

# かなづちバイバイ“サバイバル水泳術”

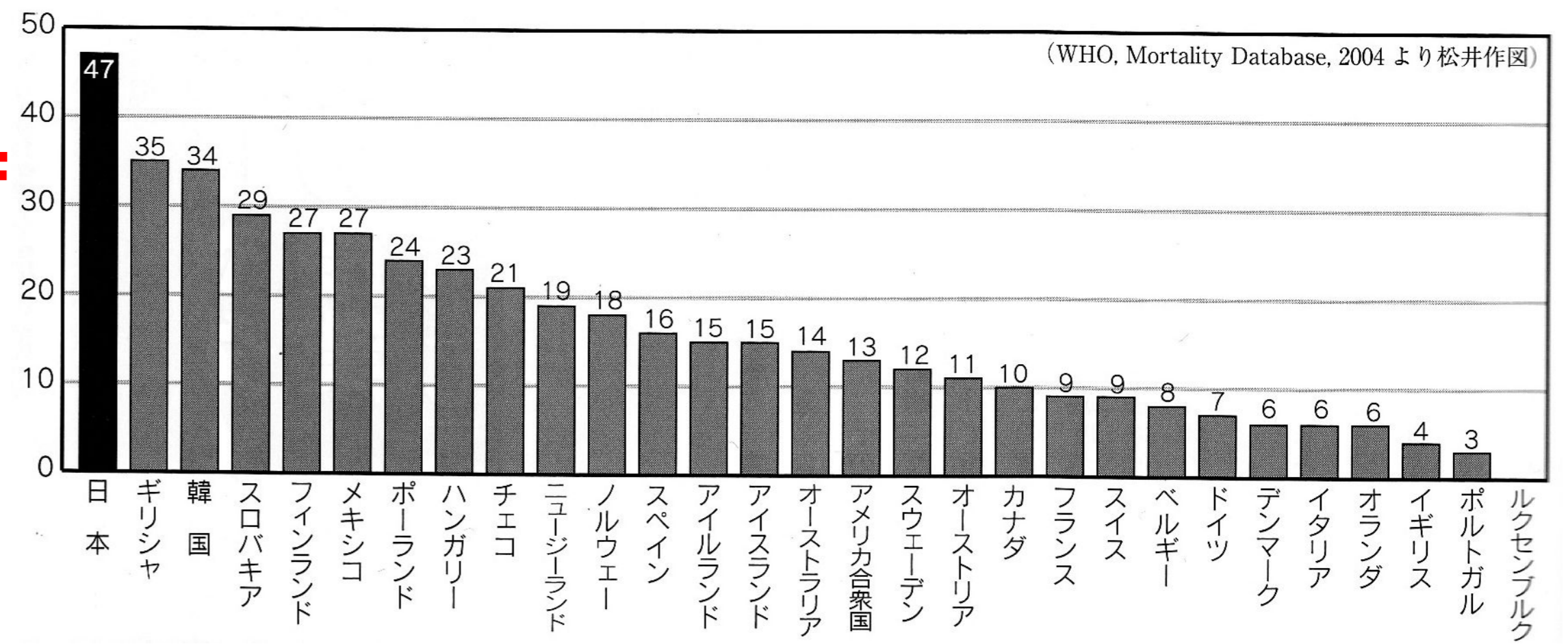
金子佳弘, 本田恵, 安西純平, 松井敦典  
(鳴門教育大学大学院)

## 1-ア) 水泳を学ぶことの意義 水上安全の能力の獲得

ウォーター・セーフティ・リテラシー

## 1-イ) 水泳教育の歴史

WHOの統計より グラフ1



グラフ1 「溺死率の国別比較」

## 教育実践フィールド研究① 学習活動の観察記録

徳島市立新町小学校

第3学年児童

- ① 6 / 20
- ② 7 / 4
- ③ 7 / 11
- ④ 7 / 18



### ○ 実態(7/4)

授業観察記録1  
日時 平成24年7月4日(水)5校時  
場所 徳島市立新町小学校プール  
クラス 3年生(15名)  
指導者 篠原教諭 他3名

1 水慣れ運動  
○歩行・ポヒングでは、ほとんどの児童が手をつないだ状態から頭つけを難しくこなす。しかし、まだ十分慣れていない児童は、人と手をつなくことで安心感を抱きながら、こなすことができていた。手をつなく方法はとてもよい。大規模な学級になってくるとさらに効果的であろう。  
○動物歩き・棒ひろいでは、2名の児童が困難を示した。一方は顔をつけることや棒を足で踏むことが、棒を足で踏むことができない。水に対する恐怖心のために、勢いよく水中へ落ちることが多いようである。

