

# 第16回学校水泳研究会 学校教育における水泳の動向

鳴門教育大学 2016.6.2

筑波大学  
椿本 昇三

## <発表内容>

- 水泳指導の留意点(水の物理的特徴)
- 水泳指導の手引(三訂版)の解説
- 着衣泳等の水中安全教育について
- 学校における体育活動中の事故防止のための映像資料(DVD)の解説

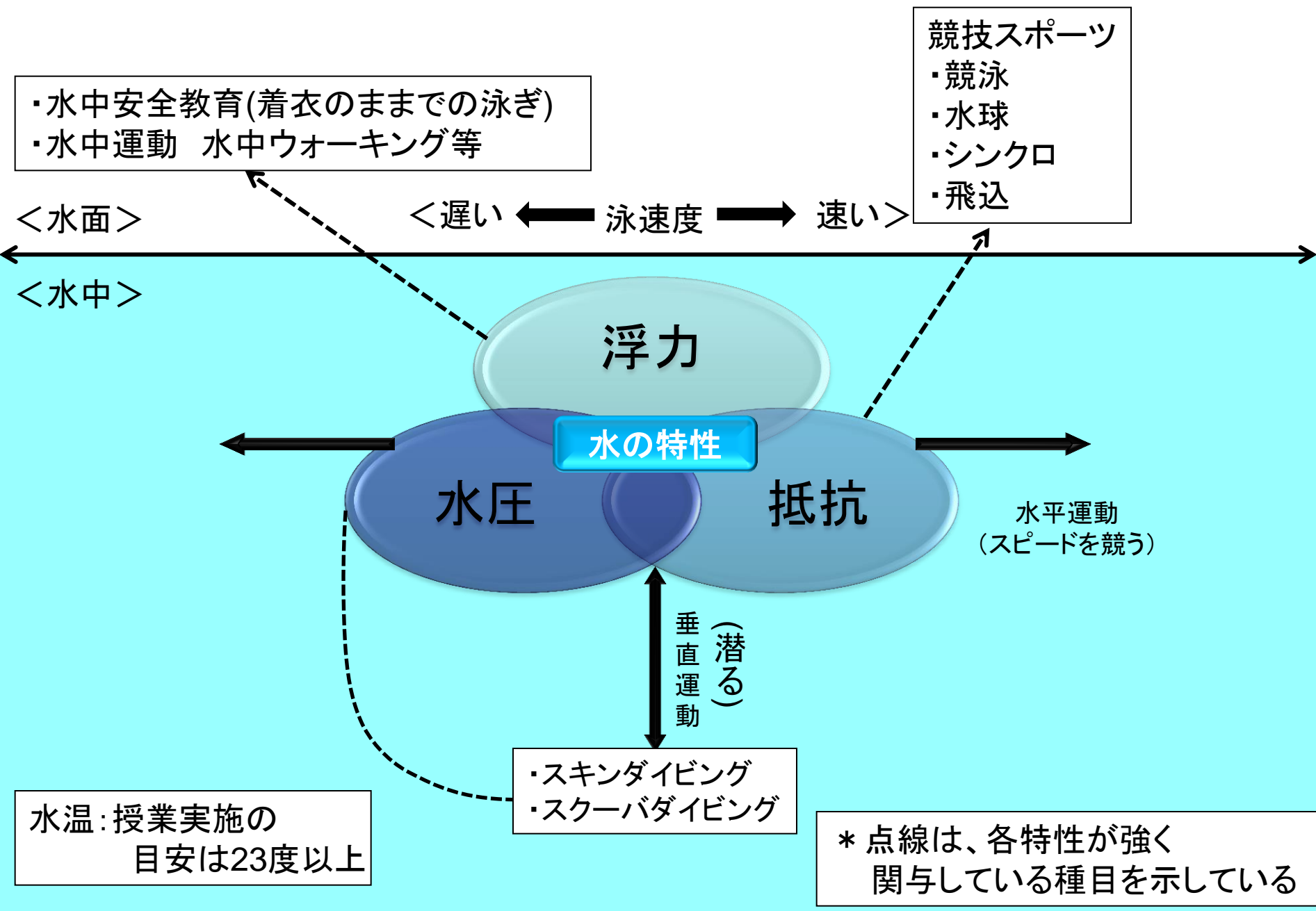
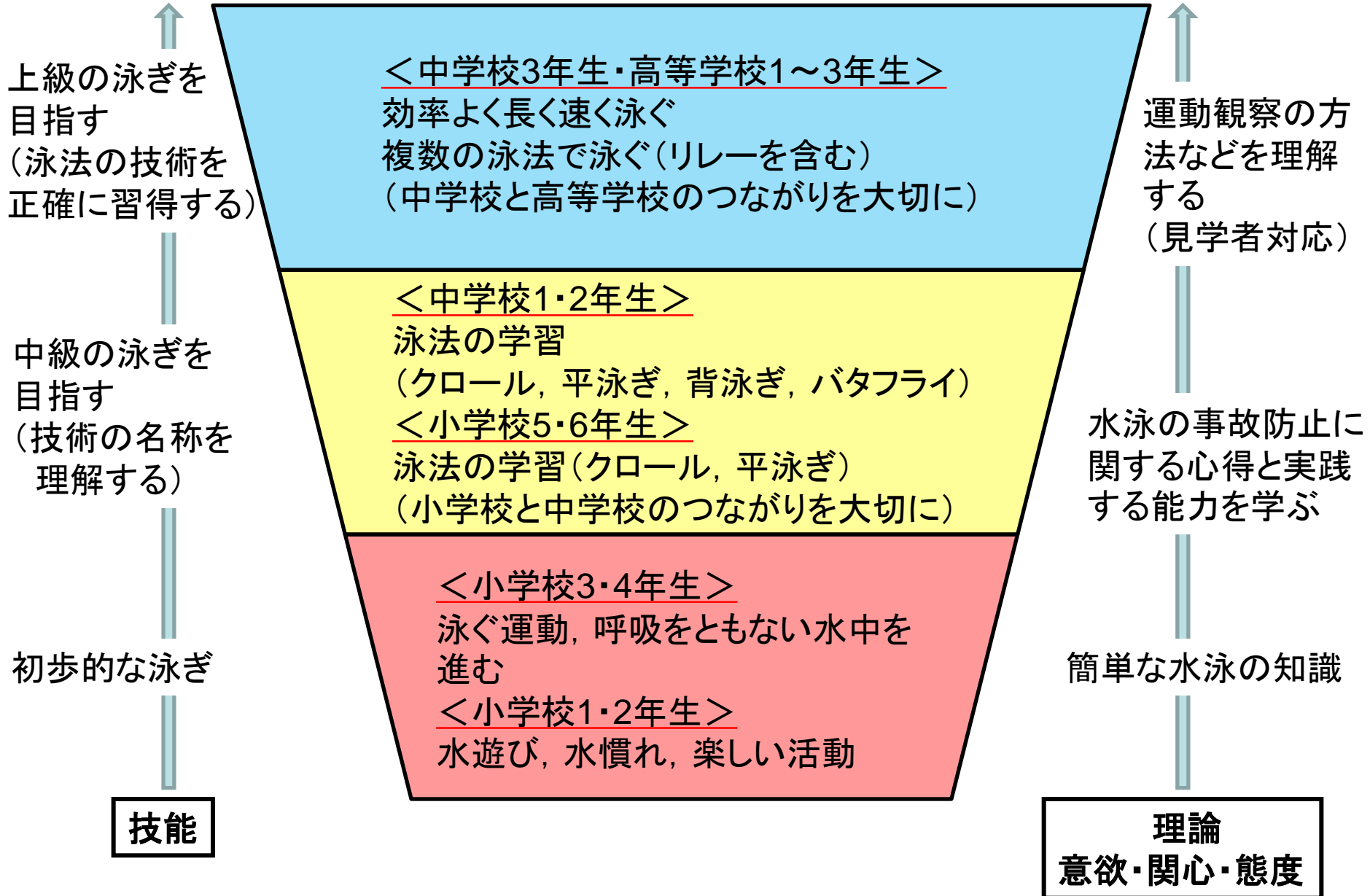


