



平成21年6月20日
鳴門教育大学

第9回学校水泳研究会

愛知教育大学における 水泳授業の方針とその実践

愛知教育大学
保健体育講座

寺本圭輔
合屋十四秋

その1

学生へのアンケート結果

水泳の授業は好きですか？

教科研究科目（体育科研究，水泳）の受講生を対象に
アンケート調査を実施した（有効回答数：395）

〈質問項目〉

- ・水泳の授業は好きですか（現在）
- ・これまでの水泳の授業は好きでしたか（小学/中学/高校）
- ・好き，嫌いが変わった要因として最も大きいもの（理由）
など

あなたは，水泳の授業が好きですか（現在）

	回答					計
	1	2	3	4	5	
	嫌い		普通		好き	
男子	58		82		89	229
女子	65		42		59	166
計	123		124		148	395
	31.1%		31.4%		37.5%	

「嫌い」と回答したものに注目

「水泳の授業は嫌い」の推移

「水泳の授業は嫌い」と回答した学生123名

	小学校では	中学校では	高校では	現在
好き	43 35.0%	5 4.1%	2 1.6%	—
普通	24 19.5%	19 15.4%	7 5.7%	—
嫌い	55 44.7%	98 79.7%	100 81.3%	123

〈比較〉「好き」と回答した148名の「小学校では…」

	小学校では
好き	133 89.9%
普通	6 4.1%
嫌い	9 6.1%

「要因として大きいもの」は？

「水泳が嫌い」な理由

文献などより

- 水が怖い
- 息継ぎができない
- 脚が沈む（泳げない）
- 泳法のための練習
- 速さ、泳力を競うだけの競泳

など

「水泳の授業は嫌い」となった要因

「水泳の授業は嫌い」と回答した学生123名

「水泳の授業は嫌い」となったマイナスの体験

- 成績（タイム）などが評価される 46名
- 泳ぐ、泳法のための授業 31名
- 授業の内容が面白くない
- 着替えが面倒である
- 体型が気になる

水泳＝泳法？

一方…「水泳の授業は好き」となったプラスの体験

- 技能が向上した（泳げるようになった）
- 楽しさがわかってきた

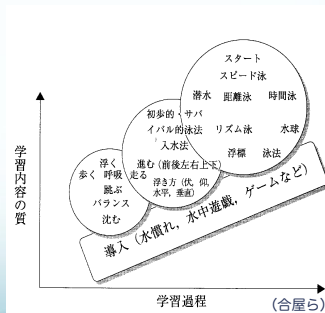
その2

水泳から泳法への考え方

水泳の特性の考え方と学習プロセス

水の中は、空気中とは大きく異なる物理学的特性を持つ環境であり、それを利用しての水泳は**3次元方向への展開**を考えられる特別な、幅広い運動である

小学校課程はもちろん中学校課程においても、水慣れ、水中遊戯などから水中歩行、水中バランスやリラックスのような**泳法練習そのもの以外の**水の特性を活用した水中運動プログラム(導入系のプログラム)を取り入れることは「水中での身のこなし」を習得することに役立ち、結果的に**泳法を覚えるのに大いに役立つ**と考えられる



水を楽しむ

水の利用したさまざまな導入系プログラムを通して、身体をコントロールするために必要な運動感覚を学習する

続けて長く泳いだり、遠くに泳いだりするためには、水に浮くこと、姿勢を保持すること(けのび姿勢やストーリーライン)が大切であり、身体をコントロールする運動感覚を習得することが必要である。**水泳=泳法ではなく**、水中におけるボールゲーム(水球など)やダンス(シンクロナイズドスイミング)、馬跳び、騎馬戦などの水中遊戯など、様々な水中における運動を体験し、その中から姿勢保持、移動といった**水中での身体コントロール**を楽しみながら習得する

