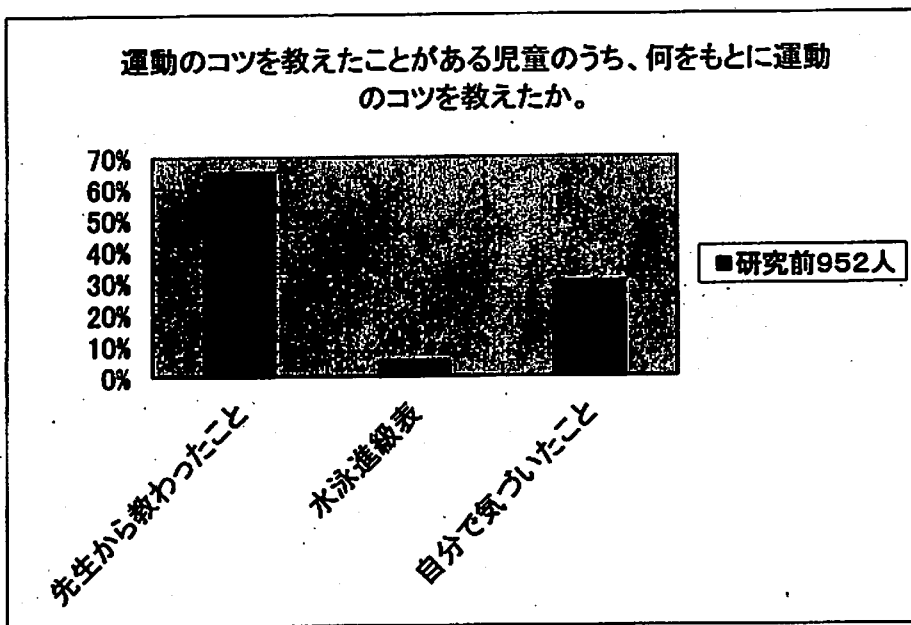
資料③



	よく教える	教える	あまり教えない
研究前939人	5%	33%	62%

あまり教えないと答えた児童の記述には、友だちの運動を見る事が少ない。どうやって評価すればよいかわからない。運動のコツをうまく伝えられない。という回答が多かった。

資料④



	先生から教わったこと	水泳進級表	自分で気づいたこと
研究前952人	65%	5%	30%

多くの児童は、教職員から教わったことをもとに技能づくりをしていることがわかる。しかし、教職員は水泳の技能づくりのための補助の仕方に不安を感じている教職員が多いことがわかっていることから指導ポイントや補助の仕方を明らかにしたスモールステップ表の必要性を感じることができる。



POINT
たくさん息を吸って、呼吸を止めさせる。
止息を覚えさせる。
頭に水がかかっても我慢できるようにする。

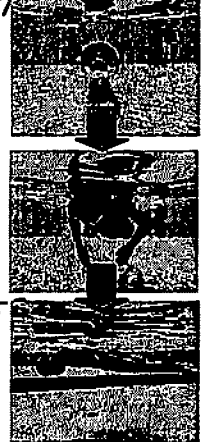
時配 学習内容と活動

5	1、集合・整列・挨拶・シャワー
8	2、準備運動 (1)準備体操 ・動的健康観察を行う
	(2)全身連続運動 ・水中歩き (スモールステップ表P1) ・カニ歩きバブリング (スモールステップ表P1、P2) ・進みながらバブリング (スモールステップ表P4)
10	3、補助運動 (1)うつ伏せバタ足 (スモールステップ表P7) (2)顔つけひじ伸ばしバタ足 (スモールステップ表P7)
	4、本時のめあて確認 どうすれば推進力のあるうでかきができるか
3	5、試しの運動 ・動きの予想をもとに1かきけのびをする。
17	6、スモールステップ表をもとに推進力のあるうでかきをする ・3拍子うでかき (スモールステップ表P8) ・2拍子うでかき (スモールステップ表P8) ・ウォーキングクロール (スモールステップ表P8)
	積極的休憩(ストレッチ)
13	7、深める運動 (スモールステップ表P8)
5	8、まとめの運動 (スモールステップ表P8) ・ひとかきけのび
10	9、しあげの運動 (スモールステップ表P8) ・息つぎなしクロール
2	10、整理運動
3	11、まとめ
4	12、集合・整列・挨拶・シャワー ・静的健康観察を行う

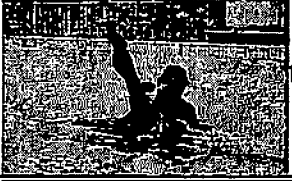


POINT
口が水面から出たら「パッ」と自然に呼吸させる。

補助運動以降は関わり合いを意図的に持たせる。



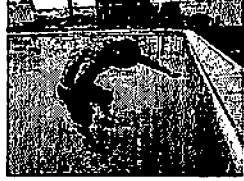
POINT
けのびをしてから、両腕のひとかきで進む。上手に水を手のひらでキャッチできていれば、7mほど進むことができる。



POINT ストリームラインをつかって泳がせる。 けのび、バタ足コース参照



体の側面に両り腕をもって、うでかきを矯正してあげるとよい。



POINT 手のひらに水が当たっていることを感じさせる。肘から出し、肩を肩甲骨から回して、指先から入水させる。陸でできたら水中で行うと良い。

歩く 走るコース

じょじょに顔を水面に近づける

・水の中を歩いたり走ったり自由に動く中で、水の抵抗や浮力を体感させる。
・顔に水がかかるといって、顔つけコースに抵抗なく入れるようにする。

5, 4級



POINT
水がかかっても顔を拭かずに進ませる。
できるだけ速く、力強く進ませる。

3級

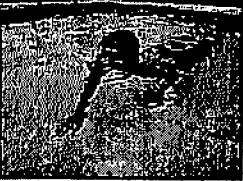


2級 カニ歩き



POINT
たくさん息を吸って、呼吸を止めさせる。
止息を覚えさせる。
顔に水がかかっても我慢できるようにする。

1級 ワニ歩き



POINT
徐々に水につける面積を増やす。
足が自然に浮いてくる。「浮く」ことにつなげられるとよい。

顔つけコース

顔をつける水面面積をせまい〜広いへうつる

・せまい〜広いへ移ることでプールになれるようにする。
・もぐる活動に抵抗なくとりくめるようにする。

4級 手ですくった泳で顔つけ



POINT
慣れたら、連続で顔を洗えるように。
たくさん水で早く行わせる。

3級 顔で開いた泳で顔つけ



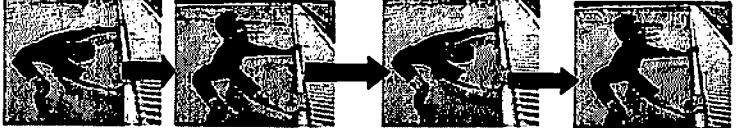
POINT
じょじょに顔をつける時間を延ばすようにする。

2級 フロウラインにたかまつ顔つけ



POINT
水中で目を開けられるようになったら、
ゴーグルをつけさせる。

1級 連続顔つけ



水慣れ遊び(顔つけコース)



じゃんけんをする。負けた方がおじぞうさんになる。

息を大きく吸って「よい。」長い方が勝ち。手は離さない。

もぐるコース

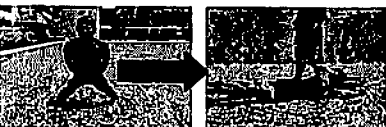
頭の先まで水に沈める

・水中で目を開けたり、体を自由に動かせるようにさせる。
・水中で息を吐くことで、体を沈めさせる。バブリングへの一歩とさせる。

4級 リングひろい



3級 トンネルくぐり



POINT
4, 3級は息を止めてもよいが、目をしっかり開けさせる。
トンネルをくぐれない子はトンネルの子が後ろにおしてあげるとよい。

2級 手のひら床タッチ 顔 おしり床タッチ



手やおしりが床につくことには
息を吐ければよいことをお伝え。

指導POINT
水中で沈むには、息を吐いて、顔の中の空気を減らさなければならぬ。
人は深くよんでまわっていることを理解させる。バブリングへの一歩とさせる。
息の吐き方
①口から吐く(フー) ②鼻から吐く(ソー) ③口鼻から同時に吐く
全種類チャレンジさせる。