図. 水の物理的特性について

＜水泳系領域の内容と狙いの概略図＞

生涯スポーツの水泳について理解する



# 運動の技能(例1)

「水遊び・水慣れ系、体ほぐし・体力づくり系」と  
「水の特性」との関係からみた運動技能

## <小1～小2>

- ・水慣れ遊び(抵抗)

目を開けてシャワー、水中で歩く・走る

- ・浮く、もぐる遊び(浮力)

壁につかまり浮く、水中ジャンケン・石拾い

- ・呼吸遊び(水圧)

水に顔つけ、空気を勢いよく吐く

- ・継続的な呼吸動作

息を止めてもぐり、飛び上がって空中で息を吸う

# 運動の技能(例2)

## <小3~小4>

- ・進むための手と足の動作(呼吸・推進力)  
ボビング・バブリング、補助具なしで伏し浮き  
け伸び、面かぶりクロール
- ・呼吸を加えた「初歩的な泳ぎ」  
補助具を使い、呼吸をしながらある程度泳ぐ
- ・第5の泳法としての「ドルフィンキック」  
水中での[Feel of speedとBody balance]

# <Elementary Stroke>

エレメンタリー・ストローク(初歩的な泳ぎ)

各泳法の獲得へとつなげる上で、近年注目され、活用されている。細かな泳法の泳形にこだわらず、「浮いて呼吸をすること」を重視しながら、推進力へとつなげていくことで、個に応じた、泳法習得を可能にすることが、ポイントである。

既成概念にとらわれないことが、肝要である。

# ＜泳ぐことの意義＞

- ・命を守る(自己保全能力)
- ・水中環境との触れ合い  
(異次元感覚)



# <泳ぎの不思議>

- 人は習わないと泳げない

- 人の泳ぎ方は個性豊か(十人十色)



- 泳ぎを評価する時は、  
先入観を持たないこと  
(既成概念を捨てる)

# <泳ぐとは？>

浮くことができる



呼吸ができる



進むことができる

# ＜泳法の評価＞

## ビューポイント1:

1. 泳法の構造を理解する(運動構造)  
プル・キック・呼吸・ストリームライン姿勢
2. 推進力の出し方  
FFタイプ(プル中心)  
FRタイプ(キック中心)  
4Wタイプ(プル・キックのタイミング)