2 浮く運動  
○体育座りの状態で床まで沈む運動では、数名が困惑する。できない児童は息がつかない、浮き上がる(たるま浮き)になってしまう、姿勢が崩れる(ひっくりかえる)といった状態であった。  
○だるま浮き、クラゲ浮き選手権では、困難な児童は反復の中で息を大きく吸い込む意識はみられたが、その息を続けて止めておくことができず、すぐに顔を上げてしまう。水への恐怖心が先行している。プールサイドを持つと、比較的顔をつけることができた。児童集団全体としては、場所を移動しながら続けて浮いている者も見られた。  
○クラゲ浮きからし浮きでは、うまくし浮きができない児童のつまずきの例を挙ると、  
①全身が伸び切らないので、足からの沈みが始まる。  
②バランスを崩し、体が回ってしまう。  
③背筋を伸ばし過ぎているため、バランスが不安定である。  
④顔の入れが悪い。  
状態であった。  
○ラナーの浮様では、しばらく息を止めることと息継ぎの連続動作をするために、しっかりと息の吸い込みができていた。この練習により息継ぎのたびに自然な手のかき動作、中には足(ドルフィンに近い)動作ができていて、今後、平泳ぎにつながる可能性があると感じた。個別練習の際に、水を飲んでしまった児童の様子を見ていると、水面で「はあ」という吹き出しができていなかった。  
○背浮きでは、二人組になった際の児童の指示の様子を見ていると、顔を上げて、足が沈んでいる児童が多くみられた。

### ○ 実態(7/11)

授業観察記録2  
日時 平成24年7月11日(水)5校時  
場所 徳島市立新町小学校プール  
クラス 3年生(14名)  
指導者 篠原教諭 他1名

今回は、比較的プールを苦手とする児童A児、B児の2名に着目して授業記録をとった。

1 水慣れ運動  
○プールサイドに腰かけてのバタ足では、足首に力が入ってつま先が立っている児童が半数見られた。クラゲ浮き同様、水中で腕が沈む感覚を身に付けることが難しい様子。  
○貨物列車では、A児が先頭を任せられたが、肩を持たれている(自分をさせるものがない)状態で、恐怖心が強くなってしまった。水への恐怖が先行するA児に、先頭は重荷であった。水中で、自分の体を支えられる感覚が大切である。  
○宝探しでは、B児は「深いけん足がつかん。」「底が見えん。」と困惑していた。息がつかないことで、すぐに顔を上げてしまう状態であった。教師が支援に入り、「鼻からぶくぶくしてやってみて。」と助言をし、さらに、いっしょに手をつないで沈むことで、ボールを拾うことができた。A児は、水中に沈れず、足を使って棒を拾う(前回同様)。前回に比べて、顔を水につけることはできるようになったが、顔が水に入ることにはななかった。顔を十分つけれないで、体が沈まない。その児童では、息を止めてバタ足を止めて沈もうとし、沈み切れずに浮かび上がった児童が多かった。全体的に、ポヒングから息を吐いて体を小さくして、沈むコツがまだ十分身に付いていない。

2 浮く運動  
○背浮きの際、B児はバディの頭と腰の支持により顔が浮いて手足が良く伸びるようになった。その後、支持を外しても、体全体で水を受けて3分以上浮くことができた。  
○その他の児童は、顔が立って足が沈んだり、腰が浮かなかったりする児童が多く見られた。  
○A児は、水への恐怖心が先行して、冷静に「聞く」「見る」余裕が全くない。まずは、恐怖心をぬくことが第一歩となる。

