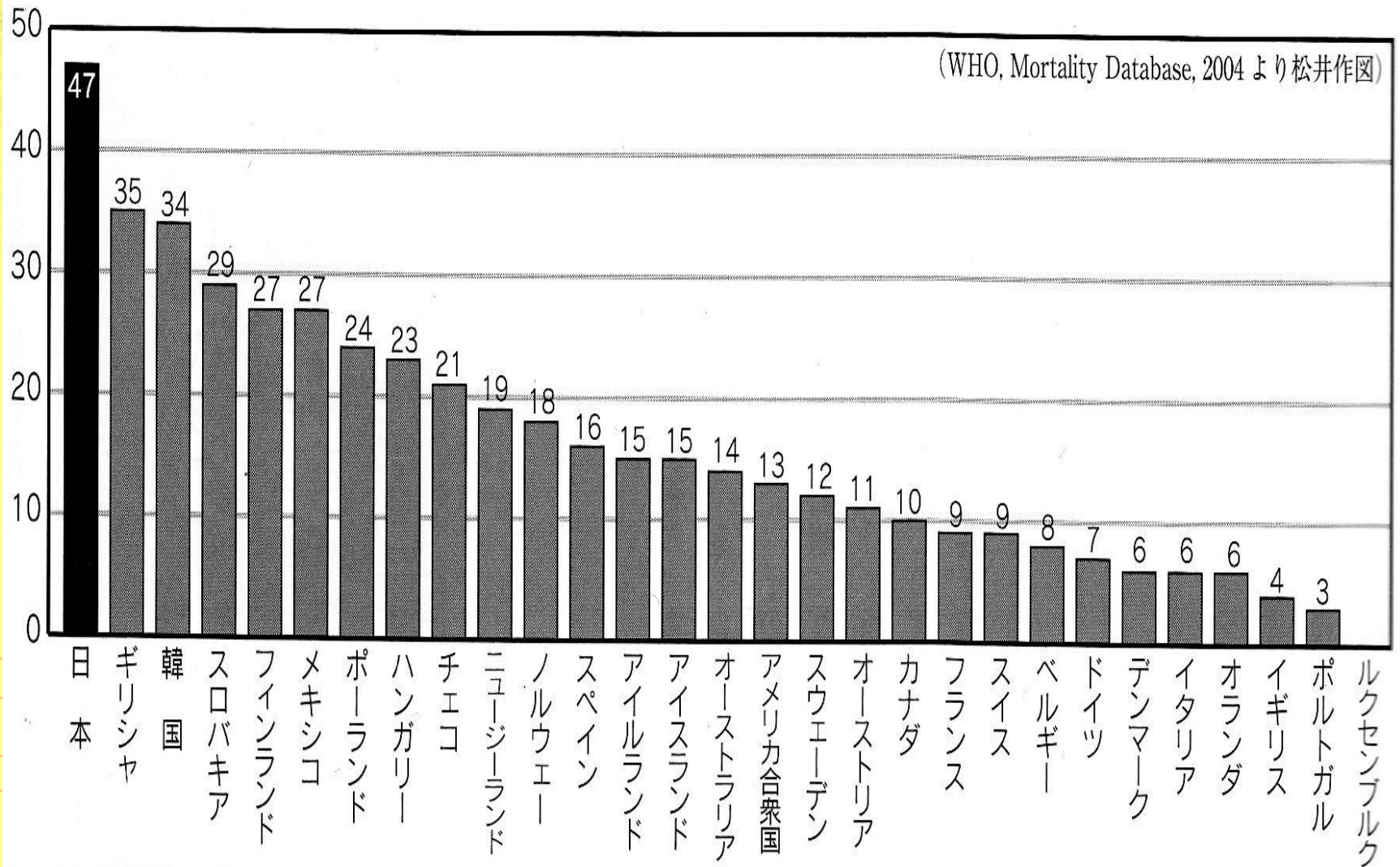


# 安全力の獲得を目指した 小学校水泳の 学習プログラムの開発と実践

小学校 3, 4 年生を対象とした研究



# 「溺死率の国別比較」



# 溺れる原因 (stallman,2008)

- サバイバル能力が不十分
- 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

# 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・遊び方を工夫できるようにする</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを身につけるための活動を工夫できるようにする</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水中からのスタート</li> <li>・背泳ぎを加えても良い</li> </ul>
	平泳ぎ	続けて長く泳ぐ	

