

## 誰もが有能感をもてる水泳指導のあり方

～スモールステップを生かした指導を通して～

### 1. 設定理由

旭市は、海に面して海水浴場があり、公共のプールも整備されていて、水に触れる機会が多い。2015年度の市の児童の体育に関する意識調査では、ドッジボールやサッカーに並んで水泳に対して学習意欲が高いことが示されており、水泳学習に対して肯定的にとらえている児童が多いことがわかる。

しかし、児童の意欲は高いものの、技能面を見ると決して高いとは言えない実態である。また、児童が達成感や有能感を得られる指導方法を考えたいというのは、指導者としての強い願いであるものの、指導者へのアンケート結果からは、水泳に対して指導しにくいと感じる教職員が約半数近くいることが分かった。一方で、指導しやすいと答えた教職員からは、「段階を追って指導していくので概ねどの児童もできるようになる」、「運動が苦手な児童でも体を動かしやすい」等の意見があげられた。

そこで、本研究では、学習内容の系統性に焦点を当て、スモールステップで技能を身に付けられる方法を考えていきたい。また、教職員の指導力向上を図り、旭市全体の児童の泳力を向上させるという面からもとりくみを考え、指導内容や資料の工夫などをしていきたい。自身の到達度が明確になり、できるという有能感を味わえ、更なる技能の伸びにつながると考え、本主題を設定した。

### 2. 研究仮説

- (1) 水泳指導において陸上での水泳指導やオノマトペ、スモールステップを生かした指導をすることで、技能が高まり、児童が有能感を得られるだろう。
- (2) 指導内容の精選や水泳検定カード等を工夫し、指導の方向性を明確にすることで、児童の泳力や旭市の教職員の指導力を向上させられるだろう。

### 3. 研究方法

- (1) 実態把握のため児童へアンケートを実施し、集約、分析をする。
- (2) スモールステップを意識し、呼吸の仕方、けのび、クロールの指導について重点を置き指導をする。
- (3) 指導内容の精選や水泳検定カードを工夫し、指導の方向性を定める。
- (4) 検証授業の結果と考察

### 4. 結 論

- ・スモールステップの指導や水泳検定カード等を用いたことにより、児童が有能感を味わいながら学習を進められたと考えられる。
- ・オノマトペを用いた指導やスモールステップの指導、クロールの技能向上のための指導方法や掲示物などに関して、先生方より「オノマトペを使うと一斉指導がしやすい。」「スモールステップの検定表は、合否の判断が明確でやりやすい。」「掲示物は、児童にイメージを持たせやすかった。」などの意見が多く得られ有効であった。

## 1. 研究主題

誰もが有能感をもてる水泳指導のあり方  
～スモールステップを生かした指導を通して～

## 2 主題設定の理由

2020年に東京オリンピックの開催が決定し、スポーツへの注目度が一層増している。反面、近年の社会環境・生活様式の変化に伴い、児童の運動量の減少・運動経験の不足が問題視され、運動習慣の二極化がみられる。その傾向は、体育学習においても顕著であり、学年が進むにつれ、運動に対する意欲や技能、体力に大きな差がみられるようになってきている。

旭市は、海に面していて海水浴場があり、公共のプールも整備されていて、水に触れる機会が多い。2015年度の市の児童の体育に関する意識調査では、ドッジボールやサッカーに並んで水泳に対して学習意欲が高いことが示されており、水泳学習に対して肯定的にとらえている児童が多いことがわかる。

しかし、児童の意欲は高いものの、技能面を見ると決して高いとは言えない実態であった。高学年で、学習指導要領に例示されている「クロールと平泳ぎで、それぞれ25m～50m程度泳ぐ」技能を身に付けている児童は半数程度である。また、児童が達成感や有能感を得られる指導方法を考えたいというのは、指導者としての強い願いであるものの、指導者へのアンケート結果からは、水泳に対して指導しにくいと感じる職員が約半数近くいることが分かった。一方で、指導しやすいと答えた職員からは、「指導のポイントが分かりやすい」、「段階を追って指導していくので概ねどの児童もできるようになる」、「運動が苦手な児童でも体を動かしやすい」等の意見があげられた。水泳学習は天候に左右されるというデメリットがあるが、各校1学期に年間指導計画に組み込まれており、児童の実態に合わせた指導内容を明確にすることで、児童の技能の向上が期待できると考える。

水泳は水の大きな抵抗を利用して十分な運動量を確保でき、持久力の低下を防いだり、向上させたりすることができる。そして水泳は最高スピードで泳いでも、最大筋力の1/3程度しか使わず、筋の持続的能力の発達を促すことができる。また、最大筋力を必要としないので、筋・腱や関節・骨への負担が小さく、成長期の児童・生徒によりよい運動をさせられる。

そこで、本研究では、学習内容の系統性に焦点を当て、スモールステップで技能を身に付けられる方法を考えていきたい。また教職員の指導力向上を図り、旭市全体の児童の泳力を向上させるという面からもとりくみを考え、指導内容や資料の工夫などをしていきたい。体力のついてきた高学年で確実に泳げるようにするためには、低学年・中学年の「水遊び」や「浮く、泳ぐ運動」をスモールステップで段階的に習得させていく。自身の到達度が明確になり、できるという有能感を味わえ、更なる技能の向上、運動に対する意欲化、そして生涯スポーツへつながると考え、本主題を設定した。

## 3 研究目標

水泳指導において、スモールステップを生かし、児童の技能を向上させることで、有能感を得られることを明らかにする。

水泳の系統性に焦点を当て、指導内容を明確にし教材や資料を工夫することで旭市の教職員の指導力向上を図る。

#### 4 研究仮説

- (1) 水泳指導において陸上での水泳指導やオノマトペ、スモールステップを生かした指導をすることで、技能が高まり、児童が有能感を得られるだろう。
- (2) 指導内容の精選や水泳検定カード等を工夫し、指導の方向性を明確にすることで児童の泳力や旭市の教職員の指導力を向上させられるだろう。

#### 5 研究の実際

(1) 教研体育(小)旭市部会の2015、2016年度(1、2年目)の研究

①領域は「水遊び」「浮く・泳ぐ運動」「水泳」※低・中学年を中心とする  
対象…市内15校

②授業実践について

呼吸の仕方、け伸び、クロールの指導について重点を置き指導をする。

③方法

- ・呼吸の指導、け伸び、クロールの指導のポイントを示す。 →資料作り  
呼吸 … バブリング、ポビング                      け伸び … 姿勢を重視する  
クロール … 呼吸の仕方の指導法、スモールステップの指導
- ・陸上での水泳指導を取り入れる。 →資料作り  
準備運動やプールサイドで行える補助運動を考え、取り入れていく。  
け伸びの姿勢、かに歩き(バブリング)、カンガルージャンプ(ポビング)  
クロールの腕の動き、平泳ぎの足の動き 等
- ・オノマトペを取り入れる。  
バブリング } 「1(がまん)」、「2(がまん)」、「んー(ぶくぶく)」、「ぱっ」  
ポビング    } 「んー」、「ぱっ」
- ・ポイントを示した動画(DVD)の作成(リンクした水泳指導系統表作成)  
教職員がスモールステップの指導のポイントを明確に捉えられるようにするために、基礎  
・基本を中心とした水泳指導の動画を作成する。

④旭市体育主任研修会で指導技術を学ぶ。

小中体連に協力をいただき、よりよい指導を児童にするために銚子市水泳協会の小坪先生より2015年から水泳の指導方法を学んできた。

⑤旭市の小学校の水泳検定カードの共通項目を決める。

昨年度は各学校の検定表を見比べ、内容の検討、精選を行った。学習指導要領や様々な資料から基礎基本の技能として確実に押さえない技能を検討した。また教職員の指導の指針となるスモールステップを意識した水泳検定カードを各校で作成することを確認した。

○浮く ・だるま浮き ・伏し浮き ・背浮き	○け伸び(もぐってける) 距離で合格させるのではなく、姿勢で 判断する	○呼吸 ・バブリング ・ポビング
-----------------------------	---	------------------------

以上6項目を市内統一し水泳検定カードに入れ、その他の検定内容については各学校の実態に合わせて検討する。

◎検討し直した水泳検定カード

## 水泳検定カード

番号	泳ぎ方	目標	判定	得点	合計
1	水に顔をつけることができる	低学年	①	1	
2	水中で、はなブクができる		①	2	
3	水中で目をあけて石拾いができる		②	4	
4	5秒以上長くことができる		③	7	
5	けのびができる(3m)		③	10	
6	ビート板バタ足で泳ぐ(20m)		⑤	15	
7	バタ足で15m泳げる	中学年	⑥	21	
8	バタ足で25m泳げる		⑦	28	
9	クロールで15m泳げる		⑧	36	
10	クロールで25m泳げる		⑨	45	
11	平泳ぎで15m泳げる	高学年	⑩	55	
12	平泳ぎで25m泳げる		⑪	66	
13	クロールで35m泳げる		⑫	78	
14	クロールで50m泳げる		⑬	91	
15	平泳ぎで50m泳げる		⑭	105	
16	2泳法で100mずつ泳げる		⑮	120	
17	2泳法それぞれで50mを55秒以内で泳げる		⑯	136	
18	2泳法それぞれで50mを55秒以内で泳げる		⑰	153	

級	得点表
水泳王	101点以上
名人	92~100点
名人	81~91点
1級	70~80点
2級	59~69点
3級	49~58点
4級	39~48点
5級	29~38点
6級	18~28点
7級	11~17点
8級	6~10点
9級	3~5点
10級	0~2点

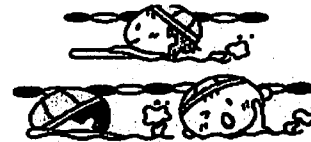


## 水泳検定カード

番号	泳ぎ方	目標	判定
1	水に顔をつけることができる	低学年	
2	水中で、はなブクができる(バフリング)		
3	水中で目をあけて石拾いができる		
4	5秒以上長くことができる(泳ぎ)		
5	8秒以上長くことができる(泳ぎ)		
6	正しい姿勢で、けのびができる		
7	ビート板バタ足で泳ぐ(20m)	中学年	
8	バタ足で13m泳げる		
9	めんかぶりクロールで10m泳げる		
10	クロールで13m泳げる		
11	めんかぶり平泳ぎで10m泳げる	高学年	
12	平泳ぎで13m泳げる		
13	背泳ぎが5秒以上できる		
14	クロールで25m泳げる		
15	平泳ぎで25m泳げる		
16	クロールで50m泳げる		
17	平泳ぎで50m泳げる		
18	2泳法で100mずつ泳げる		
19	2泳法それぞれで50mを55秒以内で泳げる		
20	2泳法それぞれで50mを55秒以内で泳げる		

級	合格数	級	合格数
水泳王	17個以上	5級	9
名人	16	6級	8
名人	15	7級	6
1級	13	8級	5
2級	12	9級	3
3級	11	10級	1
4級	10		