ポッピングコース

息継ぎのリズムを覚える

・息継ぎの基本である「フクフク パッ」のリズムを覚えさせる。
・新鮮な空気を吸うために、水中で息をはかせる。

4級 顔で開いた泳でポッピング



POINT
息を吸うためには、水中で息を吐きさせること。

POINT
息の吐き方
①口から吐く(フー)
②鼻から吐く(ソー)
③口鼻から同時に吐く
全種類チャレンジさせる。

3, 2級 フロウラインにたかまつポッピング(顔息1回)



POINT
口が水面から出たら「パッ」ときって、
自然に呼吸させる。

1級 もぐってポッピング(1回〜連続)



特級 進みながらポッピング



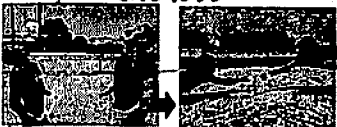
恐怖心の強い子への補助



POINT
①顔を沈める ②両手を伸ばす
③片手を持つ 補助を少なくしてあげる推進で恐怖心を少しずつ取り除く。

水慣れ遊び(もぐるコース)

水中ジャンケン



「ジャンケン」と言ってから、大きく息を吸い込む。
水中にもぐって、「ポン！」と勝負をする。
目を開けて、勝敗を確認させる。

床べつたん



練習度が高いので、安全面に配慮すること。

浮くコース

息をたくさん吸い込んで体を浮かせる

- 息をとめて長く浮けるようにさせる。
- どんな浮き方でも耳まで沈めさせる。
- 目線は真下を見させる。

4級 ダルマ浮き



POINT
大きく息を吸わせる。目線は真下。膝と胸を目一杯近づけさせる。体は一服沈むので、浮き上がるまで待たせる。

姿勢の仕方 胸を押し押し肩幅を拡げる

3級 クラゲ浮き

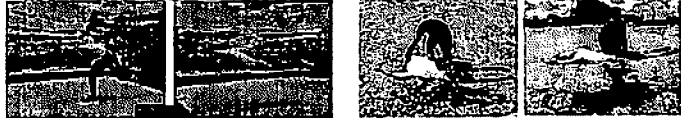


2級 大の字浮き



POINT
息を大きく吸わせる。目線は真下へ。ゆっくり足を上げ、体が浮き出したら次の字へ。

1級 伏し浮き



姿勢の仕方 腕を伸ばすので、肩幅広げると目線を真下に見せる。肩が上がりすぎないように、肩幅広げると目線を真下に見せる。

特級 変身浮き



POINT
耳まで沈め、真下を見るようにして浮かせる。無理に浮こうとせず、浮いてくるまで待たせる。

水慣れ遊び(浮くコース)



肩が上がり、耳が沈んでいない場合は、そっと肩に手を添え耳まで入水させる。

タイミングを合わせて、大の字浮きや伏し浮きをする。

パタ足コース

太ももからキックのできる、正しいパタ足をする

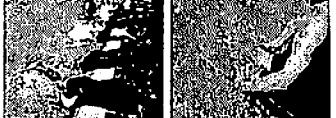
- 泳ぎの基本となる技術。確実に身につけさせる。
- 太ももからキックができるようにさせる

7級 腰かけパタ足



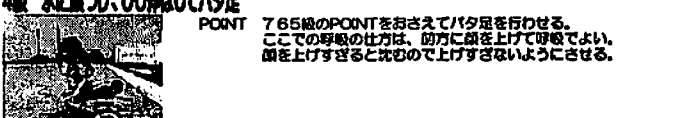
POINT 体を一直線にさせる。腰かけパタ足は自分の目でパタ足チェックができる利点がある。両足をこするようパタ足をさせる。

6,5級 うつ伏せでパタ足



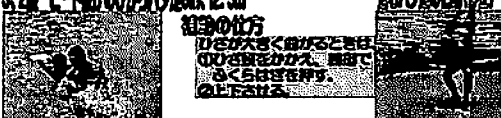
POINT ひざが大きく曲がることは、0.0秒を叩かえ、両足でくらはきをするので下させる。

4級 水に置つけ、ひし押ししてパタ足



POINT 7,6,5級のPOINTをおさえてパタ足を行わせる。ここでの姿勢の仕方、前方に顔を上げて呼吸でよい。顔を上げすぎると沈むので上げすぎないようにさせる。

3,2級 ビート板のひき(1.5m, 2.5m)



POINT ひざが大きく曲がることは、0.0秒を叩かえ、両足でくらはきをするので下させる。

足を膝の下に入れ、ひざを伸ばし、上下させる。

肩が曲がることは、足を引けばよい。

1級 けのびからパタ足8m

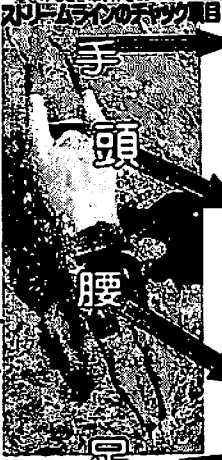


POINT ストリームラインの整ったけのび~両足をこするようパタ足~ももからキックできるようにさせる。

けのびコース

水の抵抗の少ない姿勢で進む

- 水の抵抗の少ない姿勢(ストリームライン)をつくり、足を付けて前に進ませる。
- 息を吐くときは、体を沈めてから足を伸ばすこと、水の抵抗を減らせる。



POINT 指は進行方向に向けさせる。水面に対して平行にさせる。



POINT ① 肩甲骨を広げてから、胸を耳の後ろにすき間を空けないように伸ばさせる。
POINT ② 目線は真下。首から頭のラインが水面に平行にさせる。

姿勢の仕方 入水の位置を変えるように練習できるとよい。

POINT つば先を伸ばして、閉じさせる。

ビート板の使い方



POINT 指は進行方向に向け、肘を伸ばさせる

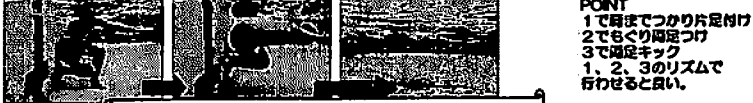
POINT ビート板を少しらせすることで、水の抵抗を減らすことができる。

3級 ビート板のび



POINT 1で片足付け 2で両手で水に入れる 3で両足でける
1, 2, 3のリズムで行わせることよい。

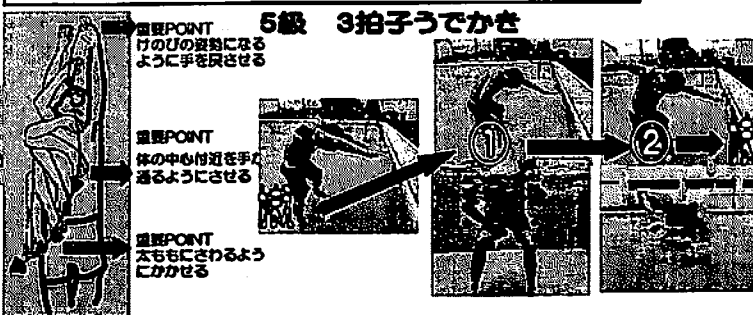
2級 けのび



POINT 1で肩までつかり片足付け 2で6〜7両足つけ 3で両足キック 1, 2, 3のリズムで行わせることよい。

うでかきコース

体の中心付近をかく、うでかきができる



5級 3拍子うでかき

POINT けのびの姿勢になるように手を戻させる

POINT 体の中心付近を手の届るようさせる

POINT 太ももにさわるところに合わせる

4級 2拍子うでかき



肘から出し、肩を肩甲骨から回して、指先から入水させる。陸でできたら水中で行うとよい。



姿勢の仕方 両足から肘や肩を揃えて、一緒に動かすことで感覚をつかませる。

3級 ウォーキングロール

POINT 両足をリズムよく回しながらウォーキングロールをさせる。うでかきのPOINTをチェックする。

2級 1かきけのび



POINT けのびをしてから、両足のひたかきで進む。上肢に水を手のひらでキャッチできているは、7mほど進むことができる。

1級 息なしロール10m



POINT ストリームラインをつくって、泳がせる。けのび、パタ足コース参照

姿勢の仕方 体の前面に両手、両足を揃えて、うでかきを両足で合わせるように練習できるとよい。

息つぎコース

息つぎのタイミングを覚えることができる

・自分の息つぎのリズムを身につける(1/パッ 123/パッ)
・横向き息継ぎを身につける。

4級 プールサイドをつかんで横向き息つぎ



POINT
①頭を上げやすい方を確認する。
②片手を放して、息つぎだけで練習させる。
水中で息をはかせること。(ソーパッ!)
③片目は水につけたまま、耳を肩につけて呼吸させる。