# 研究の背景

## 安全力の確保

浮く運動

泳ぐ運動



# 研究对象学校

- 鳴門市立黒崎小学校
- 対象学年 3年生
- 人数 : 12名
- 実施期間 : 平成25年
  - ①6月28日 ②7月5日 ③7月12日

# 児童の実態

水に入る事は好き



顔をつける、浮く活動ができない  
児童が2名



水に対する恐怖心をなくす



段階をおって授業を展開した



# 実践 1

## ボビング

⇒指導者の笛の合  
図で顎、おでこ、  
頭の順に水につ  
ける

## 効果

⇒ボビングを繰り返し  
行うことで水中に顔  
をつけることができ  
るようになっていた





# 実践 2

- フラフープくぐり

⇒指導者が水中でフラフープを持ちそれをくぐってもらう

- 効果

⇒フラフープの高さを変えてみるとそれに対応して潜ることができていた



# 実践 3

- 水中ジャンケン  
⇒ 指導者の笛の合図  
で水中に潜りジャン  
ケンを行う
- 効果  
⇒ 水中で息を止める  
様になっていた  
水の中で目を開い  
ていた



# 実践 4

- 背浮き

⇒バディが補助したり  
ビート板を使うことで  
浮くコツを掴む

- 効果

⇒なかなか浮くことができ  
ない児童も、足を動  
かすことで体形を維持  
することができていた



# 実践結果

- ボビングでは、笛の合図に合わせてタイミングを図り、頭まで沈むことができていた
- 水中フラフープくぐり、水中ジャンケンでは楽しい雰囲気の中で、活動することにより次第に水に対する恐怖心が薄れていた
- 背浮きでは、バディと協力することで次第にできるようになっていった

# 3年生のまとめ

安全力の獲得を目指した水泳プログラムの開発



水に顔をつけることができない児童がいた



水への抵抗をなくしながら安全力の獲得を目指したプログラムを取り入れる



繰り返し水慣れやゲームを取り入れることで水中に対する恐怖心が和らいでいることがわかった

バディを組むことで協力したり、高め合ったりしている姿が見られた

# 研究对象学校

- 鳴門市立黒崎小学校
- 対象学年 4年生
- 人数 : 20名
- 実施期間 : 平成25年
  - ①6月27日 ②7月5日 ③7月11日

# 授業観察記録 1 (6月27日)

## 1 水慣れ運動

- 水中ジャンケン
- ジャンケン列車

## 2 浮く運動

- クラゲ浮き
- ダルマ浮き
- 伏し浮き
- ラッコ浮き



# 授業観察記録 2 (7月6日)

## 1 水慣れ運動

○ボビング

## 2 浮く運動

○クラゲ浮き

○伏し浮き

○ラッコ浮き

○け伸び





# 授業観察記録 3 (7月11日)

## 1 水慣れ運動

○宝探し

## 2 浮く運動

○ダルマ浮き

○クラゲ浮き

○ラッコ浮き

○け伸び

## 3 泳ぐ運動

○バタ足



# 水慣れ運動



# ボビング

- 徐々に深く水に入っていく
- リズムに合わせて行っていた
- 笛を使い「ピッ,ピッ,ピー」とタイミングをとっていた
- 空気を鼻からださせていた
- 呼吸『パッ』といわせて直ちに吸わせていた  
(呼吸法の練習)



# 水中ジャンケン

- 潜るタイミングが難しい
- 笛を使い「ピッ,ピッ,ピー」とタイミングをとる
- 2回目の「ピッ」でジャンプして潜る
- ジャンケンで出した手をそのまま水から出して確かめさせればよかった。
- 水中ジャンケンからあっち向いてほいに発展させた。
- 水の中を観察できるようになっていた



# ジャンケン列車

- 水中ジャンケン行わせ,負けた人は勝った人の肩を持って後ろからついていく
- 列が長くなると前の子は潜るが、後ろの子は潜らなかった
- 楽しみながら意欲的に取り組んでいた