50mタイム 記録		
クロール	平泳ぎ	その他
秒	秒	秒
秒	秒	秒
秒	秒	秒



### ⑥児童の有能感を高めるとりくみ

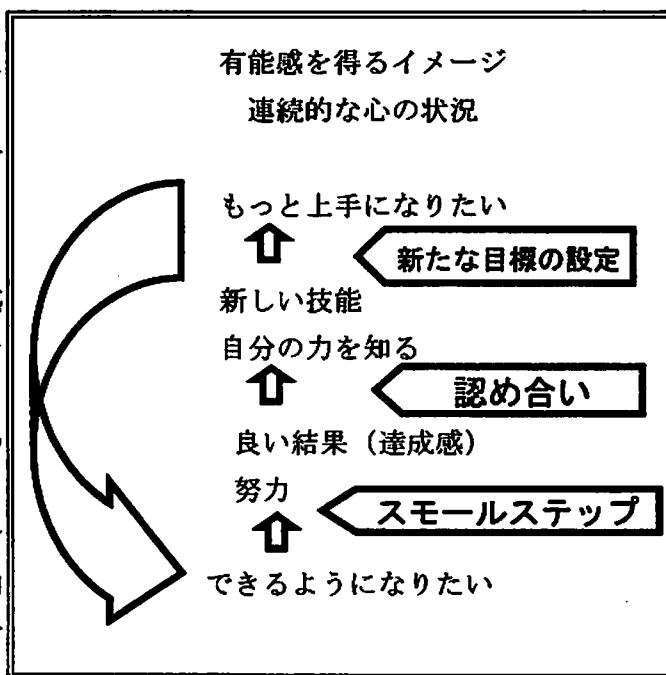
- 児童の水泳技能、教職員の指導力とともに、児童の有能感を高めていくとりくみを行うことを確認した。

誰もが達成感をもてる水泳指導のあり方 → 誰もが有能感をもてる水泳指導のあり方

【有能感を得た児童の姿】

- 自分の力の伸びを感じることができる (身体的有能さの認知)
- 自分の力 (できていること) を理解している (身体的有能さの認知)
- 努力すれば、練習すればできるという自信をもてる (統制感)
- 教職員や仲間から受け入れられているという気持ちをもてる (受容感)

- ・児童の有能感をどう図るか検討した。  
「今年の水泳学習で自分の力が伸びた  
と思いますか。」「来年の水泳学習では、  
さらに自分の力を伸ばせると  
思いますか。」の2点を入れ、事後アンケート  
から実態をとる。
- ・岡澤祥訓氏らが作成した「運動有能感  
測定尺度」を活用し、有能感の変容を  
捉えられるようにする。
- ・研究推進委員が中心となって、指導の  
ポイントをまとめたDVDを作成した。  
映像で見ることで、水泳指導のポイン  
トを押さえやすくなった。来年度に向  
け、アンケート等を分析し必要な部分  
を付け足していきたい。  
マイスターDVDと共に活用していきたい。



## (2) 2017年度の研究

### ① 検証授業の実際

- ア 対象 旭市立中央小学校 第4学年D組 32名 (第4学年124名)  
(市内15校で実践を行うよう呼びかけた)
- イ 期間 2017年6月19日～8月3日
- ウ 単元名 浮く・泳ぐ運動 「泳ぐ運動」

### ② 調査方法

運動有能感測定尺度 (単元前、7時間目)、児童アンケート (事前・事後)、泳力検定

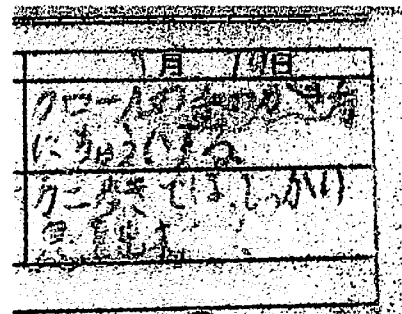
### ③ 仮説に対する手立てI (児童)

- ・基本の徹底 (オノマトペ、陸上での水泳指導を生かして)

バブリング、ポピング、け伸び、クロールを中心にプールサイドでバディを組んで動きの確認を行う。その際バブリングであれば「1 (がまん)、2 (がまん)、ぶくぶく、ぱっ」のように、オノマトペを意識して使い技能を身につけられようとする。水中でも同じように行い基礎技能の向上を図る。

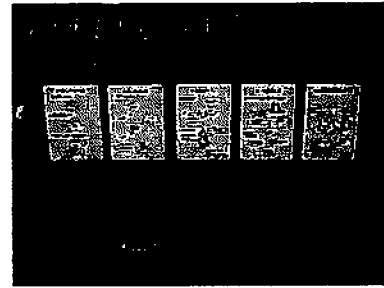
- ・学習カード ※資料編④P8

めあてを明確にし、自分にあったグループで活動できるようにする。めあては大きいものでなく、具体的なもので考えさせる。スモールステップでめあてをもち達成することでより有能感を感じられるようにしたい。



・ 掲示物の作成 ※資料編⑬ P 1 6

教研体育部会で基本の技能として必要とされるものをまとめ、掲示物を作成した。プールサイド4方向や教室、廊下などの目の触れるところに掲示し、視覚的に技能の理解を深められるようにした。また、ラミネートをして教師用を準備し、指導の際に手元に置いて指導できるようにした。

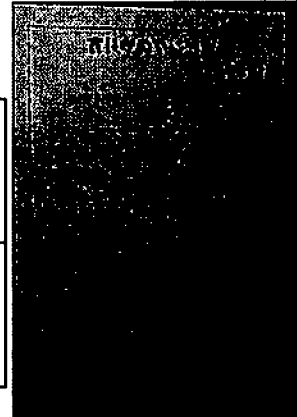


・ 課題別学習でのグループ分け

児童の実態に合わせてグループを作る。指導者の人数、場の状況から3～4つのグループで指導をする。

基礎 (け伸びまで)	ビート板ばた足 ばた足泳ぎ	クロール・平泳ぎ	応用 (クロール・ 平泳ぎ2.5m以上)
---------------	------------------	----------	----------------------------

基礎 ばた足泳ぎ	ビート板ばた足	応用 (クロール・ 平泳ぎ2.5m以上)	クロール・平泳ぎ
-------------	---------	----------------------------	----------



④ 仮説に対する手立てⅡ (教職員)

水泳検定カードをもとに指導内容を精選し授業を行う。水泳指導の助けとなる資料を準備し、活用してもらう。呼吸の指導を意識しクロールにつなげられるようにする。その際、スモールステップを意識し丁寧に指導していく。各校の体育主任が先生方に呼びかける。

- ・ 呼吸・け伸び・クロールのスモールステップ資料 ※資料編⑩ P 1 2～1 3
- ・ 陸上での水泳指導資料 ※資料編⑪ P 1 4
- ・ 水泳指導系統表 ※資料編⑫ P 1 5
- ・ 水泳指導DVD (体育部会作成)

⑤ 結果と考察

ア 技能の変容

4年D組

技能	2015年度		2016年度		今年度	
バブリング	31人	97%	32人	100%	32人	100%
ボビング			26人	81%	30人	94%
だるまき	24人	75%	28人	88%	32人	100%
ふしうき	24人	75%	28人	88%	31人	97%
けのび	19人	59%	26人	81%	31人	97%
ビート板ばた足(20m)	15人	47%	20人	63%	27人	84%
ばた足泳ぎ(13m)	8人	25%	13人	41%	24人	75%
背浮き			19人	59%	27人	84%
面かぶりクロール(10m)			8人	25%	22人	69%
クロール13m(息つき)	6人	19%	8人	25%	20人	63%
面かぶり平泳ぎ(10m)			3人	9%	11人	34%
平泳ぎ(13m)	3人	9%	4人	13%	12人	36%

4学年全体

技能	2015年度		2016年度		今年度	
バブリング	115人	96%	120人	100%	124人	100%
ボビング			104人	87%	118人	95%
だるまき	93人	78%	110人	92%	117人	94%
ふしうき	93人	78%	110人	92%	116人	94%
けのび	80人	67%	105人	87%	115人	93%
ビート板ばた足(20m)	55人	46%	88人	73%	109人	88%
ばた足泳ぎ(13m)	31人	26%	57人	48%	91人	73%
背浮き			65人	54%	105人	85%
面かぶりクロール(10m)			37人	31%	79人	64%
クロール13m(息つき)	21人	18%	35人	29%	77人	62%
面かぶり平泳ぎ(10m)			15人	13%	44人	35%
平泳ぎ(13m)	14人	12%	16人	13%	48人	39%

昨年度は特にポビングで躓く児童が多く、リズムがつかめず習得するのに苦戦する児童が多かった。呼吸法を身に付ける上で重要な技能なので力を入れて指導した。ポビングだけでなく泳ぎの基礎となる技能は、陸上での水泳指導やオノマトペ、掲示物などを取り入れながら進めていった。

水中での動きをスムーズに捉えられるように陸上での水泳指導を積極的に行った。プールサイドで確認を事前に行っているため、水中で行う際に躓きが少なく、陸上での水泳指導は有効であった。また、躓きが多い平泳ぎについても陸上での水泳指導で確認をしていった。その際、バディで活動させお互いを見合い確認をさせたり、アドバイスをさせるようにした。

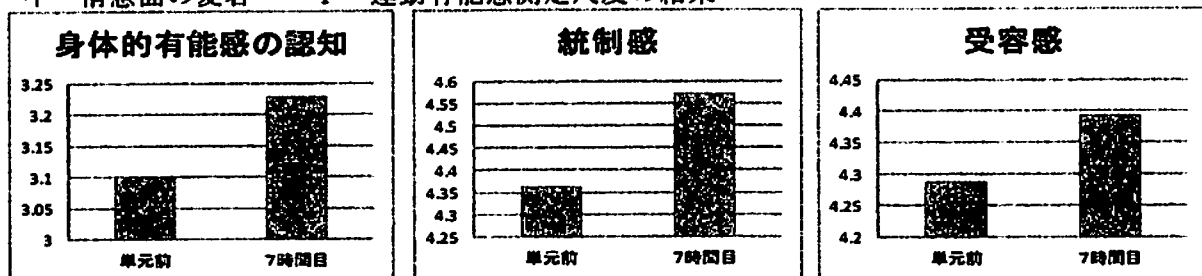
特にオノマトペは呼吸の指導の際にリズムや体の動きを理解させるのに有効であった。また、全体指導はもちろんだが、個別指導する際の支援としても有効だった。

バブリング、ポビングの練習を通し呼吸法を身に付けられると、しっかりと息を吐くことができようになった。息を吸うためには吐くことが必要である。この練習を通し焦らず呼吸ができるようになったことで、次の段階のビート板ばた足、ばた足泳ぎ、面かぶりクロール、クロール13mをスムーズに合格する児童が多かった。呼吸やクロール系の指導をスモールステップで行ってきた成果と考えられる。しかし学習指導要領の中学年の目標である「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ」が達成できたのは約70%である。80~90%以上の児童がばた足泳ぎを習得できると高学年でクロールや平泳ぎの習得をよりできると思うので指導方法をさらに工夫していく必要がある。

面かぶり平泳ぎ、平泳ぎ13mについては習得できた児童は少なかった。クロール系の指導をメインに行ってきたこともあるが、もっと平泳ぎの指導力を向上する必要がある。かえる足がきちんと身に付いておらず、面かぶり平泳ぎに苦戦する児童が多かった。面かぶり平泳ぎで10mは泳げないが、呼吸ありなら13m泳げる児童が数名見られた。水泳検定カードに面かぶり平泳ぎを入れたが、児童の達成感や有能感を考えると検定の距離や水泳検定カードに今後入れるかどうか検討が必要である。

全てに言えることだが、今までの積み重ねが現在の指導に生きてくる。前年度に呼吸の基礎と成るバブリングやポビングを中心に指導してきたことが今年度の技能の伸びにつながったと考えられる。低学年から系統立てた指導や各学年の到達すべき技能を意識し指導していくことが重要であると考え。また水泳学習は暑い時期にしか行えないものなので教職員の指導力が重要であるが、基本的に練習量が少ないと技能は身に付かないため安全面に配慮した十分な練習量が確保できる場の設定が重要になる。