### ○ 実態(7/18)

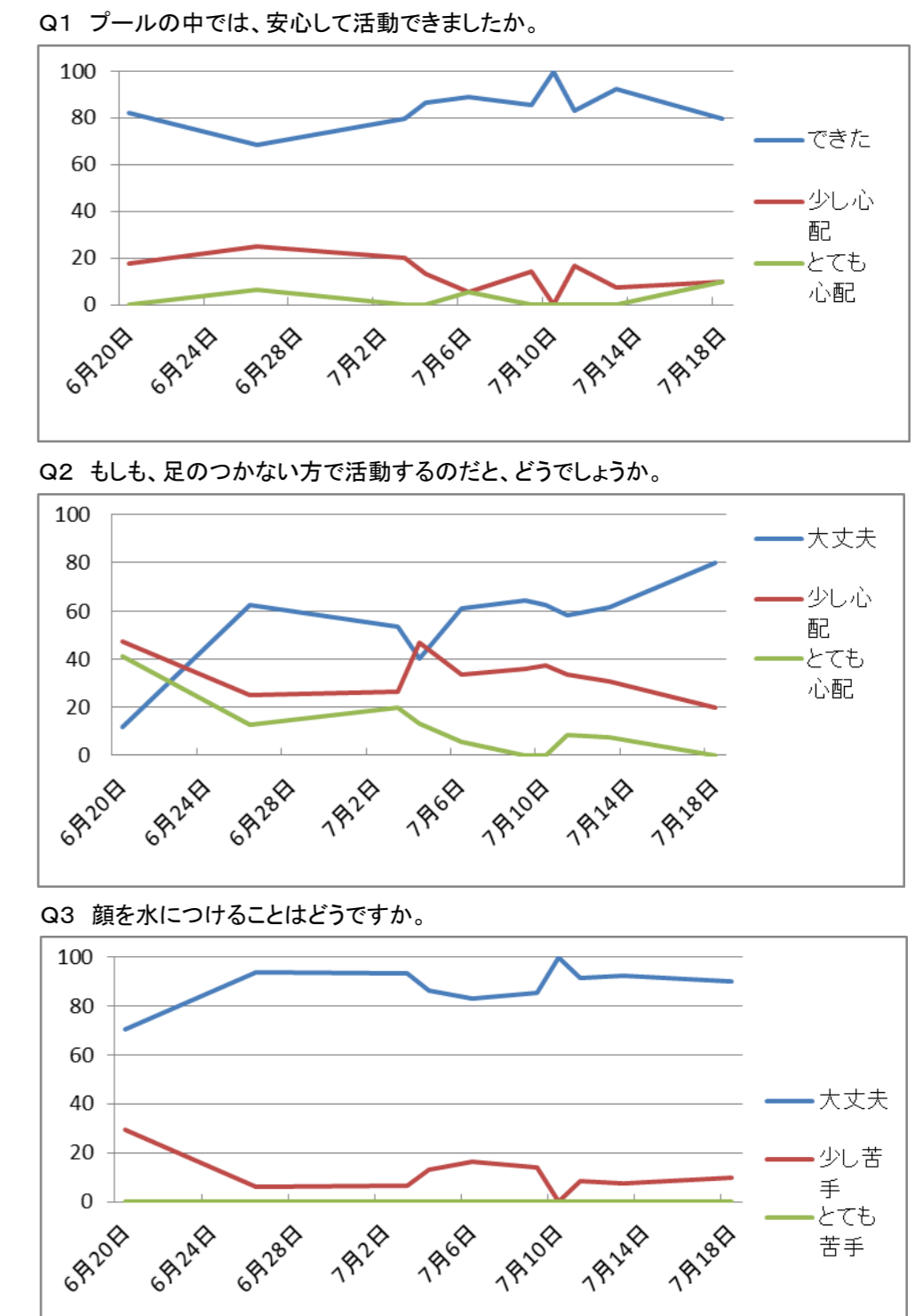
授業観察記録3  
日時 平成24年7月18日(水)5校時  
場所 徳島市立新町小学校プール  
クラス 3年生(16名)  
指導者 篠原教諭 他4名