# 宝探し

- スティックとボールを用いて行った
- 自由時間に自分たちで取り組んでいた
- とても楽しそうに行っていた



# 浮く運動



# ダルマ浮き

- 両手で両膝を抱えた状態で浮く浮き方。
- 比較的多くの生徒が成功していた。
- 鼻から息を少しずつ出すという呼吸法をポイントとした。





# クラゲ浮き

- 力を抜いて浮くことが時間を追うごとにできていた。
- 「力を抜く」ことがわかりにくい児童には、「首の力を抜けば、体の力が抜ける」と伝えると、できていた。



# 伏し浮き

- 頭の入れが浅い為、足が沈んでしまっていた
- 頭から足まで1本の棒が刺さっているようなイメージで行わせていた



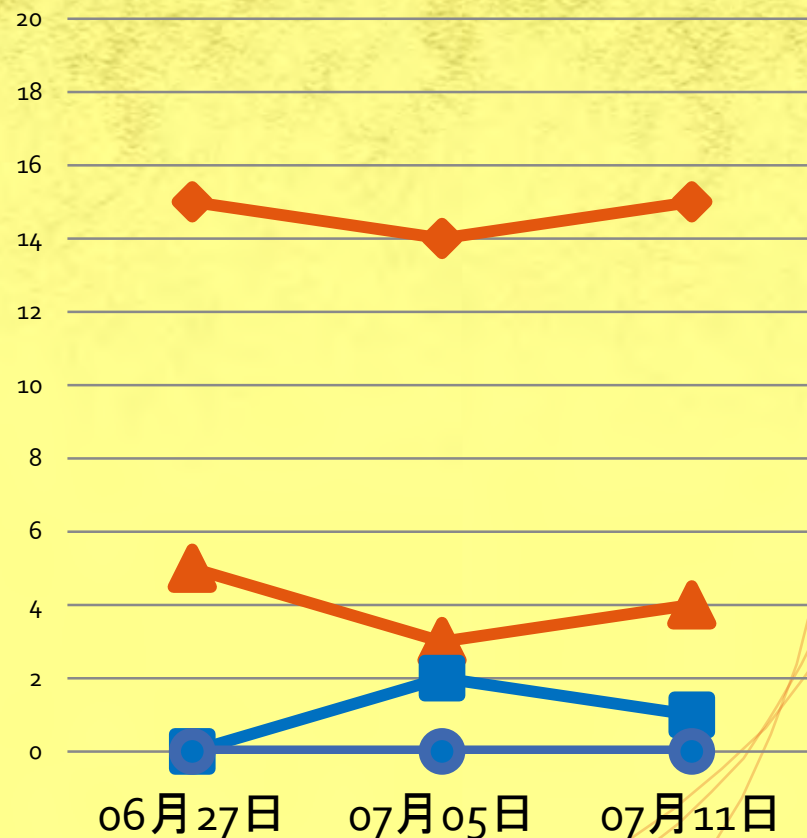
# ラッコ浮き（背浮き）

- 「あごを上げること」・  
「背筋を伸ばすこと」を  
ポイントとして挙げて  
いた
- ベットに横たわるように  
指導した
- 出来る子は、背浮きに  
チャレンジさせた  
⇒出来る子が徐々に増えた