イ 情意面の変容 I 運動有能感測定尺度の結果



運動有能感測定尺度を使い指導前と7時間目の指導後に有能感を計った。7時間目はクロールの指導のまとめとなる時間だった。技能の結果から分かるように昨年度よりもクロールの技能が伸びた児童が多くおり、有能感が全体的に向上したと考えられる。また、水泳検定表をスモールステップにし、級が上がりやすくしたことやバディを組み児童同士で活動する時間を意識的に取り入れたことが有能感向上につながったと考えられる。

## II 有能感に関する質問

「水泳は得意ですか。」(事前)「今年の水泳で自分の力が伸びたと思いますか。」(事後)

	事前	得意	少し得意	あまり得意ではない	苦手
	事後	そう思う	少し思う	あまり思わない	思わない
4年D組	事前	9人(28%)	11人(35%)	10人(31%)	2人(6%)
	事後	14人(44%)	15人(47%)	3人(9%)	0人(0%)

事前では12人(37%)の児童が「水泳はあまり得意ではない・苦手」と答えていた。事後では29人(91%)の児童が泳力が伸びたと感じていた。伸びていないと答えた児童は3人おり、検定の級が上がりなかった児童が1名含まれる。事前から事後で有能感がプラスに転じた児童(63%→91%)が多かった。陸上での水泳指導やオノマトペが特に有効に働き、児童の技能が大きく伸びたためだと考えられる。児童の感想から「クロールや平泳ぎは難しいけどちゃんと見て覚えて練習したらできた。クロールのかき方のコツがわかった。」「最初は自信がなかったけれど上のグループまで行けて嬉しかった。」等が見られた。

## III 有能感に関する質問(次年度に向けて)

「来年の水泳学習では、さらに自分の力を伸ばせると思いますか。」

	そう思う	少し思う	あまり思わない	思わない
4年D組	13人(41%)	16人(50%)	2人(6%)	1人(3%)

この問いに対し3人が(9%)が「あまり思わない・思わない」と答えている。そのうち「思わない」と答えた1人は、水泳検定カードを全てクリアした児童で次への目標をもてなかったようだ。今後、水泳検定カードの工夫や課題の与え方を工夫したい。しかし、これらの調査結果から多くの児童が水泳学習を通して達成感や有能感を感じられたのではと思う。児童の感想からは、「クロールの手回しのコツがつかめた。来年は平泳ぎの足と手を完璧にしたい。」等が見られた。

### (3) 旭市全体の実態調査の実施

○水泳学習指導前(6月中旬)に事前アンケートを実施し、水泳学習終了後(8月上旬)に事後アンケートを実施した。研究推進委員が中心となり部会員全員でデータをまとめた。

#### ① 児童用事前・事後アンケート(2017年度実施)

(旭市内小学校児童 低学年367名、中学年716名、高学年724名、合計1807人)

#### ア 情意面に関する質問

「水泳は好きですか。」(事前・事後)

		好き	少し好き	あまり好きではない	嫌い
低学年	事前	74%	14%	7%	5%
	事後	78%	17%	4%	1%
中学年	事前	79%	13%	6%	2%
	事後	81%	15%	3%	1%
高学年	事前	68%	19%	8%	5%
	事後	69%	23%	6%	2%
全体平均	事前	89%		11%	
	事後	94%		6%	



イ 有能感に関する質問

「水泳は得意ですか。」(事前)「今年の水泳で自分の力が伸びたと思いますか。」(事後)

	事前 事後	得意 そう思う	少し得意 少し思う	あまり得意ではない あまり思わない	苦手 思わない
低学年	事前	49%	24%	17%	10%
	事後	74%	18%	6%	2%
中学年	事前	42%	33%	18%	7%
	事後	67%	27%	4%	2%
高学年	事前	33%	36%	24%	7%
	事後	53%	35%	6%	6%
全体平均	事前	72%		28%	
	事後	91%		9%	

アンケート結果から、水泳学習への意欲は高く、事前・事後ともに9割近い児童が「水泳が好き」または「少し好き」と答えた。しかし、事前アンケートの有能感に関する問いに対しては、3割近い児童が「あまり得意ではない」「苦手」と答えた。理由としては、「うまく泳ぐことができない」や「息継ぎができない」、「クロールができない」などの記述があった。

そこで本研究では、スモールステップを意識した指導を行い、一つ一つの技能を確実に習得することによって、達成感を味わわせ有能感を高めることを目的として行った。

事後アンケートの結果から、有能感に関する問いに対して有能感をもてた児童が9割を越えることができた。スモールステップの指導や水泳検定カード等を用いたことにより、児童が有能感を味わいながら学習を進められたと考えられる。

ウ 技能の調査

「昨年までの水泳学習できていたことは何ですか。」(事前)

「今年の水泳学習でできるようになったことは何ですか。」(事後)

		水に顔をつける	バブリング	連続バブリング	水中の足払い	ポビング	だるま歩き	ふし歩き	けいび
低学年	事前	74%	61%	49%	50%	44%	38%	29%	33%
	事後	93%	84%	63%	75%	59%	50%	54%	50%
中学年	事前	96%	92%	84%	88%	78%	82%	77%	76%
	事後	98%	93%	90%	95%	89%	89%	85%	88%
高学年	事前	99%	97%	94%	95%	89%	93%	85%	93%
	事後	99%	99%	98%	98%	97%	97%	96%	97%
		連続してポビング	ビート板バタ足	バタ足	クロールで息つき	クロール25m	平泳ぎ25m	背泳ぎ(50m以上)	
低学年	事前	31%	32%	20%	14%	10%	6%	12%	
	事後	38%	45%	25%	16%	9%	6%	20%	
中学年	事前	69%	77%	53%	39%	26%	18%	47%	
	事後	81%	88%	71%	55%	45%	24%	61%	
高学年	事前	85%	93%	76%	67%	52%	34%	64%	
	事後	94%	97%	88%	83%	67%	47%	75%	

調査の結果から、ほとんどの項目で各学年ともに技能の向上が見られた。特に中学年の「クロールの息継ぎ」では全体で26%の向上が見られた。

オノマトペを用いた指導により、「バブリング」や「ボビング」などの呼吸に関する技能が向上したことに加え、スモールステップを用いた指導により「け伸び」や「ばた足泳ぎ」などの水中姿勢や正しいキックが身に付いたため、クロールの息継ぎができるようになったと考えられる。

課題としては、「平泳ぎ」の項目の技能が低いため、今後は平泳ぎの指導方法についても、オノマトペやスモールステップを用いた指導方法の研究を進める必要がある。

エ 有能感に関する質問（次年度に向けて）

「来年の水泳学習では、さらに自分の力を伸ばせると感じますか。」

	そう思う	少し思う	あまり思わない	思わない
全体	66%	26%	5%	3%

全体的に次年度の学習に対し、有能感をもっている。また、「思わない」と答えた3%の児童の中には、全ての技能を習得してしまったため、これ以上の向上のイメージを持たない児童がいた。技能の高い児童もより一層の向上を目指せるような目標を設定し有能感を高められるようにする必要がある。

② 教職員用事前・事後アンケート（旭市内教職員138名、2017年度実施）

ア 水泳指導に関する質問

「水泳を指導する上で難しいと感じることはありますか。」（事前）

「水泳を指導する上で難しかったことはありましたか。」（事後）

	特にない	難しいと感じることがある	難しい
事前	8%	79%	13%
事後	10%	83%	7%

イ 水泳指導に関する質問

「水泳は指導しやすいですか。」（事前・事後）

	指導しやすい	どちらかといえば指導しやすい	どちらかといえば指導しにくい	指導しにくい
事前	6%	37%	51%	5%
事後	9%	43%	43%	4%

アンケートの結果から、教職員の水泳指導の難しさに対して若干の向上が見られた。ただ、期待するほどの向上が見られなかった。水泳指導に難しさを感じる理由が多岐に渡り、その部分を改善することは難しかった。今年度まで力を入れてきた呼吸の仕方やクロールの指導についてどうだったか等を聞くとより実態がはっきりしたと思うのでアンケートの採り方について工夫が必要だった。

しかし、本研究でめざしたオノマトペを用いた指導やスモールステップの指導、クロールの技能向上のための指導方法や掲示物などに関しては、「オノマトペを使うと一斉指導がしやすい。」「スモールステップの検定表は、合否の判断が明確でやりやすい。」「掲示物は、児童にイメージを持たせやすかった。」などの意見が多く得られた。

## ⑤成果と課題

### ○成果

- ・水泳検定カードをスモールステップにし、級が上がりやすくしたことやボディを組み児童どうしで活動する時間を意識的に取り入れたことが有能感向上につながった。
- ・スモールステップの指導や水泳検定カード等を用いたことにより、児童が有能感を味わいながら学習を進められたと考えられる。
- ・水中での動きをスムーズに捉えられるように陸上での水泳指導を積極的に行った。プールサイドで確認を事前に行っているため、水中で行う際に躓きが少なく、陸上での水泳指導は有効であった。
- ・オノマトペは呼吸の指導の際にリズムや体の動きを理解させるのに有効であった。
- ・バブリング、ポピングの練習を通し呼吸法を身に付けられると、クロール13mまでをスムーズに合格する児童が多かった。
- ・オノマトペを用いた指導やスモールステップの指導、クロールの技能向上のための指導方法や掲示物などに関しては、先生方より「オノマトペを使うと一斉指導がしやすい。」「スモールステップの検定表は、合否の判断が明確でやりやすい。」「掲示物は、児童にイメージを持たせやすかった。」などの意見が多く得られた。

### ○課題

- ・水泳検定カードに面かぶり平泳ぎを入れたが、児童の達成感や有能感を考えると検定の距離や水泳検定カードに今後入れるかどうか検討が必要である。
- ・技能の高い児童もより一層の向上を目指せるような目標を設定し有能感を高められるようにする必要がある。
- ・基本的に練習量が少ないと技能は身に付かないので安全面に配慮した十分な練習量が確保できる場の設定が重要になる。
- ・「平泳ぎ」の項目の技能が低いため、今後は平泳ぎの指導方法についても、オノマトペやスモールステップを用いた指導方法の研究を進める必要がある。
- ・今年度まで力を入れてきた呼吸の仕方やクロールの指導についてどうだったか等を聞くことにより実態がはっきりしたと思うのでアンケートの取り方について工夫が必要だった。

## 6 参考文献

- 文部科学省『学校体育実技指導資料 第4集「水泳指導の手引(三訂版)」』(2014)
- 千葉県教育庁教育振興部体育課(2011)『学校体育指導資料第35集【小学校編】新しい体育の展開』
- 東京都小学校体育研究会『第52回全国学校体育研究大会 東京大会資料 水泳系』、  
(東京都中央区久松小学校 <http://www.chuo-tky.ed.jp/~hisamatu-es/index.cfm/1,1210,19,html>)
- 公益財団法人日本水泳連盟編(2012)『水泳指導教本 改訂第二版』大修館書店。
- 財団法人日本水泳連盟編(2007)『安全水泳』大修館書店。
- 永瀬功二(2016)『ペア・グループの力でみんな泳げる!水泳指導アイデア辞典』明治図書。
- 後藤一彦・菅原健次・古家真編(2009)『イラストとカードで見る水泳指導のすべて』東洋館出版。
- 岡澤祥訓・木谷博記・本谷真佐美(2001)「小学校低学年用運動有能感測定尺度の作成」  
『奈良教育大学紀要第50巻第1号(人文・社会)』。
- 高瀬淳也・石田譲(2008)「体育授業を通して運動有能感を高める事例研究」  
『釧路論集—北海道大学釧路校研究紀要—第40号』。