横向きに呼吸できるように練習する。呼吸は浅く、肩に力を入れずに呼吸させる。



POINT プールサイドをつかんで、「手をかきながら息つぎ」に移行させる。この時に、息つぎのリズムを決める(1/パッ 123/パッ) 水をかくタイミングに合わせて顔を横に向け、息つぎをさせる

3級 ウォーキングロール(横つぎ)

POINT 4級で行ったことは歩きながらできればよい。

2級 ビート板つかひ(横つぎ)



POINT 息つぎをする方の顔だけで胸かき、息つぎをさせる。全コースの技量の繰り返しをさせながら行う。

補助の仕方
横つぎをしない側は顔を上げ、呼吸に合わせて呼吸を補助する。顔を上げて、水をかくように補助。もしくは、肩こぎをしながら呼吸を補助。水のなかで一歩にだけ呼吸、顔からビート板を動かす。横つぎのリズムの補助のために呼吸を補助する。

1級 ビート板つかひ(足)

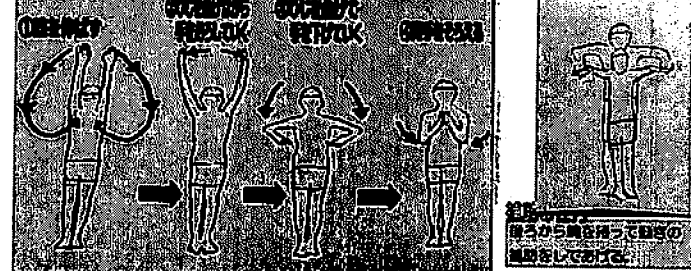
POINT 両手かきになると補助が泳ぎの妨げにならないように気をつけること。補助は2級のとおりに行い、1級は補助なしでできるよい。

平泳ぎ(手の動き)コース

水をとらえられる手の動きを覚える。

・カエル足の練習は一度やめ、手の動きに集中させる。

2級 平泳ぎの手の動き



POINT ①手のひらの姿勢で戻す。②手のひらは外側を向く。③手よりせじを高い位置に戻す。④顔の下で手をそろえる。①のけのびに戻る。

1級 足にビート板をはさんで、手だけ平泳ぎ

POINT 「のびてー パッ!」のびてー パッ!と頭の中でリズムをとりながら進む。

コンビネーションコース

2級 2キック・1ストロークの平泳ぎ

POINT 「けのび かいてー (息継ぎ) けるー けるー」と頭の中でリズムをとりながら進む。

1級 1キック・1ストロークの平泳ぎ

POINT 「パッ! けてー けのびー」と頭の中でリズムをとりながら進む。

カエル足コース

足首を固定したカエル足ができる

・後ろにける(かべをける)イメージでカエル足をさせる。



POINT 足首固定のイメージを頭上でつかまえる。



補助の仕方

①足の甲から外側へ力を加え、足首が固定されているか確認する。

4級 3拍子つかひカエル足(3拍子ができるようになったら52拍子)



縮める

足先を高く

ける

POINT 足首は常に固定する。ひざを胸に引きつけず、ひざを胸に近づけないようにする。

POINT ひざを開きすぎないように注意する。

POINT 足の裏で水を押し出すように、ける。

3級 3拍子つかひカエル足(3拍子ができるようになったら52拍子)



縮める

足先を高く

ける

補助の仕方



POINT 土踏まずがにりかたに注意して、足首をしっかり固定させる。

2級 けのびカエル足

POINT 「けのびーキックー」と頭の中で進んで、連続して進む。

1級 ビート板カエル足

POINT ビート板カエル足で、仰じてから「息継ぎ」させることで、手と足のコンビネーションをさせる時にスムーズに行わせることができる。

資料⑧

1. 単元名 「水泳」

2. 単元について

本単元は、学習指導要領「D水泳」の(1)技能「次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。」「ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。」「イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。」「(2)態度「運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。」「(3)思考・判断「自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。」という内容を受けての学習である。

(1) 運動の特性

〈一般的な特性〉

水泳は、浮く、呼吸をするなどの技能によって成立している運動であり、各種泳法で、より続けて長く、かつ速く泳ぐことをねらいとしている。自己の記録を向上させたり、他の人と競争したりするところを楽しむことや喜びを味わうことができる運動である。また、水泳の技能は、身体各部位の動作のバランスがとれた全身運動となっており、続けて長く、あるいはより速く泳ぐ練習を通じて、身体の調整力はもとより、筋力、持久力を高めるなど、身体の調和的な発達を図ることが期待できる運動である。

〈児童から見た特性〉

水泳は、「泳げる」「泳げない」がはっきりした運動であることから、「分からなかったこと」が「分かった」「できなかったこと」が「できた」ということの達成感を味わうことができる。また、自己の記録に挑戦したり、新しい泳ぎ方や技能を身に付けたりする活動を通して、取り組み方を学ぶことができる。そして、いろいろな技能を教え合ったり、活動を補助し合ったりしてお互いに上達していくと一層楽しさを感じる事ができる運動である。

(2) 児童の実態

・ 6年1組 男子13名 女子 10名 ・ 6年2組 男子13名 女子11名
・ 5年1組 男子26名 女子 13名 ・ 合計86名

1. 水泳学習中に、各級の技のポイントについて、友達に教えたことはありますか？

よく教える 8名 教える 19名 あまり教えたことがない 54名

2. 1でよく教える・教えると答えた人に質問です。何をもとに友達に各級の技のポイントを教えていますか？

先生に教わったことをもとにしている 16名 進級表をもとにしている 5名

自分で気づいたことをもとにしている 9名

3. あなたのできる技のコツを知っていますか？

(1) 水中での息の吐き方 知っている 53名 知らない 28名

コツ：鼻から息を出す、口をふくらませる

(2) 水中から顔を上げた時の息の吸い方 知っている 50名 知らない 31名

コツ：タイミング良く、パッと息を吸う、口で大きく吸う

(3) だるま浮き 知っている 58名 知らない 23名

コツ：体の力を抜く、体操座りのようにする、空気をたくさん吸う
足をしっかり持つ

(4) ふし浮き 知っている 40名 知らない 41名

コツ：体の力を抜く、空気をたくさん吸う、手足を伸ばす、細くなる

(5) け伸び 知っている 65名 知らない 16名

コツ：けるとき両足で強く壁をける、手と手を合わせる、頭を腕に入れて細める

(6) バタ足 知っている 64名 知らない 17名

コツ：鞭のように足を上下する、足（腿）の付け根から動かす、速く細かく動かす
膝を曲げない

(7) クロール（うでかき） 知っている 48名 知らない 33名

コツ：タイミング良く、水をすくうようにかく、強く後ろに押し出すようにかく
片手が来たら次の手でかく、腰ぐらいの水をかく

(8) クロール（息つき） 知っている 48名 知らない 33名

コツ：素早く吸う、タイミング良く、顔を上げすぎない、手を回しながら
うでかきしていないほうに耳をつける、斜め上を向く

4. 水泳学習でできるようになりたいことは何ですか？

- ・ビート板を使って
- ・バタ足で25m
- ・クロールの息つき
- ・クロール25m
- ・クロール25m以上
- ・様々な泳ぎ方
- ・平泳ぎ
- ・タイムを速く
- ・バタフライ
- ・背泳ぎ