# <泳法の評価>

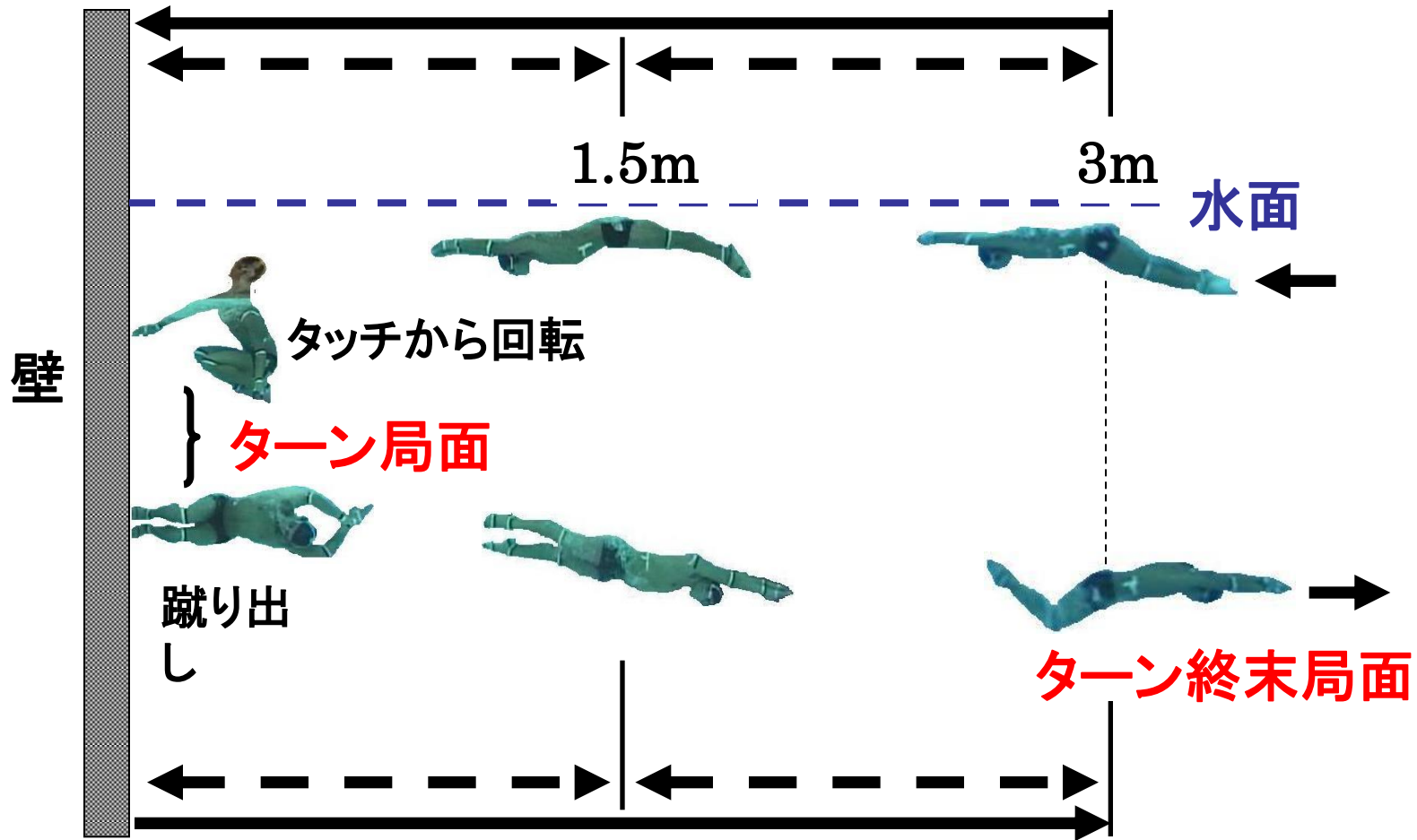
## ビューポイント2:

1. スピード
2. リラックス
3. 形
4. 泳者の満足度

# <ターン>

ターンは、プールの壁を用いて  
進行方向転換する技術のことで、  
続けて長く泳ぐ際やスピードを落とさず、  
速く泳ぐ際に重要です。

# ターン準備局面



# ターン局面

# ターンの留意点

## 1. 準備局面

### <ポイント>

- ・ クロールは、プールの壁から5m離れた場所から、泳ぎのスピードを落とさないようにして、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込むことができる。
- ・ 平泳ぎは、プールの壁から5m離れた場所から、泳ぎのスピードを落とさないようにして、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込むことができる。