# 資料編

## 目次

① 2016年度のとりくみ	P 1～2
② 学習指導案	P 3～7
③ 運動有能感測定尺度	P 7
④ 水泳学習カード	P 8
⑤ 指導後の児童の感想	P 8
⑥ 4年D組 技能の変容	P 9
⑦ 運動有能感測定尺度の結果	P 9
⑧ 児童アンケート結果	P 10
⑨ 教員用アンケート結果	P 11
⑩ クロール指導スモールステップ	P 12～13
⑪ 陸上での水泳指導資料	P 14
⑫ クロール習得までの系統表	P 15
⑬ 掲示物	P 16
⑭ オノマトペ	P 16
⑮ 体育主任研修会の記録	P 17～20

(1) 教研体育(小) 旭市部会の2016年度(2年目)の研究について

第1回教研集会(5月15日 旭市立第二中学校)

①領域についての確認 ※低・中学年の指導を中心に考えていく。

(領域) 「水遊び」「浮く・泳ぐ運動」「水泳」

(内容) 「水遊び」「浮く・泳ぐ運動」「水泳」の技能向上への手立て

②研究の方向性についての確認

- ・児童…技能を高める(泳力の底上げ) 教職員…指導技能を高める
- ・スモールステップ(クロール系を中心に) ・無理なく泳げるようにする
- ・学習内容の精選 → 水泳検定カードの内容(確実におさえたい技能の確認)
- ・浮く運動、け伸び、呼吸の指導を中心(吸うより吐く指導)、姿勢、様々な浮き方
- ・グループ分け・場の設定、水泳検定カード・学習カードの工夫
- ・室内でできる水泳の技能を高めるトレーニング(宿題)
- ・平泳ぎ→足首の柔軟性を高める

③協議の成果・課題、今後について

- ・指導者の指針となるような水泳検定カードを作成していくことを確認した。
- ・市内で水泳検定カードを統一をする。 →必ず入れる項目を考えていく。
- ・浮く、呼吸の指導を中心に行うことを確認した。(中学年)
- ・室内トレーニングについて考えてくる。

(2) 第2回教研集会(6月9日 旭市立共和小学校)

①協議内容

- ・スモールステップを生かした水泳検定カードについて(水泳指導の指針となるもの)
- ・旭市の水泳検定カードに確実に盛り込むべき内容について  
(確実におさえたい技能について)
- ・児童用実態調査、教職員用実態調査について ・学習カード、掲示物
- ・室内でできる水泳の技能を高めるトレーニング(陸上での水泳指導)
- ・水泳指導上で困っていること

②旭市 小学校体育 水泳検定カード共通項目

昨年度は各学校の検定カードを見比べ、内容の検討、精選を行った。今年度は、学習指導要領や様々な資料から基礎基本の技能として確実に押さえたい技能を検討した。また教職員の指導の指針となるスモールステップを意識した水泳検定カードを各校で作成することを確認した。

<p>○浮く</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だるま浮き</li> <li>・伏し浮き</li> <li>・背浮き</li> </ul>	<p>○け伸び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・け伸び (もぐってける)</li> </ul> <p>距離で合格させるのではなく、姿勢で判断する</p>	<p>○呼吸</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バブリング</li> <li>・ポピング</li> </ul>
--	--	--

以上6項目を市内統一し水泳検定カードに入れていく。その他の検定内容については各学校の実態に合わせて検討する。

③協議の成果と課題、今後について

- ・水泳指導の共通項目が明確になった。学校で確認し水泳検定カードに取り入れていく。
- ・授業展開を考えていく中で、サーキットトレーニングや曲に合わせて行うエクササイズなどの意見が出た。水泳の学習でどのようなことができるか話し合うことができた。しかし指導内容の精選が必要である。

- ・実態が様々なので、基礎基本を身に付けさせることに力を入れていく。
- ・陸上での水泳指導やオノマトペに注目するとよりスモールステップの指導ができるのではないか。
- ・掲示物の作成についても考えていく。

(3) 推進委員打ち合わせ (7月1日 旭中央小学校) ※資料参照

①授業実践について

呼吸の仕方、け伸び、クロールの指導について重点を置き指導をする。

②方法

- ・呼吸の指導、け伸び、クロールの指導のポイントを示す。  
呼吸 … バブリング、ポピング  
け伸び … 姿勢を重視する  
クロール … 呼吸の仕方の指導法、スモールステップの指導
- ・陸上での水泳指導を取り入れる。  
準備運動やプールサイド等で行える補助運動を考え、取り入れていく。  
け伸びの姿勢、かに歩き (バブリング)、カンガルージャンプ (ポピング)  
クロールの腕の動き、平泳ぎの足の動き 等
- ・オノマトペを取り入れる。  
バブリング } 「1 (がまん)」、「2 (がまん)」、「んー (ぶくぶく)」、「ぱっ」  
ポピング } 「んー」、「ぱっ」
- ・資料の作成 … 陸上での水泳指導一覧・水泳指導系統表
- ・ポイントを示した動画の作成  
教職員がスモールステップの指導のポイントを明確に捉えられるようにするために、基礎  
・基本を中心に水泳指導の動画を作成する。

③学習の中で確実に押さえたところ

技能の個人差があるので、共通学習を大切にする。確実に水泳検定カードに入れる項目 (バブリング、ポピング、け伸び、だるま浮き、伏し浮き、背浮き) を毎時間おさえる。

(4) 第3回教研集会 (8月18日 旭市立共和小学校)

①協議

- ・陸上での水泳指導、指導資料の活用方法
- ・検定カードへの6項目の追加 (来年度までには確実に)
- ・第4回教研集会 提案内容について ・主題、仮説について
- ・来年度の実践について ・指導のポイントDVD (試作品) の視聴

②協議の成果と課題

- ・児童の水泳技能、教職員の指導力とともに、児童の有能感を高めていくとりくみを行うことを確認した。

誰もが達成感をもてる水泳指導のあり方 → 誰もが有能感をもてる水泳指導のあり方

(5) 体育主任研修会 2015年8月7日、2016年8月4日、2017年8月7日

児童の泳力向上や教職員の水泳の指導力向上、教研で水泳の研究を進めるといふねらいから、小中体連に協力をいただき、例年8月に行われている体育主任研修会の中で3年間水泳を学ばせていただいた。研修会には銚子市水泳協会の小坪聡子先生を招き指導をしていただいた。水を怖がる児童への指導からクロール、平泳ぎなどの指導法について教えていただいた。 ※資料⑩参照

第4学年D組 体育科学習指導案

平成29年7月19日(水)第4時限 プール  
第4学年D組(男子17名、女子15名)計32名  
指導者 石毛 勝之

1 単元名 浮く・泳ぐ運動「泳ぐ運動」

※第4学年124名で授業実践を行った。  
指導者は5人。実態は4年D組

2 単元について

(1) 一般的な特性

①機能的特性

- ・水の抵抗や浮力を感じながら、いろいろな泳法で進んだり、多くの動作ができたりし水中での活動範囲を広げることで、その心地よさを感じることができる運動である。
- ・クロールや平泳ぎの基礎を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

②構造的特性

- ・基礎的なクロール、平泳ぎなどから構成され、浮く、進む、呼吸をするなどそれぞれの技術の組み合わせによって成立している運動である。
- ・できる、できないがはっきりしている運動である。段階を追って指導することができるので、個人のめあてが立てやすく、複数名で指導にあたるので複数の場を設定しスモールステップでの指導がしやすい運動である。

③効果的特性

- ・水の抵抗を受けて行う全身運動であり、筋力、持久力、柔軟性などの調和的な発達期待できる運動である。
- ・水を媒介として重心の不安定な状態で運動を行うため、バランスなどの調整力を高めることができる運動である。

(2) 児童生徒から見た特性

- 水中という日常生活では味わえない感覚に興味をひかれる運動である。
- 水に入ることの気持ちよさを味わえ、できることが増えたり、泳げる距離が伸びたりしたとき楽しさを感じることができる運動である。
- 顔に水をつけるなどの水遊びの段階で臆くと技能習得がなかなかできない運動である。
- 無理にもぐったり、ういたりさせられると水への恐怖心をもたせたりつまらないと感じさせたりしてしまい、学習意欲を継続していくことが難しい運動である。

(3) 児童生徒の実態(男子17名 女子15名 計 32名 調査日 6月14日)

【関心・意欲・態度】

①水泳の学習は好きですか。

好き	少し好き	あまり好きではない	きらい
21名	7名	2名	2名

理由 ○水に入って活動するのが楽しい。○できなかったことができる嬉しから。

○地上ではできないことができるから。

▲泳げないから。 ▲できないことが多いから。

②水泳は得意ですか。

得意	少し得意	あまり得意ではない	苦手
9名	12名	9名	2名

理由 ○習っているから。 ▲級があまり伸びないから。 ▲クロールが難しいから。

▲泳げないから。

③水泳の学習で困っていることはありますか。

ある	ない
2名	30名

▲体が沈んでしまう。

▲クロールができない。

本学級は水泳が好きな児童が28名、好きではない児童が4名ほどいる。水泳が得意ではないと答えた児童は11名でクラスの34%が苦手意識をもっている。好きな理由としては「水に入って活動するのが楽しい」という意見がほとんどであった。水泳学習は夏にしかできないものであるし、プールに入れるだけで意欲が高まっていると考えられる。水泳が得意でないと答えた児童は11名おり、3年生までの学習で浮く・泳ぐ運動の技能が身に付かず苦手意識をもってしまったことが考えられる。

## 【技能】

### ④水泳の技能（昨年度の水泳指導の結果から）

内 容	人 数	割 合 (%)
①かに歩きができる（パブリング）	32	100
②カンガルージャンプができる（ポピング）	25	78
③正しい姿勢でけ伸びができる	26	81
④ばた足で1.3m泳げる	14	44
⑤めんかぶりクロールで1.0m泳げる	8	25
⑥めんかぶり平泳ぎで1.0m泳げる	4	13
⑦背浮きができる	19	59

### ⑤今年の水泳の学習でできるようになりたいことは何ですか。（複数回答可）

技能	け伸び	ばた足	もっと上手に泳ぎたい	泳げるようになりたい	めんかぶりクロール	クロール	平泳ぎ	長距離（100～400m）	なし
人数	1	1	7	11	3	7	5	3	2
割合 (%)	3	3	22	34	9	28	16	9	6

昨年度の水泳指導の結果を見ると、個人の差が大きいことが分かる。顔を水に全くつけられない児童はいないが、浮けなかつたり連続して水に顔をつけて呼吸するといった運動をしたりすることが難しい児童が9名近く見られる。「なし」と答えた児童は、水泳を習っている児童で一通りの泳ぎができていた児童で、今年度は距離や速さを目標にがんばらせていく必要がある。今年の水泳学習でできるようになりたいと思うことについては差が大きい。個人の差を考えた指導の場の設定や支援を考えていく必要がある。

### （4）教師の指導観

児童の実態と本単元のねらいを受け、次のように指導にあたっていきたい。

まず、水泳に苦手意識をもち、基礎的な技能が身に付いていない児童に対し、基礎技能が高められるようにしたい。学習の前半には、基礎的な感覚を養う時間をしっかりとっていき、水泳が苦手な児童の技能向上を図っていきたい。

次に、水泳が苦手な児童だけでなく全児童が基礎基本の技能の確実な習得と泳力向上をさせるために、陸上での水泳指導をしたり、技能のポイントが分かりやすい掲示物を作成したりしていきたい。呼吸やクロールのポイントをプールに入る前に、プールサイドでしっかり確認させ、水中での動きにつなげられるようにしていきたい。また、技能のポイントを示した掲示物を掲示しいつでも確認できるようにする。また、より技能を理解させるためにオノマトペを活用する。視覚だけでなくリズム感で理解できるように呼吸の練習では「1・2・ぶく・ぶく・ぱー」といったように音声化していきたい。