「技のポイント友達に教えたことはありますか」という質問に「あまり教えたことがない」と答えた児童は86名中54名もいた。日常の様子を見ていても、友だちに何か教えている場面はあまり見られず、自分のことしか考えていない児童が多い傾向がある。「よく教える」「教えるがなかなかなかできていなかった。できる技のコツについても「知っている」と答えた児童が各項目で半分以上いたが、コツについては無記入で出している児童もいた。水泳学習で自分のレベルに合った泳ぎに対して「泳げるようになりたい」と答えていた児童がほとんどだった。それぞれの課題を克服させ「前よりタイムが上がった」「泳げるようになった」「頑張ればできるようになった」という充足感や満足感を持たせたい。

（考察）

児童の実態から友だちに水泳の技のポイントを教えている児童が少ないことが分かった。また、コツを知っている児童は半分以上いるが、コツがよくわかっていない児童も少なくない。本時の学習内容を確実に身に付けさせるだけではなく、「できた喜び」「頑張ればできる」といった気持ち育てるとともに、バタ足の仕方、腕のかき方、息つぎの仕方など細かいところまで意識させた技能も身に付けていく。

（3）指導観

児童全員が「できた喜び」や「もう少しでできそうだ」という意欲をもつことができるように、次の3点に留意して指導する。

〈指導計画の工夫〉

実態を踏まえ、既習の動きから新しい動きへと段階的な指導を行う。本単元の指導計画では既習の動きができない児童は、各コースでポイントをおさえ、バタ足やうでかきといった技を繰り返し練習し、できるようにさせる。また、補助運動では、座りバタ足やビート板バタ足などを取り入れ、次の運動へスムーズに入れるような動きを取り入れていく。

〈場の設定の工夫〉

児童にとって水泳学習の一番の壁は、前に進んだり、長い距離を泳いだりすることであると考える。そこで、学習得技能別にコース分けをし、練習時間をとる。レベルに合わせて徐々にステップアップして練習に取り組めるようにすることで、難しいと感じている児童が積極的に練習に参加できるようにしていく。また、各コースで決まっている基準が達成できても、次のコースには進ませず、もう一つ上のレベルを習得してから、次のコースへ上げるようにしていく。

〈教え合いの場を持つ〉

本単元では毎時、スモールステップ表を使っている教え合いの場を設置する。コース内で、スモールステップ表を見合い、ポイントができているかどうかの確認をしながら、自分自身もポイントを意識することができるようになり、学習が深められると考える。また、技能の習熟度が同じ程度の仲間同士での話し合いなので、自分とつまずきの内容が似ており、アドバイスがしやすく、話し合いがより活発に行われると考える。

3. 単元目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができる。

(2) 思考・判断

○自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できる。

(3) 運動の技術

○次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができる。

ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。

4. 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習活動における具体的な評価規準	<p>① 用具の準備・片付けを協力し、水中では自己保水し、水の中を泳ぐことができる。ポイントを確認し、友達と話し合っている。</p> <p>②</p>	<p>A 自分に合った距離を設定し、速く泳ぐことができる。息を吐き、水をかき、足を動かすことができる。ポイントを確認し、友達と話し合っている。</p> <p>B バタ足のポイントを確認し、自分で泳ぐことができる。ポイントを確認し、友達と話し合っている。</p> <p>C 足のポイントを確認し、自分で泳ぐことができる。ポイントを確認し、友達と話し合っている。</p> <p>D 浮き足ポイントを確認し、自分で泳ぐことができる。</p>	<p>A 手と足の動きに呼吸を合わせながら、クロールで25m泳ぐことができる。なご</p> <p>B 手と足の動きを合わせながら、クロールを泳ぐことができる。ラインの整った状態で、けのび・バタ足をすることができ</p> <p>C ストリームラインの整った状態で、けのび・バタ足をすることができ</p> <p>D けのびで5m泳ぐことができる。</p>

5. 指導計画 (10時間扱い)

A. クロールで25m以上泳げるグループ (カエルの足・平泳ぎコース)

時間	1・2	3・4	5・6	7	8(本時)	9・10
0	オリエンテーション (1時間目)					
10	健康観察・整列・挨拶・シャワー 準備運動・全身連続運動 (座りバタ足、顔つけ、もぐる、バブリング、ポピング、水中歩き、だるま浮き、けのび) 全体補助運動 (座りバタ足、うつ伏せバタ足、顔つけひじ伸ばしバタ足)					
	めあての確認 (グループ別)					
25	<ul style="list-style-type: none"> 補助運動 (ビート板けのびからバタ足) 25mクロール 腕のかき方 息つぎの確認 			<ul style="list-style-type: none"> 補助運動 (ビート板けのびからバタ足) 25mクロール うでかき・息つぎ カエル足 (足首を固定したカエル足) けのびカエル足 		
	休憩					
40						
50	<ul style="list-style-type: none"> 平泳ぎ (手の動き) 足にビート版をはさんで手だけ平泳ぎ コンビネーション 					
90	片付け・まとめ・整理運動・健康観察・挨拶・シャワー					

B. うでかき息つきができるグループ

時間	1・2	3・4	5・6	7	8(本時)	9・10
0	オリエンテーション(1時間目)					
10	健康観察・整列・挨拶・シャワー 準備運動・全身連続運動 (座りバタ足、顔つけ、もぐる、バブリング、ポピング、水中歩き、だるま浮き、けのび) 全体補助運動 (座りバタ足、うつ伏せバタ足、顔つけひじ伸ばしバタ足)					
	めあての確認(グループ別)					
25	補助運動 (ビート板けのびからバタ足)	補助運動 (ビート板けのびからバタ足)	補助運動 (ビート板けのびからバタ足)	補助運動 (ビート板けのびからバタ足)	補助運動 (ビート板けのびからバタ足)	補助運動 (ビート板けのびからバタ足)
40	けのび (ストリーマイン)	うでかき (体の中心付近をかく)	息つき (自分のリズムを身に付ける)			
50	休憩					
90	片付け・まとめ・整理運動・健康観察・挨拶・シャワー					

C. バタ足グループ

時間	1・2	3・4	5・6	7	8(本時)	9・10
0	オリエンテーション(1時間目)					
10	健康観察・整列・挨拶・シャワー 準備運動・全身連続運動 (顔つけ、もぐる、バブリング、ポピング、水中歩き、だるま浮き、けのび) 全体補助運動 (座りバタ足、うつ伏せバタ足、顔つけひじ伸ばしバタ足)					
	めあての確認(グループ別)					
25	補助運動(トソくぐり・手のひら床タッチ)	補助運動(トソくぐり・手のひら床タッチ)	補助運動(トソくぐり・手のひら床タッチ)	補助運動(トソくぐり・手のひら床タッチ)	補助運動(トソくぐり・手のひら床タッチ)	補助運動(トソくぐり・手のひら床タッチ)
40	ふし浮き(ストリーマイン)	バタ足(腰かけ・うつ伏せ・顔つけ)	バタ足(腰かけ・うつ伏せ・顔つけ)	バタ足(腰かけ・うつ伏せ・顔つけ)	バタ足(腰かけ・うつ伏せ・顔つけ)	バタ足(腰かけ・うつ伏せ・顔つけ)
50	けのび(ストリーマイン)	うでかき (体の中心付近をかく)				
90	片付け・まとめ・整理運動・健康観察・挨拶・シャワー					