# Q1 今日の水泳の学習は楽しかったですか？

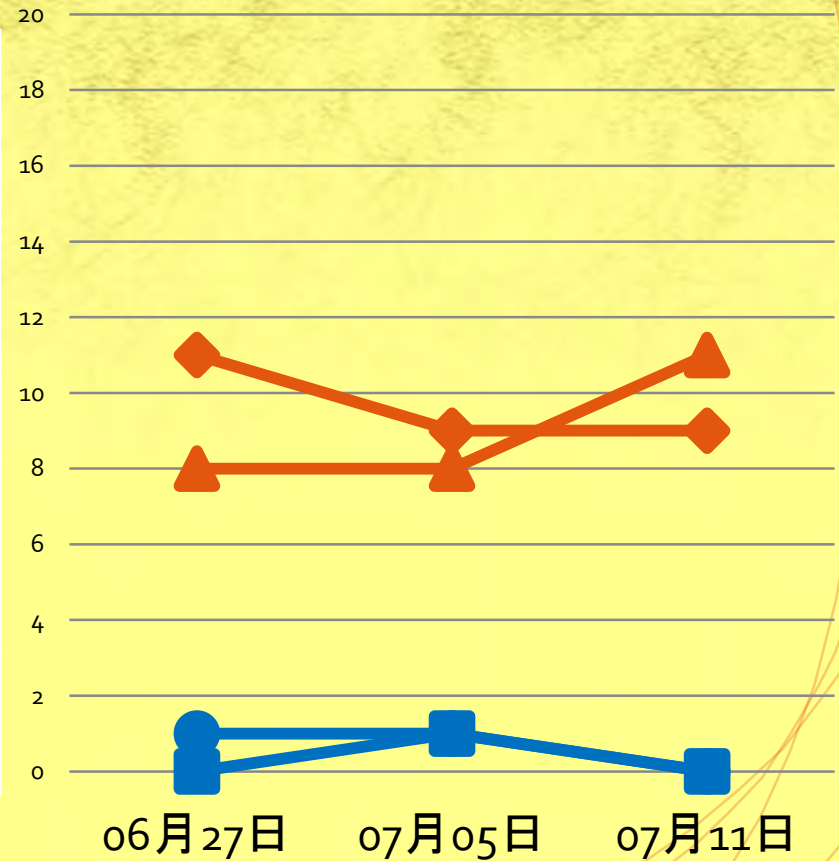
項目	6月27日	7月5日	7月11日
とても楽しかった	15	14	15
楽しかった	5	3	4
あまり楽しくなかった	0	2	1
楽しくなかった	0	0	0



とても楽しかった 楽しかった  
あまり楽しくなかった 楽しくなかった

## Q2 安全に気をつけて学習したり、準備・片付けをしたりできましたか？

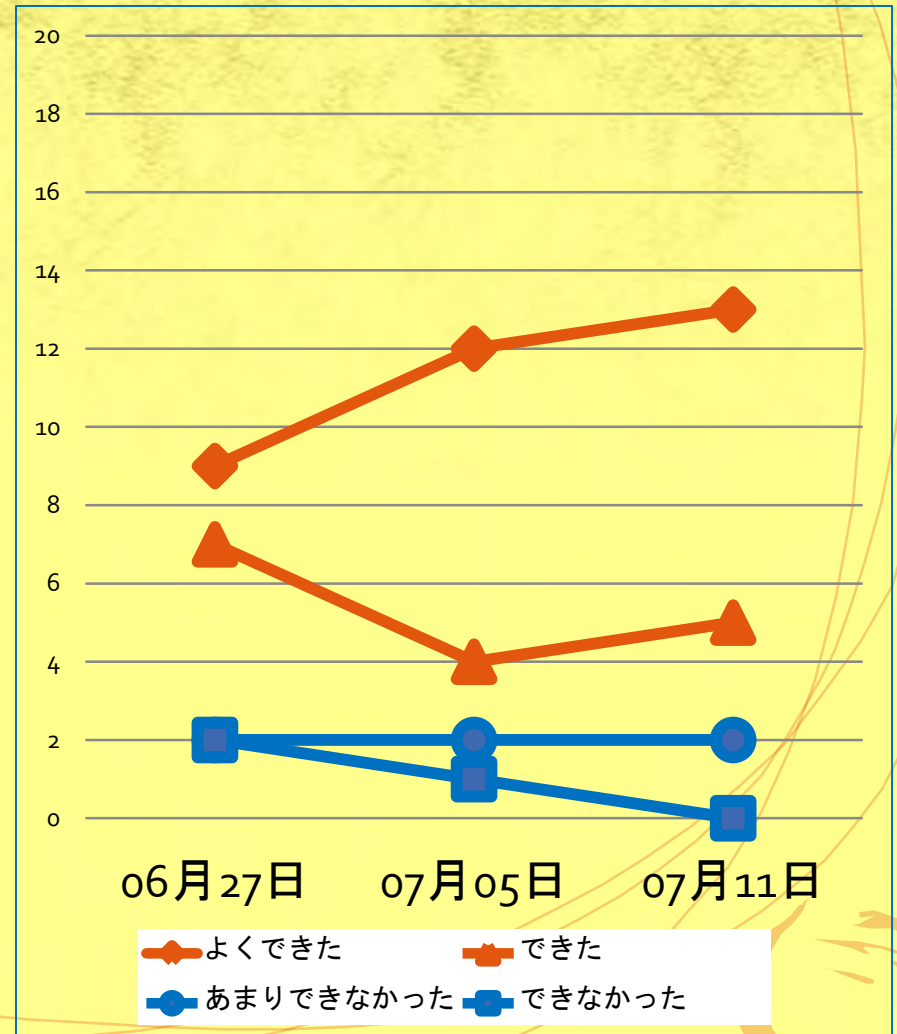
項目	6月27日	7月5日	7月11日
よくできた	11	9	9
できた	8	8	11
あまりできなかった	1	1	0
できなかった	0	1	0