そして、児童の技能の実態の差が大きいので、大きく3つのコースに分けて指導をしていきたい。け伸びまでの基礎的な技能を練習するグループ、補助具を使用したばた足・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ、クロール・平泳ぎを練習するグループ、記録に挑戦するグループ（クロール・平泳ぎ共に1.3～2.5m以上泳げる児童）の3つに分けて指導していきたい。状況によってはよりスモールステップに指導ができるようグループを増やしていきたい。

また、水泳は初歩からの一つ一つの技能が習得されていないと泳ぎにつながらない学習なので、児童本人の力を確認させ、自分にあった具体的なめあてを毎時間もてるようにさせたい。学習カードを用意し、抽象的な「上手に泳げるようになる」ではなく、具体的に「鼻からしっかり息をだす」「足を伸ばしてリズムよくばた足をする」といっためあてを意識させ学習に臨ませたい。

## 3 単元目標

### 【技能】

○いろいろな浮き方やけ伸びをするとともに、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることができるようにする。

### 【関心・意欲・態度】

○運動に進んで取り組み、仲よく運動したり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。

### 【思考・判断】

○自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。



4 評価規準

評価観点	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
内容のまとまり(領域)ごとの評価規準	<p>浮く・泳ぐ運動に進んで取り組むとともに、仲よく運動しようとしたり、水泳の心得を守って安全を確かめようとしたりしている。</p>	<p>自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動の行い方を工夫している。</p>	<p>浮く・泳ぐ運動を楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けている。</p>
単元(種目)の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・浮く・泳ぐ運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習しようとしている。</li> <li>・友達と協力して、補助具などの準備や片付けをしようとしている。</li> <li>・浮く・泳ぐ運動の心得を守り、安全を確かめようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。</li> <li>・浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・浮く運動ではいろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。</li> <li>・泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>①浮く・泳ぐ運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>②友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習しようとしている。</li> <li>③友達と協力して、補助具などの準備や片付けをしようとしている。</li> <li>④プールの決まりや浮く・泳ぐ運動の心得を守って、安全に気をつけようとしている。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分に合った課題を選んで練習している。</li> <li>②浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分に合った練習の方法や練習の場を選んでいる。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。</li> <li>②呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。</li> <li>③補助具を使ってクロールの手や足の動きや正しい呼吸の仕方ができる。</li> <li>④補助具を使って平泳ぎの手や足の動きや正しい呼吸の仕方ができる。</li> <li>⑤面かぶりクロールや呼吸をしながらのばた足泳ぎができる。</li> <li>⑥面かぶり平泳ぎや呼吸をしながらのばた足泳ぎができる。</li> </ol>

5 指導と評価計画

	時間	1	2	3	4	5	6	7(本時)	8	9	10	
		オリエンテーション	呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ			クロール系の泳ぎ				平泳ぎ系の泳ぎ		
第四学年	学習の流れ	0	準備運動・シャワー、更衣室									
		10	1 学習課題の確認		準備運動・シャワー、更衣室				2 学習の進め方や決まりを知る		3 準備運動、シャワー、更衣室	
		20	2 学習の進め方や決まりを知る		準備運動・シャワー、更衣室				3 準備運動、シャワー、更衣室		4 水慣れ	
		30	3 準備運動、シャワー、更衣室		準備運動・シャワー、更衣室				4 水慣れ		5 浮く運動	
40	4 水慣れ		準備運動・シャワー、更衣室				5 浮く運動		6 泳ぐ運動			
46	5 浮く運動		準備運動・シャワー、更衣室				6 泳ぐ運動		7 泳ぐ運動		8 泳ぐ運動	
ふり返し・本時のまとめ・次時への見直し・片付け												
関・意・態	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	④(観察)	
思考・判断	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	①(観察)	
技能	①(観察)	②(観察)	③(観察)	④(観察)	⑤(観察)	⑥(観察)	⑦(観察)	⑧(観察)	⑨(観察)	⑩(観察)	⑪(観察)	

6 本時の指導 (7/10)

(1) 目標

- ・面かぶりクロールや呼吸をしながらのばた足泳ぎをできるようにする。(技能)
- ・進んで運動に取り組み、友達と協力し合って練習したり、使った用具の準備や片付けをしたりすることができるようにする。(態度)

(2) 展開

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○)、評価 (☆)	用具・資料
はじめ	7	1 健康観察・準備運動をする 2 シャワーをあびる。	○パディで隣同士になるように並ぶことができるようにする。 ○ジャンプ、屈伸、関節のストレッチなどを中心に行う。 ○シャワーを浴びながら体全体を手で洗うようにし、水をなじませるように伝える。	
なか	33	3 プールサイドでけ伸びの形やカンガルージャンプのリズムなど陸上での水泳指導をし、動きの確認をする。 ※パディの確認 4 水慣れをする。※パディの確認 ・水浴び、ばた足 ・浮く、潜る (だるま浮き、水中じゃんけん、足くぐり等) ・ばた足 (壁をつかんで) ・その場でバブリング・ボビング ・かに歩き (バブリング) ・カンガルージャンプ (ボビング) ・伏し浮き ・け伸び ・背浮き ・ばた足泳ぎ 5 コースに分かれて練習する。 (初級コース) ※け伸びまで ・顔つけ ・呼吸法 ・伏し浮き、だるま浮き ・かに歩き (バブリング) ・カンガルージャンプ (ボビング) ・け伸び ・背浮き	○姿勢などのポイントを助言する。 ○パディの確認を確実にし、児童どうし見合いながら行わせる。 ○水をかける際は足からお腹と徐々に心臓に近い位置に水をかけるよう伝える。 ○パディでお互い見合うよう促す。 ○入水するときは、背中を水面側に向けて入るよう促す。 ○スモールステップを意識し、一つ一つを丁寧に指導する。 ○もぐっている時に「シー」と声を出し、鼻から息を出させる。 ○かに歩き、カンガルージャンプの際には「1、2、ぶくぶく、ぱー」のリズムを意識させる。 ○け伸びは壁を蹴ってから伸びるようにアドバイスする。 ○姿勢や「カベ・ドン・スイー」のリズムを意識させる。 ☆進んで運動に取り組み、友達と協力し合って練習したり、使った用具の準備や片付けをしたりしようとしている。(態度) ○鼻から息を出すことを確認する。 ○ボビングができない児童には、息を吐ききったら、手で水面を押すようにして顔を上げるよう助言する。 ○体に力が入ってなかなか浮くことができない児童にはビート板やペットボトルなどの補助具を使うよう促す。 ○水泳が苦手な児童には、言葉だけでなく掲示物も活用して指導する。	掲示物 検定表 ヘルパー ペットボトル ビート板

		<p>〈中級コース〉</p> <p>※呼吸ありばた足、めんかぶりクロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・補助具付きばた足</li> <li>・呼吸ありのばた足</li> <li>・クロールの腕の動きをプールサイドで確認する。</li> <li>・ビート板を使ってめんかぶりクロールに挑戦する。</li> <li>・めんかぶりクロールに挑戦する。</li> </ul> <p>〈上級コース〉</p> <p>※呼吸ありクロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立った状態で片手でオーバーフロウをつかみ呼吸動作の練習をする。</li> <li>・ビート板を片手でもち、ばた足で泳がせる。(腕は使わない)</li> <li>・2人組で手を引きながら泳ぐ。</li> <li>・クロール13m、25mに挑戦する。</li> <li>・クロール50mのタイムを計ったり、長い距離を泳いだりさせる。</li> </ul> <p>6 自由遊泳をする。</p>	<p>○小さなことでもすぐほめ、意欲を高められるようにする。</p> <p>○児童相互で教え合いができるように同じグループでパディを組ませる。</p> <p>○足をリズムよく動かすよう助言する。</p> <p>○「1、2、ぶくぶく、ぱー」のリズムを意識させる</p> <p>○伸ばしている腕に耳が付くようにさせる。</p> <p>○水がうまくかけない児童には胸の前で水をかく練習をさせ、水のかきかたを確認させる。</p> <p>○呼吸がうまくできない児童は、バブリングやボビングの確認をさせる。又は、初級コースに戻り練習をさせる。</p> <p>○「1、2、ぶくぶく、ぱー」のリズムを意識させながらクロールをさせる。</p> <p>○右呼吸ができたなら、左呼吸に挑戦させてもよい。</p> <p>○自分の肩を見るようにあごをひくなど助言する。</p> <p>☆面かぶりクロールや呼吸をしながらのばた足泳ぎができる。(技能)</p> <p>○安全に気をつけさせ、学習ふり返らせながら、楽しく活動させる。</p>
まとめ	5	<p>7 整理運動、健康観察</p> <p>8 シャワーをあびる。</p>	<p>○屈伸やストレッチを中心に短時間で行う。</p> <p>○体全体を十分に水で流すように指示する。</p> <p>○洗顔をするよう声をかける。</p> <p>○シャワーを浴びたら、すぐに体を拭き、着替えるよう伝える。</p>

運動有能感測定尺度 (高学年用)

このプリントは運動(体育)についてみなさんに聞いています。あてはまる番号に○をつけてください。

年	組	番	男・女	名前	そう思う	少し思う	な	た	思	思	思
					5	4	3	2	1		
1					5	4	3	2	1		
2					5	4	3	2	1		
3					5	4	3	2	1		
4					5	4	3	2	1		
5					5	4	3	2	1		
6					5	4	3	2	1		
7					5	4	3	2	1		
8					5	4	3	2	1		
9					5	4	3	2	1		
10					5	4	3	2	1		
11					5	4	3	2	1		
12					5	4	3	2	1		

参考文献 高瀬淳也・石田謙(2008)「体育授業を通して運動有能感を高める事例研究」『創設50周年記念論文集—北知道大学創設校研究紀要—第40号』。

	月 日	月 日	月 日	月 日
めあて				
	◎よくできた      ○できた      △もう少し			
水泳の学習を楽しめた				
ルールとマナーを守れた				
用具の準備、片付けができた				
友達と協力して学習できた				
自分のめあてにあった練習ができた				
今日の記録				
ふり返り がんばったこと、できたこと、 次にがんばりたいこと など				

4年生のめあて

- バタ足で13m以上泳ぐ。
- めんかぶりクロールで10m泳げる。
- めんかぶり平泳ぎで10m泳げる。
- 背泳ぎが5秒以上できる。
- ◎クロール、平泳ぎで13m泳げる。

☆自分のめあてのたてかた

- ・大きなめあてではなく、クリアしやすいめあてにしよう。
- めんかぶりクロールで泳げるようになる
- 水のかきかたに注意する。リズムよく水をかいたり、バタ足をしたりする。鼻から息を出す。 など

【プールでの約束・マナー】

- ・プールサイドは走らない。
- ・先生の話をよく聞く。
- ・とびこみをしない。(プールサイドやはしごからゆっくり入る。)
- ・トイレに行ったら必ずシャワーをあびる。
- ・具合が悪くなったらすぐ先生に伝え、水中からあがる。
- ・順番を守る。
- ・使った道具は片付ける。

◎指導後の児童の感想

平泳ぎがにがてゆで平泳ぎをがんばりました。  
クロールがうまくなってきたんですけど練習してできるようになってきました。  
平泳ぎでは足手足手のリズムに合わせたことが大事だとわかりました。