D. 歩く・顔つけ・もぐる・バブリンググループ

時間	1・2	3・4	5・6	7	8(本時)	9・10
0	オリエンテーション(1時間目)					
10	健康観察・整列・挨拶・シャワー 準備運動・全身連続運動 (座りバタ足、顔つけ、もぐる、バブリング、ポビング、水中歩き、だるま浮き、けのび) 全体補助運動 (座りバタ足、うつ伏せバタ足、顔つけひじ伸ばしバタ足)					
25	めあての確認(グループ別)					
40	補助運動(顔洗い・バブリング) ・ワニ歩き ・だるま浮き ・ふし浮き ・ビート版けのび			補助運動(お尻床タッチ・トンチくぐり) ・ふし浮き ・ビート版けのび ・けのび		
50	休憩					
90	バタ足(腰かけ・うつ伏せ・顔つけ) ・ビート版けのびからバタ足					
	片付け・まとめ・整理運動・健康観察・挨拶・シャワー					

6. 本時の指導(8/10)

(1) 目標

- 〈体力〉 全面的な体力づくりを目指し、主に全身持久力、柔軟性を高めることができる。
- 〈技能〉 A 手と足の動きに呼吸を合わせながら、クロールで25m泳ぐことができる。
B 手と足の動きを合わせながら、クロールを泳ぐことができる。
C ストリームラインの整った状態で、けのび・バタ足をすることができる。
D けのびで5m泳ぐことができる。
- 〈態度〉 用具の準備・片付けを協力したり、水中では自己保全動作をしたりして安全な水泳学習ができる。友だちと動きのポイントを話し合ったり、補助し合ったりして練習しようとしている。
- 〈思考・判断〉 A 続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選ぶことができる。
B バタ足、うでかき、息つぎのポイントを理解し、自分で意識したり、友だちと教え合ったりすることができる。
C けのびバタ足のポイントを理解し、自分で意識したり、友だちと教え合ったりすることができる。
D 浮く・バブリング・けのびのポイントを理解し、自分で意識したり、友だちと教え合ったりすることができる。

(2) 展開

(スモールステップ表をSS表と記す)

時配	学習活動と内容	○指導・支援 ☆評価	資料等
7 5	1. 集合・整列・挨拶・準備体操・シャワー、静的健康観察を行う。 2. 全身連続運動 ・顔つけ (SS表P2) ・バブリング (SS表P3) ・ポビング (SS表P3) ・水中歩き (SS表P1) ・お尻床タッチ (SS表P4) ・だるま浮き (SS表P5) ・けのび (SS表P5)	○集合時に体調やけがの有無について確認する。 ○正しく準備運動ができていない児童は、個別指導を行う。 ○系統性をもたせているので、ねらいとする動きとずれている場合は、SS表を見せたり、模範演技をしたり、模範を示したりして修正する。 ☆水中では自己保全動作をして、安全な水泳学習をしようとしている。(態度)	ストップウォッチ 進級表
3	3. 補助運動を行う。 ・座りバタ足 (SS表P7) ・うつ伏せバタ足 (SS表P7) ・顔つけひじ伸ばしバタ足 (SS表P7)	○太ももからキックができるようにさせる。 ○系統性をもたせているので、ねらいとする動きとずれている場合は、SS表を見せたり、模範したりして修正する。	
2	4. 本時の目当てを確認する。		

・コース別になる。

A	クロールや平泳ぎで25m以上泳ごう。
B	リズムのよい息つきで泳ごう。
C	体の中心付近をかく、腕かきで泳ごう。
D	太ももからしっかりと動かしたバタ足で泳ぐことができる。

5. 各補助運動

- A ビート板けのびからバタ足 (SS表17)
- B ビート板けのびからバタ足 (SS表17)
- C 腰かけ・うつ伏せ・頭つけバタ足 (SS表18)
- D お尻床タッチ・トキくぐり (SS表19)

○補助運動で行ったバタ足の仕方を意識しながらビート板を使ってけのび→バタ足をするように伝える。

○体を一直線にさせ、腰かけバタ足は自分の目でチェックをさせる。うつ伏せバタ足は太ももを上から下へ振り下ろすように伝える。

○床につくことにこだわらず、息を吐ければよいことを伝える。

SS表

3

6. 試しの運動
- A ビート板両手かきバタ足 (SS表20)
 - B 1かきけのび・息なしクロール (SS表20)
 - C ビート板けのびからバタ足 (SS表20)
 - D ふし浮き・ビート板けのび (SS表21)

○息つぎのタイミング、横向きの息つきをするように伝える。

○けのびをしてから、両腕のひとかきで進むように伝える。

○膝が大きく曲がらないように太ももでけるように伝える。また、顔を上げすぎないようにさせる。

○水の抵抗が少ない姿勢(ストリーミン)をつくらせ、1、2、3のリズムで行うよう伝える。

3

7. SS表をもとに練習をする。
- A 25mクロール うでかき・息つき (SS表21)
 - 3拍子カエル足 (SS表21)

○ストリーミンをつくり、自分で決めたリズムの息つきで取り組ませる。

○3拍子、足の裏で水を押し出させるようにけらせる。

☆うでかき・息つぎのポイントを理解し、自分で意識したり、友だちと教え合ったりすることができているか。(態度、思考判断)

- B ビート板両手かきバタ足(息つき有) (SS表21)

○ストリーミンをつくり、自分で決めたリズムの息つきで取り組ませる。

☆うでかき・息つぎのポイントを理解し、自分で意識したり、友だちと教え合ったりすることができているか。(態度、思考判断)

4

- C ビート板片手かきバタ足(息つき有) (SS表22)
- 息なしクロール7~10m

○体の中心付近を手が通るようにさせる。

○うでかきのポイントを押さえながら7~10m泳がせる。

☆うでかき・息つぎのポイントを理解し、自分で意識したり、友だちと教え合ったりすることができているか。(態度、思考判断)

- D けのび (SS表26)

○首から頭のラインを水面に平行にさせる。

○足はつま先を伸ばして閉じるようにさせる。

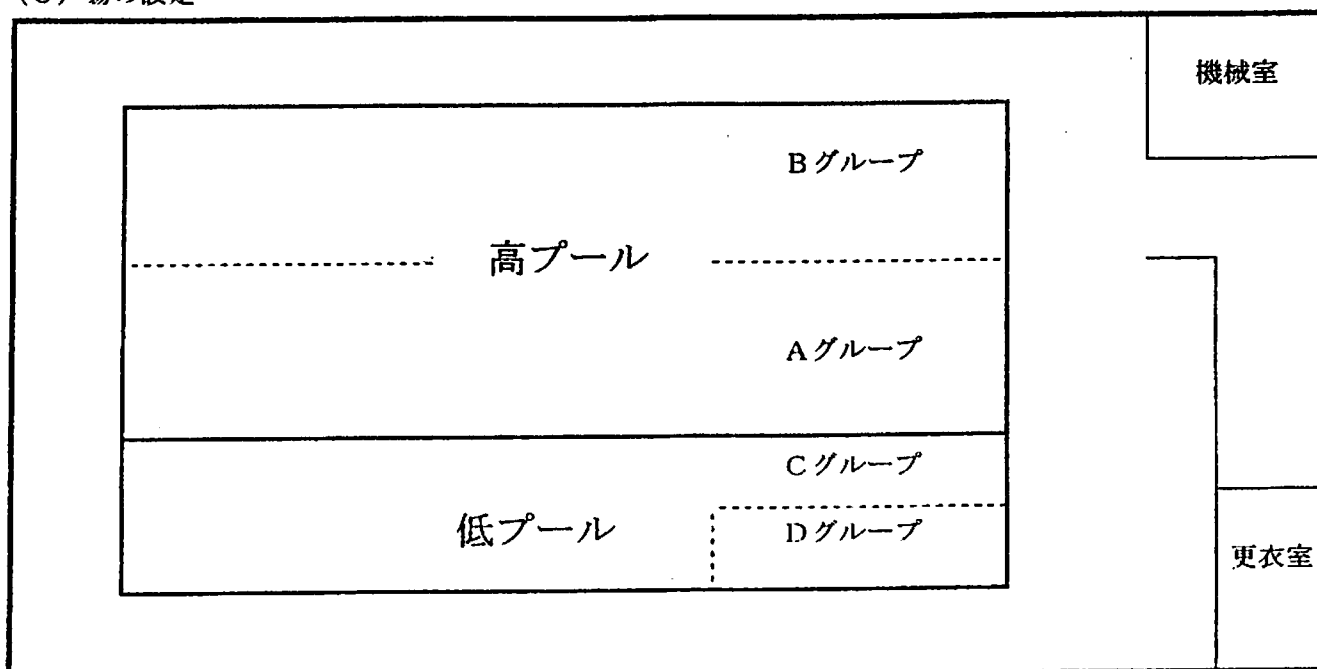
- バタ足 (SS表27)

