

# かなづちバイバイ／サバイバル水泳術

## 実践報告

小学校各学年で活用できる  
安全水泳のためのドリル

第13回学校水泳研究会

教育の一番札所



国立大学法人

鳴門教育大学



平成25年6月8日

# 学校水泳・水泳教育

- 溺れないための教育・水環境での個の安全を保障する
  - こどもの発育発達のための適切な刺激を与え、健全な心身を育む
  - 運動自体を楽しむ
- ✓ 主に先進国で充実（水泳文化と財政的基盤）

# 学校水泳の持つ2つの役割

- 教科「体育」の内容としての水泳
  - ✓ 運動種目のひとつ
  - ✓ 運動技能の獲得
- 安全教育の内容としての水泳
  - ✓ 危機回避・安全確保
  - ✓ 安全な社会生活に欠かせない人としての基本

## 水泳の心得とは？

# 日本とイギリスの水泳指導にみる文化比較

## イギリス

## 日本

まず安全のための水泳	競泳指向
まず平泳ぎから教える	クロールから教える
深い所での練習	浅い所での練習
物につかまって浮く練習	泳ぎ方については詳細に教えるが、
着衣泳の経験	安全についての教育はあまりしない
初心者に救助法の訓練	救助法は上級者にしか教えない

自立的

依存的

「初めての着衣泳」より

# 溺れる原因 (Stallman, 2008)

- 犠牲者は危険性を認識していなかった。または安全だと思っていた。  
例えば、その場所の「流れ」や「深さ」を知らなかった
- 犠牲者は入水前に想定外の困難に遭遇してしまった。  
例えば、高所からの落下、着地の失敗、呼吸停止、息が詰まる
- 犠牲者は入水後に想定外の困難に遭遇してしまった。  
例えば、深い水深への沈降、浮上困難、視界不良、低水温、着衣による動作困難
- 犠牲者のサバイバル能力が不十分であった。  
安全な場所に引き返すことができない、姿勢や泳ぎ方を変えることができない、波の中で泳げない、すぐに疲れて泳げなくなる、水面休止や浮いて待つことができない

## 新しい指導要領における水泳の学習内容 小学校

学年	運動技能	運動内容	取り扱い等
小1、2	水に慣れる遊び	水につかたり移動したりする	・遊び方を工夫できるようにする
	浮く・もぐる遊び	水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりする	
小3、4	浮く運動	いろいろな浮き方やけ伸びをする	・動きを身につけるための活動を工夫できるようにする
	泳ぐ運動	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	
小5、6	クロール	続けて長く泳ぐ	・水中からのスタート ・背泳ぎを加えてもよい
	平泳ぎ	続けて長く泳ぐ	

## 新しい指導要領における水泳の学習内容 中学校

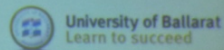
学年	運動技能	運動内容	取り扱い等
中1、2	ア、クロール	手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐ	・1、2年において全ての生徒に履修させる ・アまたはイのいずれかを含む2種目を選択して履修 ・水中からのスタート及びターン
	イ、平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐ	
	ウ、背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐ	
	エ、バタフライ	手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐ	
中3	ア、クロール	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	・「陸上競技」、「水泳」「ダンス」の中から選択 ・水中からのスタート及びターン
	イ、平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	
	ウ、背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ	
	エ、バタフライ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ	
	オ、複数の泳法で泳ぐ、又はリレー		

## 新しい指導要領における水泳の学習内容 高等学校

学年	運動技能	運動内容	取り扱い等
高校	ア、クロール	手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	・入学年次においては「B器械運動」、「C陸上運動」、「D水泳」、「Gダンス」の中から選択、次年度以降はB～Gの中から2つ以上を選択 ・泳法等はア～オの中から選択して履修 ・スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保する
	イ、平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	
	ウ、背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする	
	エ、バタフライ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする	
	オ、複数の泳法で長く泳ぐ、又はリレー		

## Skills assessment

- Continuous swim
- Swim on back
- Float / tread-water / scull
- Dive
- Surface dive
- Swim underwater
- Rescue



## ‘Can You Swim? Project

教員養成大学学生の実際の水泳能力・意識の国際調査  
NZL, AUS, NOR, USA, JPN, . .