今回も、比較的プールを苦手とする児童A児、B児の2名に着目して授業記録をとった。

1 沈む動き  
○B児は、息を吐ききれず、沈み切れずに浮いてきてしまう。息を一口气にききると、顔が沈んで足が沈みがちになるため、顔を沈めると案づけるようになるだろう。  
○ラナーの浮様の際は、B児は息継ぎの後、再度顔を沈めるのが十分でなく、次第に顔が立って足が沈みやすくなる。併せて、肘が曲がって腕が伸びず、水を十分押し切れないため、息が弱くなっていった。  
○背浮きでは、A児は専門教育大生の支援を受けるも、「こわい。」と力んで、背浮きを始められない。信頼関係が十分ではないため、補助しても恐怖心はぬくえず、体を預けられない。プールサイドを片手で持って背浮きさせようとしたが、腰・足が浮いてこすにもがいていた。後に、学級担任が補助に入ること恐怖心をぬくることができ、落ち着いて練習に取り組みすることができた。さらに、バディの補助に代わった後、全身に力が入ったままで、特に手でつかしりバディをつかんでいて、全く浮くことはできていなかった。B児は安定した姿勢で4分30秒浮くことができた。一旦足が沈み、不安定になったが、息を大きく吸って腰を押し上げることで持ち直した。沈むコツを体得している様子が見られた。全体としては5分間達成した児童は8 / 16だった。

2 浮く運動  
○B児は、自分は両腕を開いて伸ばすよりも、万歳の形で伸ばす方が背浮きが安定することを理解し、自信を持って背浮きができるようになった。ラナーの浮様の際には、水を一気に押し切ることで、息継ぎの後の顔を沈めて沈めることを助言して取り組ませた。さらに専門教育大生の一人から息継ぎの際に息を十分に吸っていないことがわかり、呼吸の仕方についても助言があった。背浮きは安定しているが、体を伏せた状態での呼吸(息づき)に不安が強い。  
○全体の様子を見ると、安定した背浮きができる児童は、顔を上げて顔頂部が水中に入り、息を大きく吸って、腰を高い位置でキープできている。逆に、苦手な児童は、腰が下がってしまう。顔に水がかかって我慢できないなど不安定さの原因になっているようである。  
○全員5分間の背浮きに挑戦したところ11 / 16が成功した。