クロールの息つきをがんばった。はたあしや水かきなどもスムーズにできるようになってうれしかった。来年にはひら泳ぎができるようになりたいです。

きねんより上手に泳げることがうれしかった。来年は今年よりももっと上手に泳ぎたいです。来年は、ビート板で25mおよぶことができるようにしたいです。きねんより速く泳ぎたい。かわいゆいしうせだるまうせが泳ぎたい。泳ぎたい。

水泳の最初は、あまり自信がなかったけれどBグループまでいけてよかったです。来年は今年よりおよびるようになって水泳王になりたいです。平泳ぎをもっときれいに泳ぎたい。はたあしや泳ぎたい。泳ぎたい。

水泳をせつたらこんなにたのしいことをわがりました。来年はスピードも早くして、リレーもしたいなと思います。1つのチームで泳ぎたい。はたあしや泳ぎたい。泳ぎたい。

めんかぶりクロールが泳ぎたい。何年後にも泳ぎたい。泳ぎたい。泳ぎたい。泳ぎたい。泳ぎたい。泳ぎたい。泳ぎたい。

◎技能の変容

4年D組		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
児童 ○1,2年 ◎3年 ★4年	1	○	○	○	◎	○	★							◎								
	2	○	○	○	◎	○	○															
	3	○	○	○	◎	○	○	○	○	★	★		★	◎								
	4	○	○	○	◎	○	◎	◎	◎	◎	★	★			◎							
	5	○	○	○	◎	○	★	★	★	★												
	6	○	○	○	◎	○	○	○	○	◎	★	○										
	7	○	○	○	◎	○	○	○	○	◎	★	★	★	★	◎							
	8	○	○	○	◎	○	○	○	○	★	★	★			◎							
	9	○	○	○	★	○	★	★	★	★	★	★			★							
	10	○	○	○	◎	○	○	○	○	○	○	○			◎	○						
	11	○	○	○	★	★	★								★							
	12	○	○	◎	◎	○	○			○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○	◎	◎	★
	13	○	◎	◎	◎	★	★															
	14	○	○	○	◎	○	○	○	◎	◎	★				◎							
	15	○	○	○	◎	○	○	★	★	★					◎							
	16	○	○	○	◎	○	○	○	◎	◎	◎	★	★	★	◎	◎	★	★	★			
	17	○	○	○	◎	○	○	○	★	★	★	★	★	★	◎	★						
	18	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	★	★	★			★							
	19	○	○	○																		
	20	○	○	○	◎	○	○	○	○	○	★	○	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
	21	○	○	○	◎	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	★
	22	○	○	○	◎	○	○	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
	23	○	○	○	★	○	○	○							◎							
	24	○	○	◎	◎	◎	◎	★							★							
	25	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	★	★	★	★	◎							
	26	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	★				◎							
	27	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎				
	28	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎							
	29	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎							
	30	○	○	○	◎	◎	◎	◎							◎							
	31	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎							
	32	○	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎							
	習得者数		32	32	32	30	31	31	26	24	22	20	11	12	27	8	5	6	5	4	1	1

◎運動有能感測定尺度の結果

身体的有能感の認知

番号	質問	単元前		7時間目	
		平均値	因子平均	平均値	因子平均
1	運動能力がすぐれていると思いますか。	3.16	3.100	3.20	3.228
2	たいていの運動は上手にできます。	3.32		3.64	
8	運動の上手な見本として、よく選ばれます。	2.50		2.58	
10	運動について自信をもっているほうです。	3.42		3.49	

統制感

番号	質問	単元前		7時間目	
		平均値	因子平均	平均値	因子平均
3	練習をすれば、必ず技術や記録は伸びると思います。	4.34	4.363	4.67	4.573
4	努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。	4.37		4.6	
11	少しむずかしい課題でも努力すればできると思います。	4.29		4.34	
12	できない運動でも、努力を怠らなければできるようになると思います。	4.48		4.68	

受容感

番号	質問	単元前		7時間目	
		平均値	因子平均	平均値	因子平均
5	運動をしているとき、先生がけがをしたとき助けてくれます。	4.26	4.288	4.35	4.395
6	運動をしているとき、友達がけがをしたとき助けてくれます。	4.45		4.49	
7	一緒に運動をしようとする友達がいます。	4.18		4.4	
9	一緒に運動する友達がいます。	4.26		4.34	

## 2017年度 水泳指導に関する調査

旭市男女1,807名(低学年367名 中学年716名 高学年724名)

### 1. 水泳は好きですか

		好き	少し好き	あまり好きではない	嫌い
低学年	事前	74%	14%	7%	5%
	事後	78%	17%	4%	1%
中学年	事前	79%	13%	6%	2%
	事後	81%	15%	3%	1%
高学年	事前	68%	19%	8%	5%
	事後	69%	23%	6%	2%

理由	好き	嫌い
低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳げると楽しい。</li> <li>潜れるようになって嬉しかったから。</li> <li>深くことができたとき。</li> <li>泳ぐのが好き。</li> <li>泳げるようになりたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鼻から水を出すのが怖い。</li> <li>息ができないから。</li> <li>泳げないから。</li> <li>息継ぎが苦しい。</li> </ul>
中学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習すると泳げるようになるから。</li> <li>達成感がある。</li> <li>陸ではできないことができる。</li> <li>目標をもって挑戦できるから。</li> <li>できないことができるようになる(達成感)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>プールで泳げないと恥ずかしい。</li> <li>あまり泳げないから。</li> <li>泳ぐ距離が伸ばせない。</li> <li>呼吸が難しい。</li> <li>できないことが多い。</li> </ul>
高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>達成感がある。</li> <li>浮いている感覚がすき。</li> <li>できないことができるようになるから。</li> <li>目標を達成するのが楽しいから。</li> <li>クロールや平泳ぎができるようになったから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>深くことが苦手。</li> <li>クロールができない。</li> <li>水を飲むときがあつてこわい。</li> <li>息継ぎがうまくできない。</li> <li>泳げないから。</li> </ul>

### 2. 水泳は得意ですか。(事前)・今年の水泳で自分の力が伸びたと思いますか。(事後)

		得意 そう思う	少し得意 少し思う	あまり得意ではない あまり思わない	苦手 思わない
低学年	事前	49%	24%	17%	10%
	事後	74%	18%	6%	2%
中学年	事前	42%	33%	18%	7%
	事後	67%	27%	4%	2%
高学年	事前	33%	36%	24%	7%
	事後	53%	35%	6%	6%

理由	好き	嫌い
低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>だるま浮きまでできるようになったから。</li> <li>色々なことができるから。</li> <li>泳げるから。潜れるから。</li> <li>深くことが得意だから。</li> <li>クロール、バタ足ができるから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳げないから。</li> <li>少し苦手だから。</li> <li>顔を水につけられないから。</li> <li>潜れないから。</li> <li>息ができない。</li> </ul>
中学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>けのび、バタ足ができるから。</li> <li>クロールで25m泳げるから。</li> <li>風呂で練習しているから。</li> <li>いろいろな泳ぎができて楽しい。</li> <li>できることが増えるから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>上手く泳げない。</li> <li>水のなかに顔をつけたり、潜ったりできない。</li> <li>けのびができない。</li> <li>深くことができない。</li> <li>クロールが難しい。</li> </ul>
高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>たくさんの泳法が練習できる。</li> <li>クロールなどで50m泳ぐことができるから。</li> <li>長い距離を泳げるから。</li> <li>深くのが得意。</li> <li>クロールや平泳ぎができるから。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>息継ぎができない。</li> <li>クロールができないから。</li> <li>バタ足が15mほどしかできないから。</li> <li>息継ぎなどができず、25m泳げないから。</li> <li>深く運動があまりできないから。</li> </ul>

### 3 今年の水泳の学習のできるようになったことはなんですか。

		水に顔をつける	バブリング	連続で バブリング	水中の 石拾い	ホッピング	だるま浮き	ふし浮き	け伸び
低学年	事前	74%	61%	49%	50%	44%	38%	29%	33%
	事後	93%	84%	63%	75%	59%	50%	54%	50%
中学年	事前	96%	92%	84%	88%	78%	82%	77%	76%
	事後	98%	93%	80%	95%	89%	89%	85%	88%
高学年	事前	99%	97%	94%	95%	89%	93%	85%	93%
	事後	99%	99%	98%	98%	97%	97%	96%	97%
		連続で ホッピング	ビート板で バタ足	バタ足	クロールで 息つき	クロール 25m	平泳ぎ 25m	背浮き (5秒以上)	
低学年	事前	31%	32%	20%	14%	10%	6%	12%	
	事後	38%	45%	25%	16%	9%	6%	20%	
中学年	事前	69%	77%	53%	39%	26%	18%	47%	
	事後	81%	88%	71%	65%	45%	24%	61%	
高学年	事前	85%	93%	76%	67%	52%	34%	64%	
	事後	94%	97%	86%	83%	67%	47%	75%	

### 4 来年の水泳学習では、さらに自分の力を伸ばせると思えますか。(事後)

		そう思う	少し思う	あまり思わない	思わない
低学年		80%	15%	4%	1%
中学年		70%	24%	4%	2%
高学年		54%	33%	7%	6%
全体		66%	26%	5%	3%

# 教員用アンケート結果(事後)

旭市(138名)

性別		年齢			
男	女	20代	30代	40代	50代
45	93	38	34	29	37

## 1 水泳の指導についてお答えください。

(1) 水泳を指導する上で難しかったことはありましたか。

	特にない	難しいと感じることがある	難しい
事前	8%	79%	13%
事後	10%	83%	7%

### その理由

【事前】	【事後】
<ul style="list-style-type: none"> <li>水に対して恐怖心を持っている児童への指導の仕方。</li> <li>顔がつけられない子の指導。</li> <li>クロールの手や足のかき方。</li> <li>息継ぎの指導。</li> <li>大人数に短時間で効果的に指導ができる方法(けのび、足や手の動きなど)・指導体制が整わないことがある。</li> <li>指導時間の不足。</li> <li>平泳ぎ、バタフライ等の技能面の指導。</li> <li>浮く指導。</li> <li>体の力の抜き方。</li> <li>効果的な声かけの仕方。</li> <li>グルーピングの方法。</li> <li>沈んでしまう児童への指導。</li> <li>児童への意欲付け。</li> <li>安全面の確保。</li> <li>水中技能が正しく身に付いているか確認が難しい。</li> <li>クロールはプレス・平泳ぎはあおり足の指導に時間がかかる。</li> <li>平泳ぎで足が沈んでしまう子がいる。</li> <li>ターンの仕方。</li> <li>きれいに泳げるようにさせるための指導。</li> <li>個別指導。</li> <li>泳げる児童への指導。</li> <li>体が沈んでしまう児童への指導。</li> <li>スモールステップでの指導。</li> <li>クロール完成までの系統立てた指導。</li> <li>平泳ぎの足打ちや手のかき方の指導。</li> <li>入水が困難な児童への指導。</li> <li>個人差が大きい中での指導の仕方。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>〇意欲の高い児童が多く、成長が期待できる授業であるから。</li> <li>〇複数の職員で指導できるから。</li> <li>・個人差が大きいので、どこまで指導するか。</li> <li>・指導内容の引き継ぎがなかなかうまくいかないことがあった。(夏期休業中)</li> <li>・伏し浮きができない児童への指導。</li> <li>・潜ってられない児童への指導。</li> <li>・水に対する恐怖心が強く、水中で力が抜けない児童への指導。</li> <li>・クロールの息継ぎ。</li> <li>・3つのグループに分けたが、その中でも能力差があったこと。</li> <li>・顔を水につけられない児童への指導。</li> <li>・クロール、平泳ぎでの息継ぎの指導。</li> <li>・力の抜き方。</li> <li>・バタ足の息継ぎとクロールの息継ぎができなく、足をついてしまう児童への指導がうまくいかなかった。</li> <li>・個人差があり、顔もつけられない児童、泳げる児童と一緒に学習すること</li> <li>・個々の課題に対応しきれない。</li> <li>・水に顔を付けることができるが、けのびまではあまり上手にできないような児童への指導。</li> <li>・クロールの息継ぎと腕の動かし方の指導。</li> <li>・クロールのスモールステップの指導(手のかきかた)。</li> <li>・バタ足やかえる足などキックの指導。</li> <li>・あおり足の指導。</li> <li>・指導内容に個人差がある。</li> <li>・バタ足の指導法。</li> <li>・段階的に指導していく指導方法。</li> <li>・安全面への配慮。</li> </ul>