## 2. 主要局面

### <ポイント>

- ・ 抵抗の少ない胸への脚の引き付けができ、力強くプールの壁を蹴ることができるようにする。

## 3. 終末局面

### <ポイント>

- ・ 力強く壁を蹴った後の姿勢を、抵抗の少なく形ストリームライン姿勢にして、泳ぎだすことができる。

注): クロールのクイックターンは、生徒の能力に応じて取り扱う。



## <水中からのスタート>

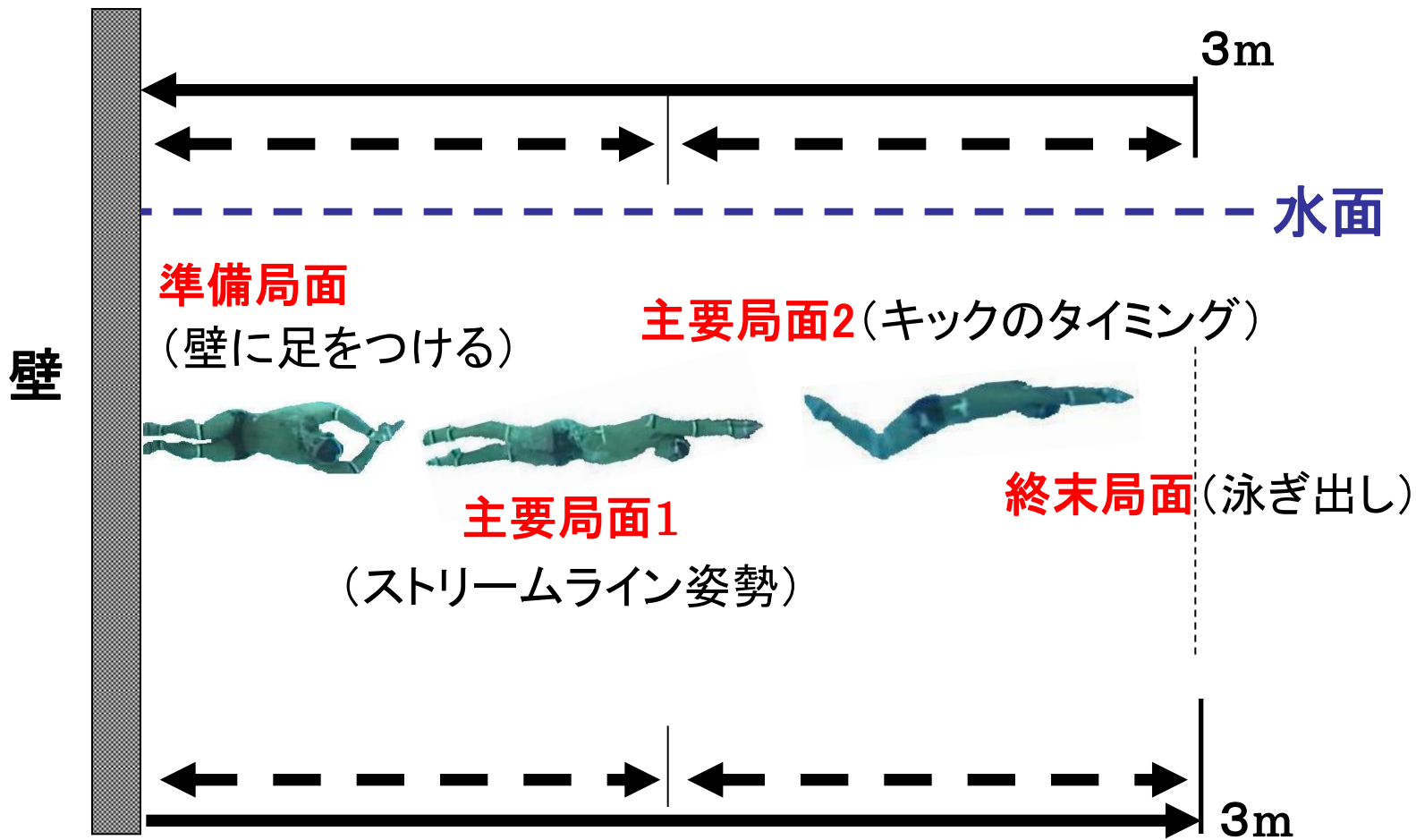
- ・水中でプールの壁を蹴り抵抗の少ない「流線型の姿勢」をとる。「けのび」の重要性
- ・浮き上がりのためのキック(ドルフィンキックも可)を用いて、速い速度で、泳ぎ始めることが、できるようにする。

## <水中スタート>

**準備局面A：** 片足(利き足)を壁につけ、プールの底についているもう一方の足で体を支えます。

**準備局面B：** 底についている足をスムーズに移動し、両方の足を壁につけます。顔も沈めます。

**準備局面C：** 全身を沈め、両方の足で壁を蹴ります。この時、水平姿勢を維持します。



## 水中スタート局面

# 水中スタートの留意点

- 1. 準備局面： プールの底をける  
＜ポイント＞ イルカとびの要領
- 2. 主要局面1： 片方の足で壁をける  
＜ポイント＞ 蹴りだす時のプールに付いている足をスムーズに壁に移動する
- 3. 主要局面2： 両方の足で壁をける  
＜ポイント＞ 両手で浮き身を補助する
- 4. 終末局面： キックを始めるタイミング  
＜ポイント＞ 蹴りだし直後約1秒後にキックを行い、蹴りだし時の初速を十分に活かせるようなタイミングを習得する