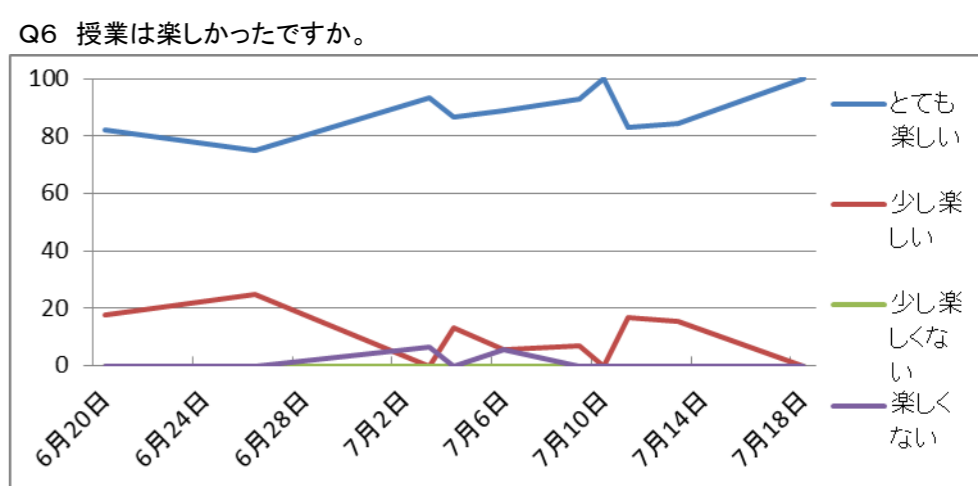
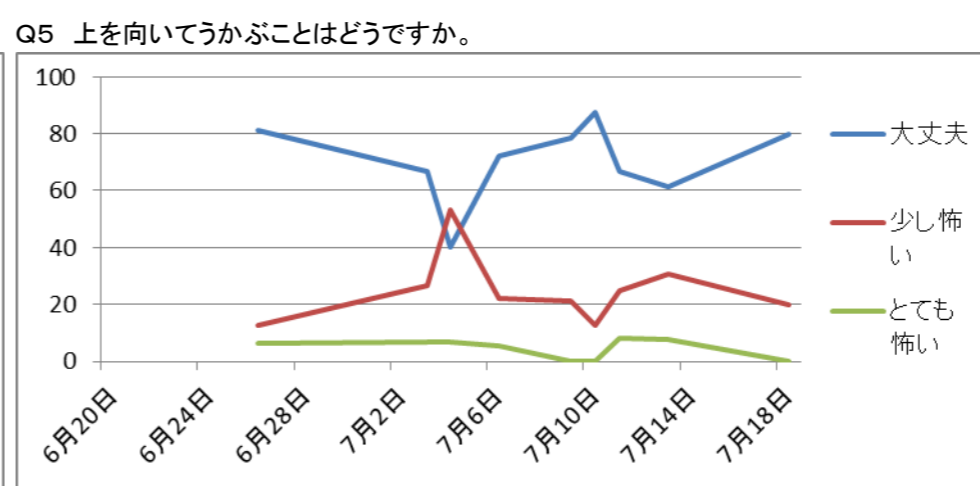
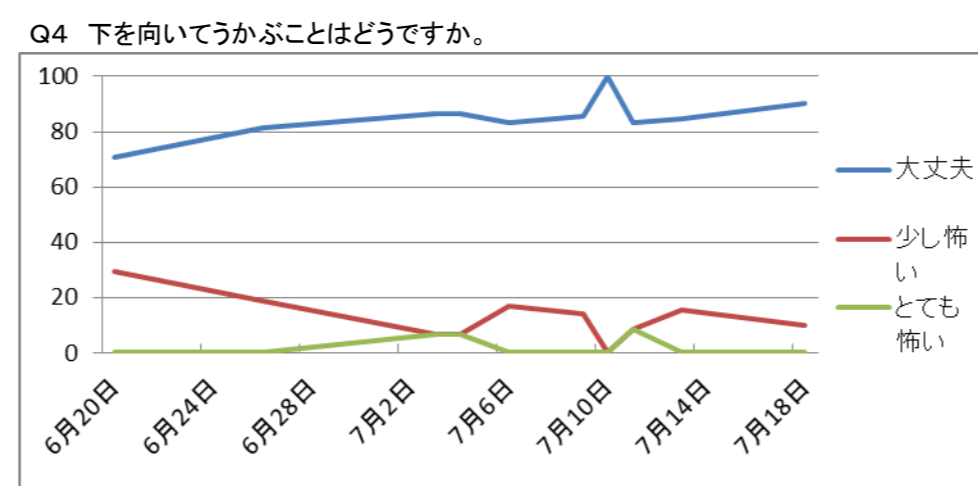
### ○ アンケートの分析



## 2-ア) 溺れる原因

ストールマン(Stallman,2008)

- 危険性を認識していない。
- 入水前に想定外の困難に遭遇。
- 入水後に想定外の困難に遭遇。
- サバイバル能力が不十分。



## 2-イ) スキルとしてのウォーター・セーフティ

ストールマン(Stallman,2008)

### 学習課題

- ☆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ようになろう。
- ☆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ようになろう。
- ☆水の中でいろいろな動きのレパートリーができるようになろう。

### 初級者への学習内容

- (ア) 浮いて待つ。
- (イ) 深い水深へのエントリー
- (ウ) 水面から潜り込み、ゆったりとした潜水泳ぎをする。
- (エ) 入水後、浮上し、水面に横たわり、泳ぎ出す。
- (オ) 少なくとも2つの泳法で泳ぐ。
- (カ) 泳ぎ方に合わせた楽な呼吸をする。
- (キ) 水中で姿勢を変える。
- (ク) 進行方向を変更する。