○ひざが曲がらないようにさせる。

☆浮く・けのびのポイントを理解し、自分で意識したり、友だちと教え合ったりすることができているか。(態度、思考判断)

3	8. 積極的休憩 (ストレッチ)	○休息時間にストレッチを行い柔軟性を高める運動を行わせる。
5	9. 深める運動 A 平泳ぎ (手の動き) (S.S表 P11)	○けのびの姿勢から手のひらの向き、ひじの位置、手をそろえる場所などを確認させる。 ☆平泳ぎの手の動きを正しく行うことができたか。(技能)
	B 息つき コンビネーション (S.S表 P9)	○ストリーミンをつくり、自分で決めたリズムの息つきで取り組ませる。 ☆自分が決めた息つきのリズムで顔を横に向け、息つきをすることができたか。(技能)
	C うでかき ビート板両手かきバタ足(息つき有) (S.S表 P8)	○体の中心付近を手が通るようにさせる。 ☆体の中心付近をかき、太ももを触るような大きなうでかきができる。(技能)
	D ビート板けのびからバタ足 けのびからバタ足 12.5 m (S.S表 P9)	○太ももからキックができるようにする。 ☆ビート板けのびからバタ足で 12.5 m 泳ぐことができる。(技能)
2	10. まとめ A クロールや平泳ぎで25 m以上泳ごう。	○クロールと平泳ぎの手足の動きのポイントを確認する。 ○息つきのポイントを確認する。 ○うでかきのポイントを確認する。
	B 息つきのリズムを覚えよう。	○バタ足のポイントを確認する。
	C 体の中心付近をかく、腕かきを覚えよう。	○各コースで、自己評価や他者評価をする。
	D 太ももからしっかり動かしたバタ足を覚えよう。	○呼吸を整えながら整理運動をさせる。
3	11. 整理運動をする。	○ストレッチを多めに取り入れ、柔軟性を高めさせる。
5	12. 集合、整列、挨拶、シャワー ・静的健康観察を行う。	○けがの有無を確認する。

(3) 場の設定



資料⑨

〇〇小学校 『旧水泳進級表』 クロールで25m

年 組 名前()

級	できること	日付	印
20	水の中を歩くことができる		
19	水の浅いところを歩くことができる		
18	水の中で歩くことができる		
17	水から顔を上げて、水の中を歩くことができる	吐息から止息× 止息から吐息〇 もぐるが先。	
16	水から顔を上げて、水の中を歩くことができる		
15	肩まで水の中を歩くことができる		
14	水中で目を閉じて歩くことができる		
13	ダルマうきができる		
12	ふし浮きができる		
11	3mはなれたところからプールサイドにとびつくことができる		
10	100mを5m以内で泳ぐことができる		
9	100mを10m以内で泳ぐことができる		
8	ビート板に手を乗せ、片足で12.5m泳ぐことができる (顔を水につけながら泳ぐ)	距離系統と 指導項目の整理	
7	ビート板に手を乗せ、片足で2.5m泳ぐことができる (顔を水につけながら泳ぐ)		
6	ビート板に手を乗せ、片足で12.5m泳ぐことができる (顔を水につけながら泳ぐ)		
5	ビート板に手を乗せ、片足で2.5m泳ぐことができる (顔を水につけながら泳ぐ)		
4	ビート板に手を乗せ、片足で2.5m泳ぐことができる		
3	「面が5回クロール(呼吸)で12.5m泳ぐことができる		
2	「クロール(呼吸を入れる)」で12.5m泳ぐことができる		
1	「クロール(呼吸を入れる)」で25m泳ぐことができる		
特	「クロール(呼吸を入れる)」で50m泳ぐことができる		
	「平泳ぎ」(呼吸を入れる)で12.5m泳ぐことができる		
	「平泳ぎ」(呼吸を入れる)で25m泳ぐことができる		
	記録に挑戦することができる クロール 平泳ぎ	初めの記録 秒 秒	終わりの記録 秒 秒

池ヶ浦市 『クロールスモールステップ表 (初級)』
年 組 名前<

級	できること	目標
5段階	5 水中で歩くことができる	コツ
	4 水中でつかうことができる	少し深くなっても顔と鼻を浮かす 【チェック】
	3 顔洗いができる	たくさん息を吸って、呼吸を止めよう 【チェック】
	2 カニ歩きができる	顔に水がかかっても顔を上げよう 【チェック】
	1 ワニ歩きができる	【チェック】
3段階	3 手ですくった状態で顔上げができる	じょじょに顔を上げる時間を延ばしてみよう 【チェック】
	2 顔でついた状態で顔上げができる	【チェック】
	1 フールサイドにつかまって顔上げができる	慣れてきたら、水の中で目を閉じてみよう 【チェック】
	1 フールサイドにつかまって連続顔上げができる (連続5回以上)	肩の力を抜いて、リラックスしてできるようにしよう 【チェック】
5段階	4 リング抱いができる	コツ
	3 トンネルくくりができる	水中で息を吐いて、顔の中の空気を減らし、体を沈めよう 【チェック】
	2 手のひら床タッチができる	【チェック】
	1 おしり床タッチができる	【チェック】
5段階	5 顔でついた状態でバブリングができる	息を吸うときは、水中で息をはききろう。 【チェック】
	4 フールサイドにつかまってバブリングができる (連続5回)	口が水面から出たら「パッ」と言って、自然に呼吸をしてみよう 【チェック】
	3 フールサイドにつかまってバブリングができる (連続10回)	リズムを決めてバブリングをやってみよう。1. 2. フクフク、パッ! 1 【チェック】
	2 もぐってバブリングができる (1回〜連続)	鼻の吐き方 ①口から吐く ②鼻から吐く ③口鼻から同時に吐く 【チェック】
	1 顔にすすみながら10mバブリング	【チェック】

池ヶ浦市 『クロールスモールステップ表 (中級)』
年 組 名前<

級	できること	目標
5段階	4 デルマ浮きができる	コツ 目をたくさん覗い込んで、全身の力を抜こう 【チェック】
	3 クラグ浮きができる	【チェック】
	2 犬の字浮きができる	【チェック】
	1 伏し浮きができる	目標は真下を見るようにしよう。 両足でしっかり立てるようになろう 【チェック】
	特 変身浮きができる	【チェック】
3段階	3 ビート板を使ってけのびができる	コツ 柄はまっすぐ進行方向を向けよう 【チェック】 腕は耳の後ろにつくようにしよう 【チェック】
	2 水中ロケット (けのび) ができる	目標は真下を見るようにしよう 【チェック】
	1 けのびで5m以上進むことができる	水中にもぐって、両足で息をけらう。 【チェック】
5段階	7 腰かけバタ足ができる	コツ
	6 フールサイドに上半身を出して、バタ足ができる	いつでも体を一本線にしてバタ足をしよう。 【チェック】
	5 フールサイドに手とあごを置いて、バタ足ができる	足先はハの字になるように脚刑を長くできるようにバタ足をしよう 【チェック】
	4 水に顔を付けて、ひじをのばしてバタ足ができる	太ももから脚を動かそう 【チェック】
	3 ビート板のひから、バタ足で8m進むことができる (息継ぎなし)	【チェック】
	2 ビート板のひから、バタ足で12.5m進むことができる (息継ぎあり)	【チェック】
	1 水中ロケット (けのび) からバタ足で8m進むことができる (息継ぎなし)	【チェック】