(2) 新しくなった水泳検定表や学習カードを使ってみてどうでしたか。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・合否の判断が明確だった。</li> <li>・順番が決まっていないので、できるものから習得させることができ、使いやすかった。</li> <li>・めあてをもたせることで、意欲的に取り組み、技能を高めることができた。</li> <li>・児童に資料を見せることができるのは、イメージがとりやすいのでよい。</li> <li>・4年生のみ学習カードを使わせていただきました。子どもたちに授業前・後に書かせることでより意識して授業に取り組むことができた。以前本校で使っていた検定表よりも項目が少なくチェックしやすかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・細くなっていると、合否の判断が明確でやりやすい。</li> <li>・スモールステップの検定表になり、よかった。</li> <li>・検定表の項目に番号をつけると使いやすい。</li> <li>・児童や先生方は視覚的に捉えることができたので、大変良かったように思える。</li> <li>・タイムトライアルを取り入れたことで、泳力の高い児童を飽きさせることなく活動させることができた。</li> <li>・息継ぎの仕方が分かりやすく、イラストにまとまっていて、とてもよかったです。</li> <li>・目標を持ちやすく、達成感を味わえる。</li> <li>・オノマトペを使うと、一斉指導がしやすく、水に入る前に指導のポイントを丘水泳で確認することができた。</li> </ul>
--	--

(3) 水泳は指導しやすいですか。

	指導しやすい	どちらかといえば指導しやすい	どちらかといえば指導しにくい	指導しにくい
事前	6%	37%	51%	5%
事後	9%	43%	43%	4%

# クロール指導 スモールステップ

教研 旭市体育(小)部会

## 1 基本の呼吸

○バブリング (鼻から息を出す)

- その場でバブリング  
「んー」、「ぱっ」のリズムで行う。
- かに歩きでのバブリング  
(苦手な児童にはプールサイドで動きの確認をする)  
※泳ぐためには息を止めることも必要なのでがまんする時間を入れる。  
「1 (がまん)」、「2 (がまん)」、「んー (ぶくぶく)」、「ぱっ」のリズムで行う。

○ボビング (水中ジャンプ)

- 「んー」、「ぱっ」のリズムで
- 苦手な児童には、プールサイドで2人組になり、ジャンプする練習をさせる。
- 水中で息をはくこと、空中で息を吸うことを意識させる。
- 手で水をかかせる。(手首の角度に気をつけさせる)  
※水をかく感覚をここで養うと、クロールに生かされる。



補助運動 「洗濯機」

- 胸の前で腕をグルグル回し、泡立たせる。

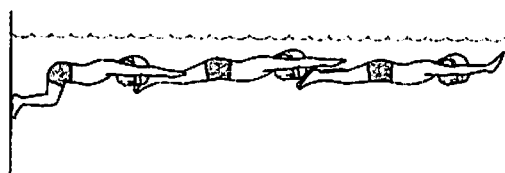


## 2 けのび

- 距離よりも姿勢を意識させる。
- 準備運動の段階でけのびの姿勢の確認をする。  
肩のストレッチにもなる。
- リズム

用意 (オーバーフロウを片手でつかむ)

1 (もぐる)、2 (手をそろえる)、3 (ける)



☆頭をしっかり入水させてから壁をける。



### 3 クロールの呼吸の練習

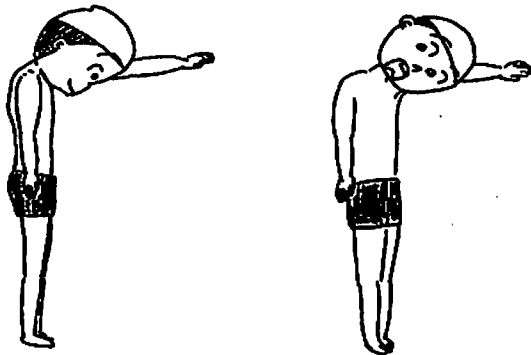
①めんかぶりクローで10m程度泳げるようにする。  
プールサイドで腕の動きの確認をする。

②片手前・片手気をつけ（呼吸の時の首の運動をピックアップした練習）  
左手でオーバーフロウ（ビート板）をつかみ、右手は体に付けておく。（首のみ動かす）

「1（がまん）」、「2（がまん）」、「んー（ぶくぶく）」「ぱっ」のリズムで行う。

#### ポイント

☆伸ばしている腕に耳が付くように（耳を腕にのせるように）  
自分の肩を見るように  
あごをひく



※頭を、伸ばしている腕側に突っ込めると良い。  
耳は腕に付けられるようにしたい。

→右呼吸ができたなら左呼吸もやるとよい。

（時間がなかったらとばしてもよいが、3回に1回の呼吸の時に必要になるのでやったほうがベスト）

③うでを伸ばし呼吸をしながら歩く。

④ビート板を片手でもち、バタ足で泳がせる。（腕は使わない）

⑤ビート板なしで泳ぐ。2人組になり手を引く。

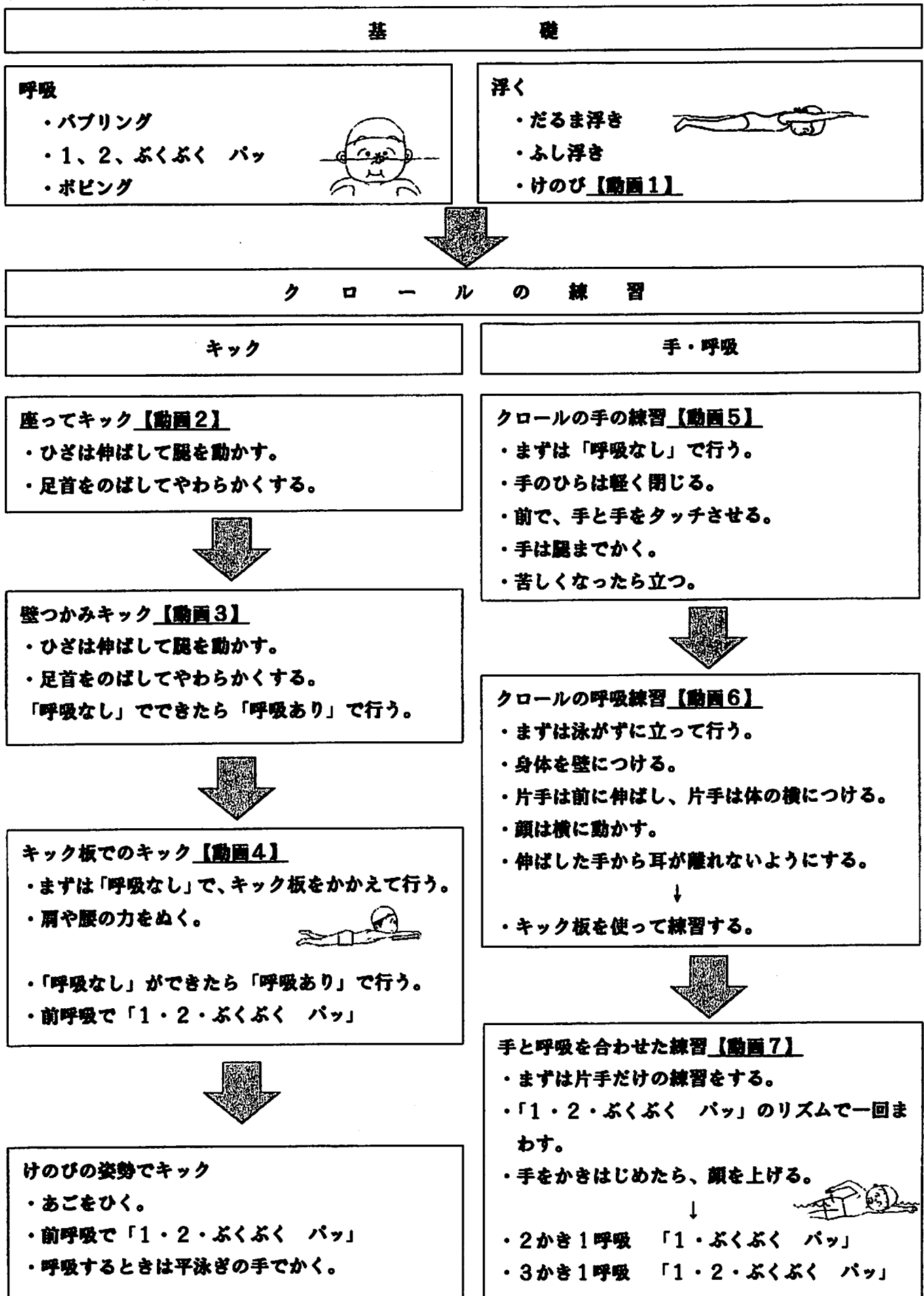
⑥ビート板なし、補助なしで泳ぐ。

# 陸上での水泳指導・自主練習 メニュー

教研 旭市体育(小)部会

	家	体 教 育 室 等	プ ール	内容
水慣れ	○		○	シャワーをあびるときに目をあける。
〃	○			洗面器で顔をつける。
〃	○			洗面器の水の中で目をあける。
バブリング	○			お風呂でおもちゃを浮かべて口や鼻の息で、おもちゃを動かす。
〃	○			お風呂で鼻までつかり人差し指を鼻にあて「んー」と言って、鼻から息を出す。
〃	○	○	○	にらめっこ(10秒程度) →できるようになったら洗面器に顔をつけて息を止める練習をする。
〃		○	○	準備運動等で、鼻から息を出す練習をする。☆「んー、ばあー」
〃		○	○	準備運動等で、かに歩きの動きの確認をする。 ☆「がまん、がまん、んー、ばあー」
伏し浮き	○	○		布団などの上で、おなかを下にして腕と足を真っ直ぐに伸ばし、息を「フーッ」とはいて力を抜く。
け伸び	○	○	○	準備運動等で腕の確認をする。両耳を腕ではさむ。(腕をしぼってもよい)
ポピング	○	○	○	机などをつかんだり、友達と手をつないだりして、膝を曲げてジャンプする。 ☆「んー、ばあー」のリズム
〃		○	○	準備運動等で連続ジャンプの動きの確認をする。☆「んー、ばあー」 弧を描くように体の前の水をかき分ける動きも入れる。
バタ足	○	○		うつ伏せになり体を真っ直ぐに伸ばし、足の甲で床をリズムカルにトントンとたたく。
〃	○	○		上記のものに、呼吸動作を加える。☆「がまん、んー、ばあー」のリズム
クロール 腕の動き	○	○	○	机などをつかみ、クロールの腕の動きの練習をする。キャッチの際に手首をしっかり曲げる。(キャッチ：水を後方へかくために、手のひらを後方へ向ける最初の動作)
〃	○	○	○	立った状態で上記のことを行う。頭や体をふらふらさせない。
呼吸	○	○	○	片手で机等をつかみ、もう一方の腕を回しながら呼吸するタイミングを練習する。 ☆耳が肩につくようにする、肩に体重をかける、あごをひく、回している方の肩を見させる。
〃	○	○		鏡の前で腕の動きを確認し、呼吸のタイミングを確認する。
平泳ぎ キック	○	○	○	床にうつ伏せになり、膝を曲げ、親指を外側に向けてキックする。 ☆つま先を床にあてるようにするとあおり足防止になる。
呼吸	○	○	○	①手をひらく、②呼吸をする、③膝を曲げる、④手を伸ばす、膝を伸ばす☆①、②、③、④をリズムよく行う。
足首の矯正	○	○	○	手でかかとを持ち、手をはじくようにキックする。
ストレッチ	○	○		正座し背中を床につける。(呼吸を止めずに15~30秒間)
〃	○	○		おばあちゃん座り(W座り) やり過ぎは危険。痺になるとO脚や骨盤のゆがみなどの問題がでてくるとのこと。
背泳ぎ キック	○	○	○	イスに腰掛けてキックの練習。☆力を入れすぎず足首を伸ばす。

クロールまでの系統表



### バズリングのやり方

1. 鼻まで水につけます。



びまんびまん...