日本人大学生の特徴

- クロール、平泳ぎは比較的よく泳げる
- 背泳ぎ・浮漂・サーフェスダイブ・潜水は苦手
- 自分の能力に対して謙虚な意識

学校の授業内容が反映

安全力を高めるような内容が求められる

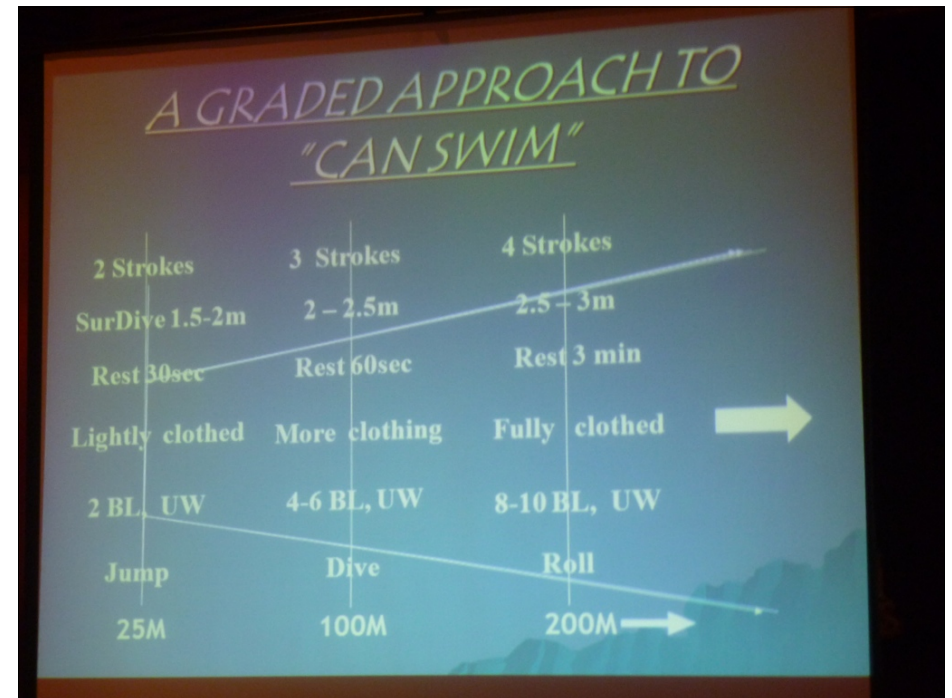
## 水泳学習の条件 (Stallman, 2008)

1. 水面にいる時も、水中に潜っている時も、同じように「平気」できちんと動きができること。
2. うつ伏せの時も、あお向けの時も、同じように「平気」できちんと動きができること。
3. 水の中でいろいろな動きのレパートリーを実施できること。（「水人間」になれるように）

## 水泳初級者に対する課題 (Stallman, 2008)

1. 深い水深へのエントリー（立ち飛び込み、または逆飛び込み）
2. 入水後、浮上し、水面に横たわり、泳ぎ出す。
3. 水面から潜り込み、ゆったりとした潜水泳ぎをする。
4. 少なくとも2つの泳法で泳げる。ひとつはうつ伏せ泳ぎで、もうひとつはあお向け泳ぎで。
5. 泳ぎ方に合わせた楽な呼吸ができる。
6. 水中で姿勢を変えることができる。（例えば仰向けからうつ伏せへの回転、その逆も）
7. 進行方向の変更（右ターン・左ターン、それぞれうつ伏せと仰向けで）
8. 浮いて待つ（最低限の動きで水面休止する。思春期前の子どもや女性など浮きやすい人は手足の動きは不要）

これらができるればひとまず安心。溺れない=泳げる



## 導入段階の水中運動

- ・ ジャンプ系
- ・ ダウンジャンプ系
- ・ ボビング系
- ・ フロート系
- ・ 姿勢変換
- ・ 簡単な移動

## 初歩の泳ぎへの展開

- ・ 背浮き
  - サポートキック
  - 何らかの推進動作
  - エレメンタリーバックストローク
- ・ ボビング
  - 手のかきとの同調
  - 初歩の平泳ぎ (バタ平・ドル平 など)
  - 平泳ぎへ

うつぶせ泳ぎとあおむけ泳ぎの完成