◆ よくできた      ■ できた  
● あまりできなかった      ■ できなかった

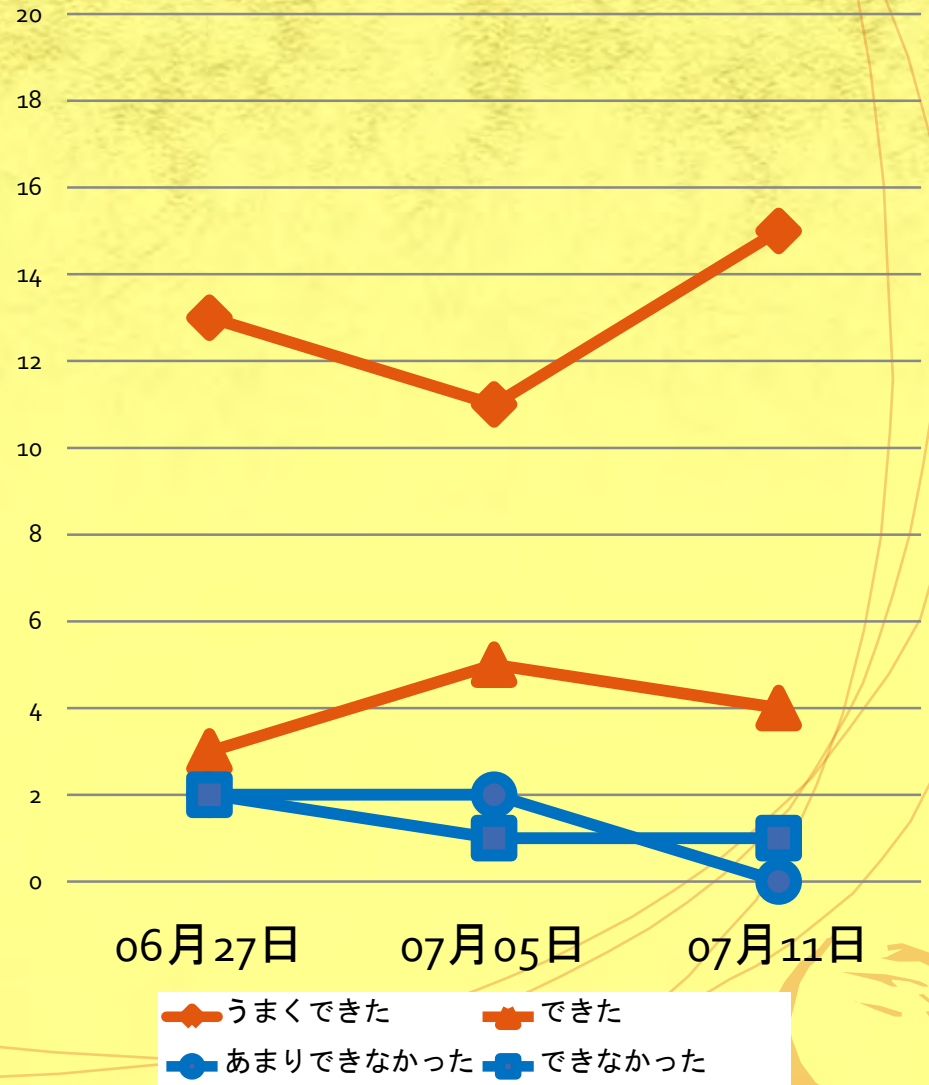
# Q3 自分のめあてをしっかりとって、 学習に取り組めましたか？

項目	6月27日	7月5日	7月11日
よくできた	9	12	13
できた	7	4	5
あまりできなかった	2	2	2
できなかった	2	1	0



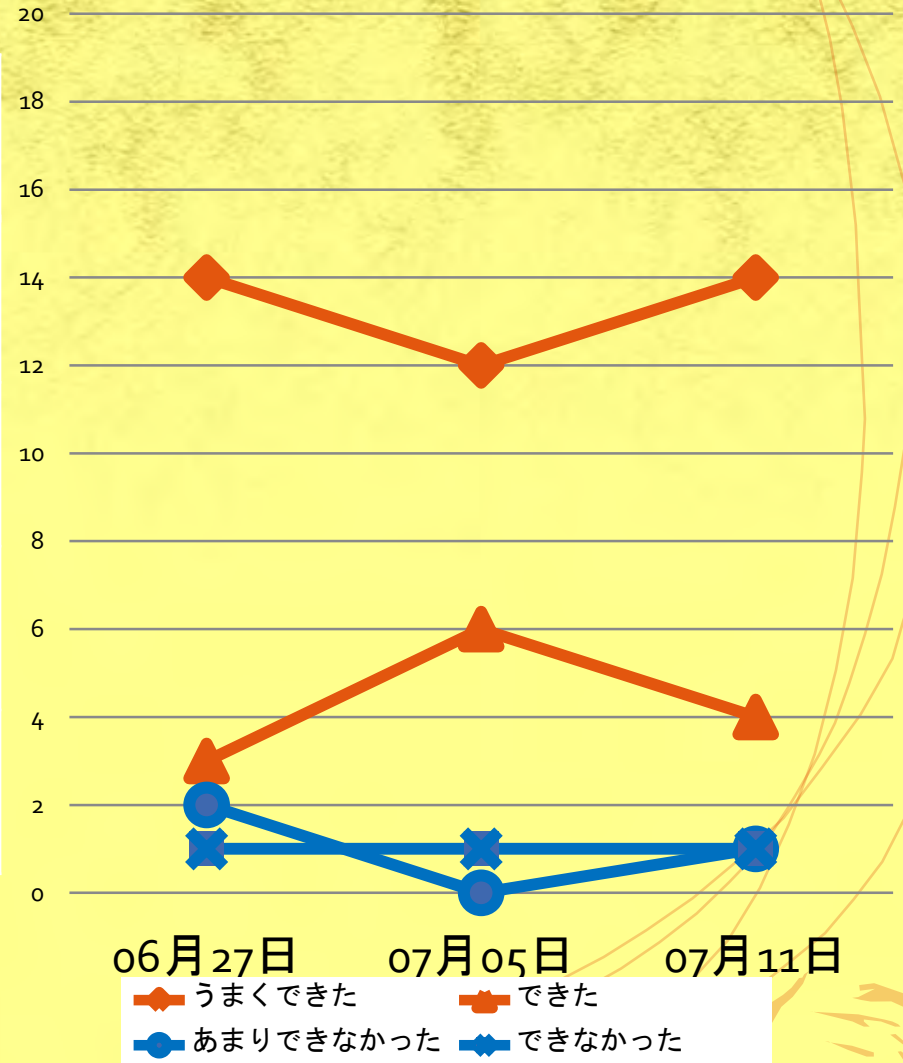
# Q4 今日の「水慣れ」運動は上手く できましたか?

項目	6月27日	7月5日	7月11日
うまくできた	13	11	15
できた	3	5	4
あまりできなかった	2	2	0
できなかった	2	1	1



# Q5 今日の「浮く」運動は上手く できましたか?

項目	6月27日	7月5日	7月11日
うまくできた	14	12	14
できた	3	6	4
あまりできなかった	2	0	1
できなかった	1	1	1





# 4年生のまとめ

- 3年生の学習プログラムに系統したプログラム開発



- その中で、実際の水難事故をイメージさせながら安全を確保する為の浮く運動の指導を行っていた。



- 浮く運動を取り入れながら泳ぐ運動へと繋げていた。  
⇒ け伸びやバタ足を中心にメニューを組み、今後（5・6年生）泳法に繋げる工夫がされていた。

# 総括

安全獲得を目指した学習プログラムの  
開発と実践に取り組んだ



実際に浮く、泳ぐ運動に至らない児童もいた



水への抵抗をなくすことから始めた



安全獲得を目指したプログラムを行いながら、  
水への抵抗をなくすことが大切である