「水を楽しむ」具体例



バディ競争



むかで競争



水球



騎馬戦



さかな運び



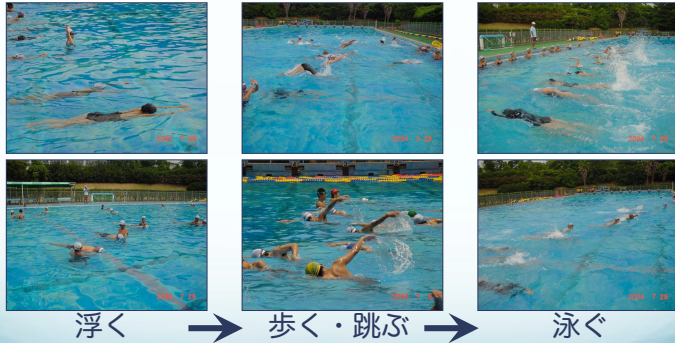
鯉の滝登り

水を移動する

導入系プログラムにより学習した水中における身のこなし(身体コントロール)から泳法へと展開する

「浮くこと」から「泳法の基本動作」, 「呼吸を含めたコンビネーション動作」, 「リラックスした泳運動の持続・推進力の向上」とプロセスを踏むが、水中における姿勢保持、身体コントロール能力はプログラムを展開する上で大切なことと考えられるため、導入系プログラムをベースとし、すぐに**泳ぐではなく移動する**という考えのもとに、**泳法へ繋がる一連の展開**が必要であろう。クロールから始める泳法学習にこだわらず、身体コントロール能力や目標、レベルに応じてプログラムを作成することも必要である(背泳ぎ→クロールなど)。

「水を移動する」具体例



浮く

歩く・跳ぶ

泳ぐ

その3

授業目標・内容

愛知教育大学における水泳の授業

- 教科専攻科目 (S; 中等, 体育専攻, 30時間)
各自の選修教科に対応する授業科目について深く学習, 研究する (得意分野の形成)

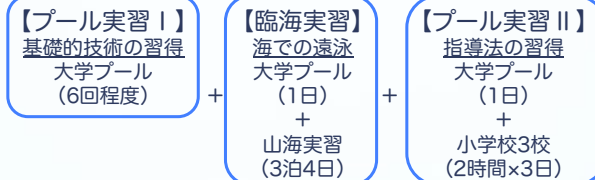
1コマ/H21年度

- 教科研究科目 (S2; 初等, 他専攻, 15時間)
小学校の教科教育科目を中心に複数教科学習する

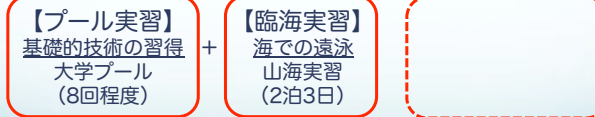
6コマ/H21年度 (水泳のみ)

教科専攻科目の授業内容

旧カリキュラム: 平成15年度~19年度 (2年生, C1単位, 45時間)



新カリキュラム: 平成20年度~ (2年生, C1単位, 30時間)



* 時間減より授業内容の変更を余儀なくされる
 臨海実習orプール実習Ⅱを無くす...集中授業を減らす, 時間数を守る, より
 → 良い点: 30年以上続く伝統, 大学の特色, 卒業生との繋がり, 学生の要望など
 → 悪い点: 危険 (事故), 練習時間減, 日程, 費用

新カリキュラムの授業内容

新カリキュラム：平成20年度～（2年生，C1単位，30時間）

【プール実習】
基礎的技術の習得
大学プール
(8回程度)

【臨海実習】
海での遠泳
山海実習
(2泊3日)

運動指導法A, B, C（4年生，C1単位，30時間）

A；個人的スポーツ，B；集团的スポーツ，C；武道・ダンス
内容：教材づくりや指導方法などについて，授業ネタ。

陸上 + 器械運動 +

現在検討中

【運動指導法A（水泳）】
指導法の習得
大学プール
+
小学校

教科専攻科目（水泳）の授業のねらい

- 1) さまざまな水の条件の下で，自己保全能力と技能を高め，その指導方法を習得する。
*水泳技能の更なる向上をめざす
- 2) 生涯にわたって水泳を楽しみ，体力・健康の維持増進の手段としての内容を習得し，伝える能力を養う。
- 3) 克服的な活動を通して自己を見つめ直し，集団宿泊や活動を通して仲間との交流や協力関係を築く。