# 水中安全教育

「着衣泳と  
初歩的な泳ぎの応用」

# 「指導要領における着衣泳」

- 国における着衣泳の取り扱いは、「着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方」として解説されている。
- 平成5年に、荒木・椿本等によって着衣泳と名付けられた。着衣泳は、初めて国の水泳指導における水中安全の観点として、取り上げられた。しかしながら、その評価は技能でなく態度である。

- 「着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方に関する指導について」
- 「安全面への配慮事項」
  - ・着衣では、泳ぐ速さを競わない！
  - ・着衣で水に落ちたらどのような動きになるかを理解させ、浮き身の能力を向上させるようにする。
  - ・着衣での授業は、水中での活動に危険を伴うことを十分に認識させ、注意を促すことが重要である

# 中・高等学校水泳指導要領における態度

	第1・2学年	第3学年・高校1年	高校2.3年
態度の内容	<p>水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、<u>水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。</u></p>	<p>水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、<u>水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。</u></p>	<p>水泳に主体的に取り組むとともに、記録や勝敗の結果を受け止め相手を認めようとする事、競技のルールやマナーを大切にしようとする事、互いに共感し高め合おうとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、仲間を尊重し合意形成に貢献しようとする事、<u>健康・安全を確保することができるようにする。</u></p>

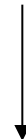


# 水中安全教育の意義

- ・「自分の安全は自分で守る」
- ・「水中での自己保全能力を高めるための教育」
- ・「サバイバル泳の体験」

# 着衣泳の必要性

水中での事故は、着衣状態が  
約80%（水泳中は約20%）



着衣泳を経験することは、不意に水に落ちた  
時に、心構えや対応能力を備えることができる

# 泳げる人が溺れる理由1

## <身体的要因>

- ・ケイレンを起こす
- ・体調が悪い
- ・心臓マヒ
- ・飲酒
- ・疲労
- ・水を飲む

# 泳げる人が溺れる理由2

## <精神的要因>

- 過信
- 無理をする
- 油断をする
- 準備不足
- 救助に行つて
- 禁止場所で泳ぐ

# 泳げる人が溺れる理由3

## <環境・その他の要因>

- 潮の流れ
- 高波
- 深みにはまる
- 飛び込み
- 着衣

# ＜プール実習の内容例＞

- グループ分け： バディーシステム（安全管理）
- 着衣での入水の仕方（顔を沈めない）
- 着衣での浮き身（バランス感覚）
- グループでの浮き身（連帯感・助け合い）
- 着衣に適した泳ぎ方（エレメンタリー・バックストローク）
- 救助の仕方（ビート板を利用して）
- 複数名での救助の仕方（ヒューマンチェイン）

# ＜初歩的な泳ぎの応用＞

- グループ分け： バディーシステム（安全管理）
- 浮力体を持った入水の仕方（顔を沈めない）
- ビート板やペットボトルなどの浮力体を持つての浮き身（バランス感覚・保持時間）
- 浮力体を持った状態での移動（推進力・抵抗）
- グループでの浮き身（連帯感・助け合い）

# 着衣泳(飛び込み方)





# 着衣泳（浮き身）



# 着衣泳（グループでの浮き方）



# <プログラムの作成のポイント>

- 新しい名称Namingを考える(名前を付けることにより独自性・楽しさを思考する)
- 目的(何のために・何が重要なのか)
- 安全性の確保(内容の危険性を吟味)
- 人数・時間・場所

# <学習指導要領改訂への提言>

水中安全教育には、

- ①初歩的な泳ぎ(技能)
- ②ICTの授業導入(理論)
- ③水中安全の理論(知識)

この3点から、効果的な授業を展開して欲しい。