池ヶ浦市 『クロールスモールステップ表 (上級)』
年 組 名前<

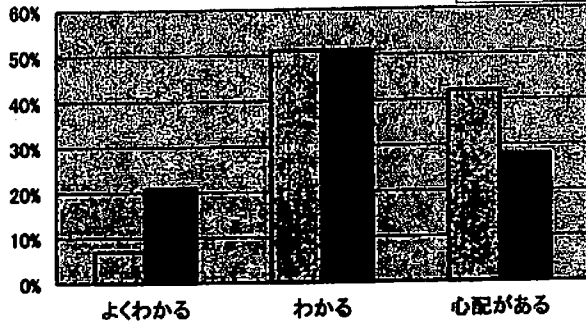
級	できること	目標
5段階	5 3拍子 (片手ずつ) で上腕を回すことができる	コツ 体の中心付近の水を、ひじを曲げてかけるようにしよう 【チェック】
	4 2拍子 (片手ずつ) で上腕を回すことができる	【チェック】
	3 水に顔を付けて、歩みながらクロールのうでかきの動きを模倣できる	太ももをさわるようにかくことができるようにしよう 【チェック】
	2 1かき (両手) けのびで7m以上進むことができる	肘から出し、肩を肩甲骨から回して、指先から入水させよう。 【チェック】
	1 息なしクロールで10m以上進むことができる	【チェック】
4段階	4 フールサイドをつかんで横向きに歩みながら泳ぐことができる	コツ 自分の息つぎのリズムを決めよう 【チェック】
	3 歩みながら横向きに歩みながら泳ぐことができる	【チェック】
	2 ビート板を使って、片手がバタ足で12.5m進むことができる (息継ぎあり)	足を肩につけるように横向きに歩みながら泳ごう 【チェック】
	1 ビート板を使って、両手がバタ足で12.5m進むことができる (息継ぎあり)	【チェック】
4段階	4 クロールで12.5m進むことができる (補助あり)	
	3 クロールで12.5m進むことができる (補助なし)	
	2 クロールで20m進むことができる	
	1 クロールで25m進むことができる	

池ヶ浦市 『平泳ぎスモールステップ表』
年 組 名前<

級	できること	目標
5段階	4 3拍子 (2拍子) 腰かけカエル足ができる	コツ 足は常に固定したカエル足ができるようにしよう 【チェック】
	3 3拍子 (2拍子) うつ伏せカエル足ができる	【チェック】
	2 けのびカエル足ができる	足の裏で水を押し出せるようにしよう 【チェック】
	1 ビート板カエル足ができる	【チェック】
	2段階	2 手の動きを真えることができる
1 足にビート板をはさんで、手だけで平泳ぎができる		【チェック】
2段階	2 2キック・1ストロークの平泳ぎができる	コツ 【バツ!】 けて、けのびと頭の中でリズムをとらながら進もう 【チェック】
	1 1キック・1ストロークの平泳ぎができる	【チェック】

資料⑩

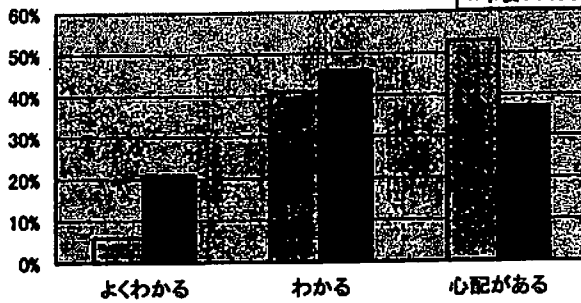
クロールの指導ポイントを理解して指導している



	よくわかる	わかる	心配がある
事前95人	7%	51%	42%
事後111人	21%	51%	28%

クロールの指導ポイントを理解し、効率的な指導ができるようになったと回答した教職員が14%増えている。

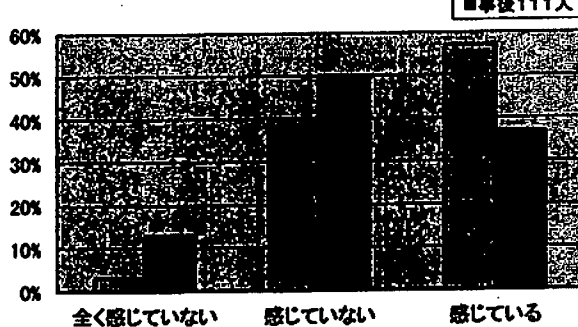
水泳指導での補助の仕方がわかる



	よくわかる	わかる	心配がある
事前95人	6%	41%	53%
事後111人	21%	46%	37%

補助の仕方を理解し、効率的な指導ができるようになったと回答した教職員が16%増えている。

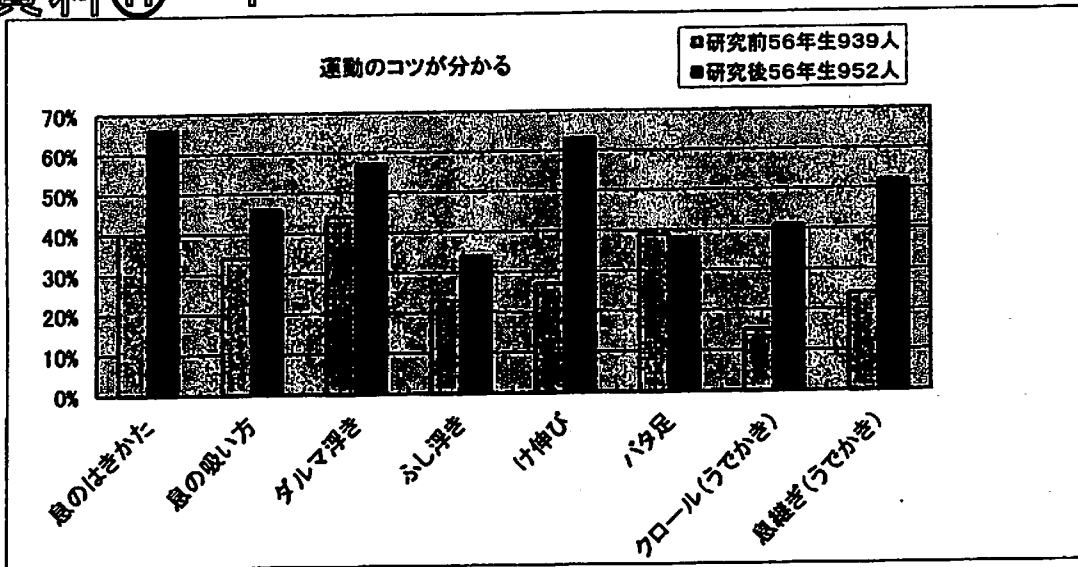
水泳指導において不安感を感じているか



	全く感じていない	感じていない	感じている
事前95人	3%	40%	57%
事後111人	13%	50%	37%

スモールステップ表の活用によって、水泳指導の不安感を解消できた教職員が16%いる。

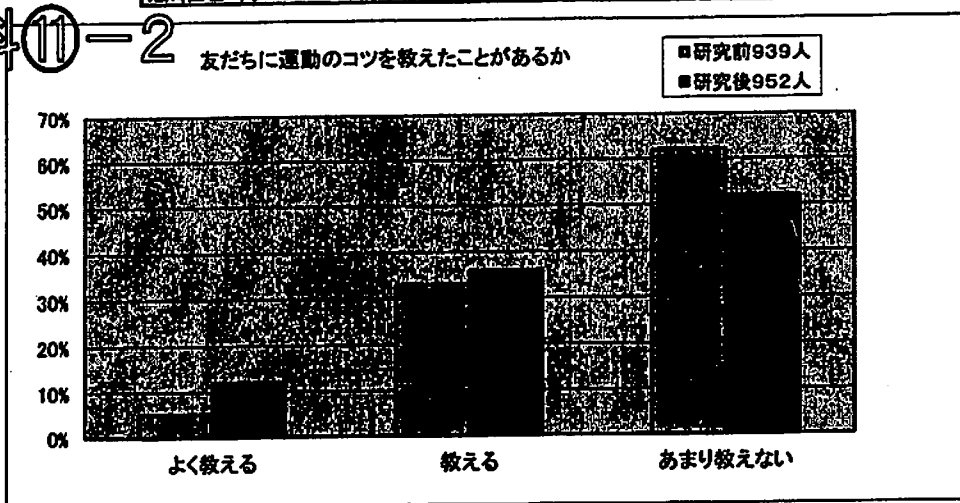
資料⑪-1



	研究前56年生939人	研究後56年生952人
息のはきかた	40%	66%
息の吸い方	34%	46%
ダルマ浮き	44%	57%
ふし浮き	23%	34%
け伸び	27%	63%
バタ足	39%	38%
クロール(うでかき)	15%	41%
息継ぎ(うでかき)	24%	52%