2. 鼻から息を出します。



ブクブク

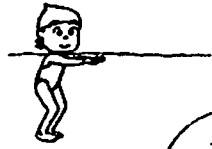
3. 口をバツと開く。ビューン。



パッ

### ボビングのやり方

1. かきえ



2. しゃがむ



びまんびまん...  
ブクブク...

3. ジャンプ



パッ

手は体の前でO  
をかくように。

### けのびのポイント

横から見た姿勢



頭をしまう。

あごを引く。

下から見た姿勢



手がはなれない  
ように。

ひじを伸ばす。

腕と耳をつける。

### キック板の使い方

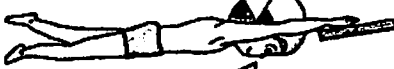
顔を付けずに練習する時 (キックの練習)



・足は水面の近くでリズムよく動かす。  
・しずまないように気をつける。

呼吸あり  
(呼吸の練習)

びまんびまん...  
ブクブク... (…パッ！)



吐くことを意識する。

### クロールの呼吸のポイント

右もまで  
水をかく。

あごを引く。

頬指は下  
向き。



目線はななめ後ろ  
を見る。  
(上は見ない。)

耳はうでに  
つける。

### オノマトペ

バズリング	1. 2. ぶくぶく パッ (びまん、びまん、ぶくぶく パッ)
ボビング (連続ジャンプ)	ぶくぶく パッ
けのび	もぐる、手、ビューン 位置について、もぐる、ドン 頭もぐるで顔をつける。(もぐるるときらに良い) けのびは深いところでしたほうがびる。
クロール	かいて、おわす (息が吸えるの手を持ち、水をかく練習をするとき に使う。リズムよくゆったりと泳げるようにする。
平泳ぎ	スー、パッ、スー (呼吸のリズム) おける、ひらく、とじる (足の動き)

## 2016年度 旭市体育主任研修会 記録

記録者：旭市立中和小学校 山口 正

【講師 小坪聡子 先生】

◎水泳指導者＝医者である

…全体で教えることと、個々の実態に応じて個別に教えることがある。

【呼吸】

- ・「空気を吸う」というイメージでは、水を飲んでしまう。
- ・「鼻から空気を吐く」ことをイメージとしてとらえる。  
：練習方法として…
  - ①水をすり切りいっぱい張ったコップを鼻の下へ置き、鼻息で波打たせる。
  - ②水に入り、水面に鼻だけを出して、ブクブクさせる。
  - ③水中に頭を入れ、鼻からブクブクさせた後、頭を出し、「パッ」で吐く。※②も③も、吐くよりも「ウヘン」と言わせるようにするとよい。

【け伸び】

- ・顔は下向き。
- ・姿勢が大事。耳の後ろに腕があるとよい。  
：スタート方法…
  - ①片方の腕は前に伸ばし、もう一方の腕は、プールサイドをつかむ。
  - ②「用意」の合図で、顔を水面につける。
  - ③「スタート」の合図で、後ろの腕を前へ持って行き、両方の手を重ねてから壁を蹴って進む。※次のステップとして、水中で屈伸をするように潜り、スタートさせる。

【バタ足】

- ・プールサイドの座り方が大事…できるだけ前に座る（座りづらかったら、ビート板を座布団代わりにしてもよい。）
- ・小刻み過ぎたり、膝がまがったりする児童には、
  - ①大きくゆっくりと動かす
  - ②速く動かす※補助＝ももの横を持ち、動かす。

【背泳ぎ】

- ・ビート板を腹の上に乗せ、バタ足をする。
- ・ビート板を放し、沈ませる。その際、「立つ」というよりも、「いすに座る」つもりで立たせるとよい。
- ・右手だけ、左手だけを動かし、どちらがやりやすいか、体感させる。
- ・動かした腕は、水中では、体の側面に手を持って行き、水を押出すイメージで行う。  
※補助＝上に上げた腕が体の中心部を通るようにするために、補助者は、手を上に掲げ、触らせるようにする。

[クロール] 最初は、①～③をビート板を使って行くと、子どもたちが安心する。

①横向き呼吸…子どもたちは、呼吸というどうしても顔を立ててしまうので、横向き呼吸を練習するとよい。

片方の腕を前に出し、その上に頭を乗せる。その際、耳の後ろをつけるようにする。

背泳ぎのように、上を見る方がよい。

②横を向いたまま、バタ足をする。

…右腕を前に出して練習。次に左腕を前に出して練習をし、やりやすい方をつかませる。→次のステップにつながる。

※補助＝腰が下がっている子どもには…

「頭をもっと横に」「前の腕に耳の後ろをつける」「体重を前にかける」

③バタ足＋手＋横向き呼吸

…手を2回かいたら、1回横向き呼吸をする。

手を3回かいたら、1回横向き呼吸をする。

※補助＝手と呼吸のタイミングが悪い場合は、

…一つずつ動作を行うようにする。

補助者が水中で手を出しておき、そこに手を置くようにする。

[平泳ぎ] あおり足は、ルール上失格になるので、足の裏で水を蹴る感覚をつかませる。

①バタ足の練習時と同じように、上を向いてプールサイドに座らせ、練習する。

かかとをつけたまま伸ばす

↓

かかとをつけ、伸ばす時に開く

↓

かかとをつけ、伸ばす時に開き、最後に閉じる

※補助＝「ゆっくり引いて、素早く蹴る」ことが大事

水中で後ろから抱きかかえ、かえる足をさせる。その際、子どもも自分の足の動きを見ることができる。

②①と同じことを、プールサイドにあごを着けて練習する。

③ビート板を使い、水面に鼻を出して呼吸しながら足を動かす。

④③を顔を着けて行う。

キックを2回した後、1回呼吸をする。

↓

キックを1回した後、1回呼吸をする。

※補助＝キックが2回の時と比べ、伸びが少ない分、おしりが沈みやすい。

「2回の時と同じくらいよく伸びるように、大きくかく」ことを伝える。

子どもの背後から追いかけて、足を引いた時に足裏に手を置き、押し出すようにする。

⑤ビート板なしで④を行う。

## 2017年度 旭市体育主任研修会 記録

記録者：旭市立琴田小学校 太田 学

【講師 小坪聡子 先生】

## 1. 陸上での取り組み

- ・足首の硬い子どもの多くなってきている。和式トイレの座り方ができない。

## 2. 水慣れ（プールサイドでバタ足）

- ・膝を伸ばすことを意識させることが重要。
- ・後方に手をつき、体が一直線になるような体勢で行うとよい。各校のプールサイドの様式が違うので、工夫して欲しい。
- ・バタ足の練習では、速さを求めるのではなく、フォームを意識させる。
- ・親指同士がこすれ合うように足を伸ばす。
- ・小刻みな動きになってしまう児童には、指導者が目標の位置に手を出し、それを目標にさせるとよい。

## 3. 水への恐怖心

- ・遊びの中で慣れ親しませる。
- ・楽しい経験を多く積ませる。
- ・時間はかかってしまう。

## 4. バブリング

★

1、2 止める	ブクブク 吐く	パッ 吸う
------------	------------	----------

「パッ」：勢いよく声に出す

「パ～」：勢いがないと口に水が入る

あえて悪い見本を見せることも効果的

## 5. 息継ぎ（ビート板を使って）

- ・息継ぎでは、頭を上げすぎたはいけない。上げた反動でその後、沈み込んでしまう。  
↳ 視線はビート板の先にする。

※事前に「頭を触られたら上がりすぎ」など合図を決めておくと、時短に繋がる。

## 6. ビート板バタ足

- ・★の呼吸で、プールを横断する。2回で泳ぎ切る。
- ・スタート時、片手でビート板、片手で壁をつかむ。
- ・潜らず、水面で行う。

※け伸びの型を身につけさせるには、潜らない方がよい。普通に泳ぐ時は、水の抵抗があるので、潜ってから行う。

## 7. 息継ぎ（横向き呼吸）

- ・ビート板を片手で持ち、体を捻って横向きで息継ぎをする。肩を中心に体全体を捻る。その際、ビート板を持っている手を伸ばすと捻りやすい。

### ○補助の仕方

- ・補助者は泳者の呼吸のタイミングにあわせてやる。★の呼吸やかけ声など
- ①ビート板を持つ手の側で行う。
  - ・補助者は肩に手を添え、捻りのサポートをする。低い姿勢で行い、泳者が不自然な体勢にならないよう配慮する。
- ②正面に立ち、頭を捻ってやる。（低学年向き）
  - ・頭に手を添え、捻りのサポートをする。補助者は、泳者のタイミングに合わせる。主導権はあくまで泳者に。
- ・慣れてきたらビート板を使わずに行わせる。
- ・体の捻りと、★の呼吸法の両方を意識することで、クロールの息継ぎに繋げる。

## 8. 平泳ぎ

- ・足の動かし方。プールサイド上で確認する。
- ①膝を曲げる。※かかと同士をつけること。足の裏同士がついてしまうとあおり足になる。
- ②かかとを離し、足を開く。←この姿勢ができていないか個別に確認する。
- ③足の裏で水の抵抗を感じられるように伸ばす。
- ・プールの中で。
- ・片手はプールサイドの縁を、もう一方の手は、水中の壁に手を添えて支える。

### ○足だけで泳ぐ

- ・下半身が沈んでしまうので、お腹を引っ込めるイメージで。
- ・顔は上げすぎない。上げすぎると足が沈んでしまう。
- ・足の開き具合は、肩幅程度。※地上でジャンプするイメージを意識する。
- ・伸ばした足は最後にしっかりと閉じる。

### ○手を使って泳ぐ

- ・足の動き2回に対して、手の動き1回のタイミングで行う。
- ・手のひらで水の抵抗を感じるようにする。
- ・手は肩の前までの範囲で動かすとよい。脇の下を通る程度。
- ・大きく動かすと…

上体の大部分が水面にあがってしまい、その後反動で体全体が沈んでしまう。

腕の戻りに時間がかかってしまい、足の動きとのタイミングがずれてしまう。

## 9. 背浮き

- ・水中に浮くことへの恐怖心もあるので、最初に立ち方（戻り方）を教える。
- ・膝を抱えて（だるま浮きの仰向け状態）、沈んでみる。（尻もちをつくように）
- ・ビート板をお腹につける。ビート板全面がついている状態がよい姿勢の目安。
- ・足が沈んでしまう時は、あごを引くなど姿勢を確認する。