平成21年度 教科専攻科目 授業日程

水泳実習は「プール実習」「臨海実習」より構成される
(部分集中，両方を受講すること)

- 1) プール実習
火曜日1限目（6月2日より8月4日までの計9回）
愛知教育大学プールにて
*天候や水温などの条件により行わない場合もある
- 2) 臨海実習
7月26日（日）～7月28日（火）（2泊3日）
山海海水浴場（ホテル山海館泊）

プール実習の授業内容

(教科専攻科目・プール実習，教科研究科目)

- 1) 講義
- 2) 水中遊戯・（プールアスレチックス）
- 3) 浮く・けのび
- 4) 泳法
- 5) サバイバルテクニック
- 6) 着衣泳
- 7) リズム水泳
- 8) 水球
- 9) 時間泳・遠泳トレーニング（教科専攻のみ）



プールアスレチックス (株)アクアテックHPより

臨海実習
日程表
(昨年度)

「大遠泳」
までに
3回の実習
しか確保
できない

	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)
		6:30 起床 6:40 体操 小遠泳隊列	6:30 起床 6:40 体操 大遠泳隊列 山海今昔物語
9:15 大学本部棟前へ集合 9:30 大学出発		7:00 洗濯・清掃 7:30 朝食	7:00 洗濯・清掃 7:30 朝食 8:00 部屋退室・荷物移動
11:00 ホテル山海館着 部屋割り	8:45 実習準備 9:00 実習 ①「隊列泳②」 ②「小遠泳」	8:45 実習準備 9:00 実習「大遠泳」	8:45 実習準備 9:00 実習「大遠泳」
11:15 昼食 12:00 開校式 13:00 実習準備 13:15 実習 ①海岸清掃 ②「海になれる実習」 ③「隊列泳①」	12:00 昼食・休憩 13:45 実習準備 14:00 実習 ①「隊列泳③」 ②「ボート&パドリング 実習」	12:00 昼食 13:00 開校式 14:00 解散・山海館出発 15:30 大学到着予定	
17:30 入浴 19:00 夕食・休憩 20:00 講義 21:40 点呼	17:30 入浴 19:00 夕食・休憩 20:00 講義 21:40 点呼		



バディ

数人1組のグループ (Buddy : 仲間という意味)

- ・安全の配慮→点呼、お互いの安全を確かめる
- ・サポートシステム→自分自身と相手との比較
- ・コミュニケーション

受講生への期待

水泳=泳法ではなく、水中遊戯、浮くこと、進むことの基礎やリズム水泳、水球などを経験し、水泳の広がりや展開方法について学ぶ。

- 1) 水と親しく、水泳が好きになること
- 2) 指導者として必要な技能を身につけ伝えること
- 3) 特殊環境中を理解し、運動プログラムを創造できるようにすること
- 4) 泳ぐことよりもおぼれないこと

今後の… 考えていること

□授業カリキュラムについて

- 1) 「水を楽しむ」「水を移動する」「**水から守る**」の展開をつくる
- 2) **全学生**が水泳・サバイバルテクニック（水上安全法）を習得する機会を設ける

例えば、スポーツⅠ・Ⅱ・Ⅲ（全学生必修）
→まずは救急法を実施していく（体育講座）

□施設について

集中講義が多くなるため、**全天候型施設**の利用が必需
→新設は困難なため、地域施設との連携

連絡先

寺本圭輔（Keisuke TERAMOTO）

愛知教育大学教育学部講師，博士（学術）

研究室

〒448-8542

愛知県刈谷市井ヶ谷町広沢1

愛知教育大学養護教育棟1階

TEL：0566-26-2467

E-mail：teramoto@aecc.aichi-edu.ac.jp