※運動のコツがわかると回答した児童のうち、そのコツの記述が書けない児童は、コツがわかるには含めない。

資料⑪-2

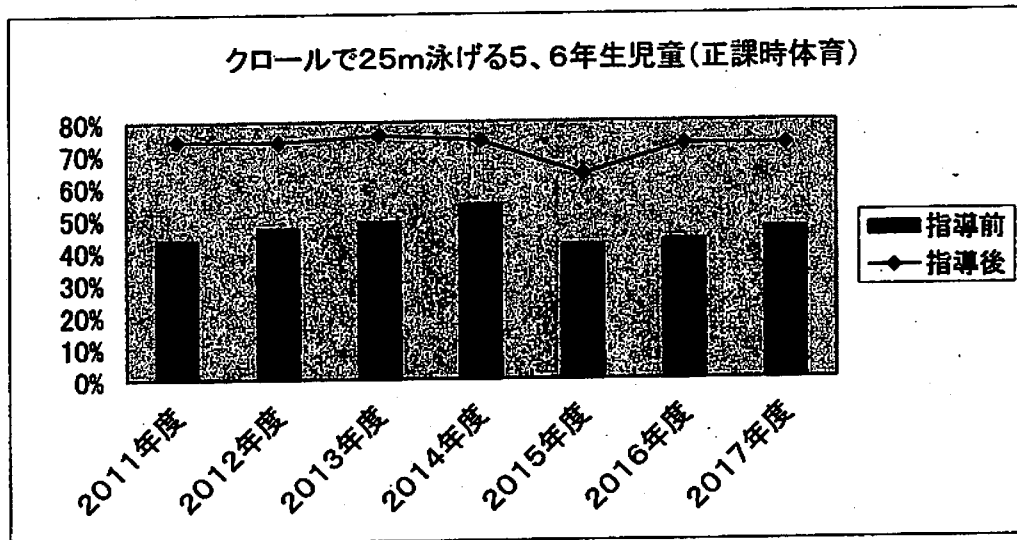


	よく教える	教える	あまり教えない
研究前939人	5%	33%	62%
研究後952人	12%	36%	52%

指導ポイントと補助の仕方を明らかにしたスモールステップ表を効率的に指導に取り入れたことで、児童は、単位時間で身につけたい技能を繰り返し練習できた。スモールステップ表をもとにした指導をすることで、コツを意識して運動する児童が増えている。【資料⑪-1】

また、【資料⑪-1と資料⑪-2】の関係性を見ると、運動のコツをもとにした関わり合いを意図的に増やしたことで、運動のコツを知識として定着できていることがわかる。関わり合いを持たせる授業の成果も出ていたことがわかった。

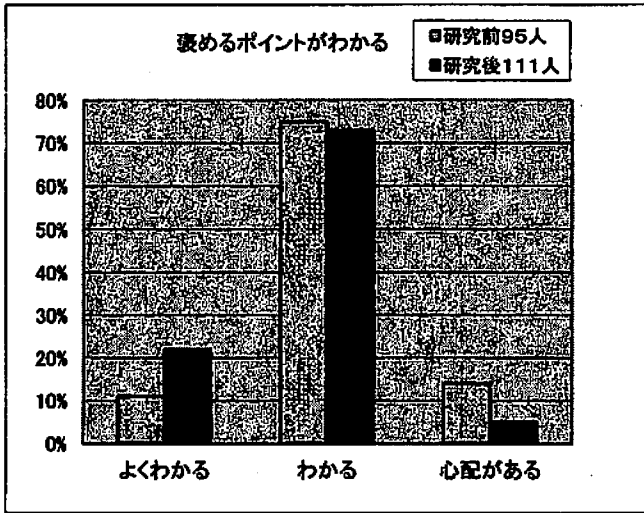
資料⑫



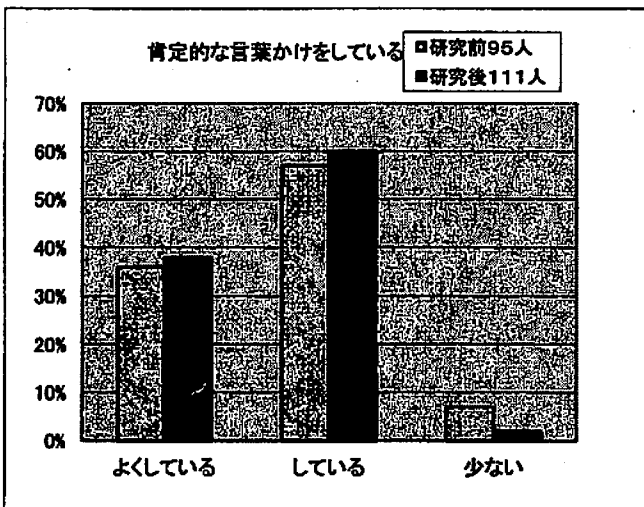
	2011年度	2012年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
指導前	43.2%	46.9%	48.7%	54.2%	41.7%	43.1%	46.7%
指導後	74.1%	73.7%	75.7%	74.1%	63.6%	72.9%	72.7%
上昇率	30.9%	26.8%	27.0%	19.9%	21.9%	29.8%	26.0%

5、6年生児童の25m完泳率は、研究を始めた2016年度以降は上昇傾向にあり、スモールステップ表を単位時間に効果的に活用できていた成果といえる。

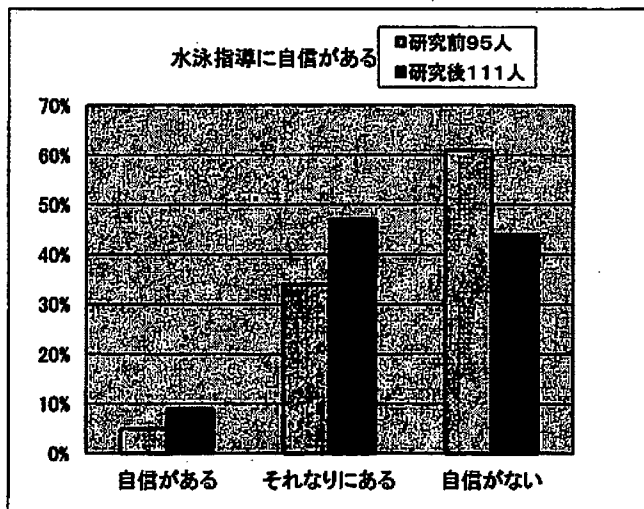
資料⑬



	よくわかる	わかる	心配がある
研究前95人	11%	75%	14%
研究後111人	22%	73%	5%



	よくしている	している	少ない
研究前95人	36%	57%	7%
研究後111人	38%	60%	2%



	自信がある	それなりにある	自信がない
研究前95人	5%	34%	61%
研究後111人	9%	47%	44%

「褒める」=「評価する」として考える。研究前は、評価するポイントに不安をもっていたが、肯定的な言葉かけをしていると答えた教職員が多かった。研究後は、スモールステップ表をもとに評価するポイントも明確になり、肯定的な言葉かけが多くなったようである。また、指導と評価が合致しているので、児童の有能感や技能の向上につながっていると考えられる。

しかしながら、依然として水泳指導に自信がない教職員は多数いる。今後も継続した水泳指導の研究が必要であることがわかる。