

**なぜ、学校水泳では  
泳げるようにならなかったのか**

2018年6月2日 in 鳴門教育大

愛媛県 鈴木 智光

**なぜ、学校水泳では  
泳げるようにならなかったのか**

- ① 教師の熱意の不足
- ② 子供の能力
- ③ 環境や指導体制、指導時間の不足
- ④ 視点、指導方法
- ⑤ その他

**私の水泳歴**

- ① 小学生の頃
- ② 中学生の頃
- ③ 高校生の頃
- ④ 大学生の頃
- ⑤ 教師になって

**教師になってからの指導歴① (20代~40代)**


- ① 根性水泳
- ② ちょうちょう背泳ぎ  
ワンタッチヘルパーを全国どこでも  
教育技術の法則化運動  
水泳指導法研究会 一着衣泳 サバイバルスイミングの視点
- ③ ラヌーの浮標 → 連続だるま浮きの考案
- ④ 連続だるま浮きを平泳ぎに進化させる
- ⑤ キックをさせなければ泳げるようになる

**向山式跳び箱指導法**




運動には原理原則がある

**ちょうちょう背泳ぎの驚異的な効果**



水泳指導にも原理原則がある

**ちょうちょう背泳ぎ**



考案/愛知県岡崎市  
鈴木 勤三先生

**ちょうちょう背泳ぎが追試されない原因**



ヘルパーの使いにくさ→→→着脱が困難

**ヘルパーの改良 全国どこでも**




- ヘルパーの改良
- ワンタッチヘルパーを全国どこでも入手できるように

**ちょうちょう背泳ぎができるのに平泳ぎができない？**

ちょうちょう背泳ぎを追試して5年目、小3年を担任  
ちょうちょう背泳ぎができるようになったのに  
平泳ぎの距離が伸びない。

前年の指導メニューと比べると・・・

**連続だるま浮きを抜かしていた。**

10

**NHK「ベストスイミング」**

**ラヌーの浮標**

①②③を繰り返す。 ④頭を下げながら再び沈む。 すばやく呼吸する。 水面上に頭を起こす。

**浅いプールでは足がついてしまう**

11

**ラヌーの浮標を浅いプールで**

**連続だるま浮き**

12

**背浮き指導に必要なヘルパーが連続だるま浮きでも必需品に**

① 沈んだまま浮かび上がれない子に  
② どの子も同じリズムで浮き沈みが可能に

13

**ちょうちょう背泳ぎの意義**

連続だるま浮きができれば  
ちょうちょう背泳ぎができなくても泳げるようになる。

では、ちょうちょう背泳ぎの意義は何だったのか。

① 水に身をまかせる脱力 →→→ 酸素摂取能力の高まり  
② ゆったりとした呼吸のリズム →→→ 手と呼吸の連携 →→→ 心の安定

14

**見える呼吸、見えない呼吸**

空気(酸素) → 口・鼻から取り込む → 血液に乗せ、運ぶ → 全身の細胞で燃やす

見える呼吸 (外呼吸) / 見えない呼吸 (内呼吸) / 酸素摂取能力 / 空気を出し入れする力(息継ぎ)

15

**連続だるま浮きを平泳ぎに進化させる**

- 連続だるま浮きの(浮き沈みの)リズムを維持したまま丸めていた体を伸ばし、その泳法のプルをする。その際、下半身を脱力しキックをしない。
- プルに合わせて呼吸をゆったりとできるようになってからキックを加える。

どの段階で  
・距離にして300m～500mを泳げるようになってから。  
どのように加えるのか  
・手で水をかいた反動で脚がわずかに動く。  
この無意識の動きをキックの起点にする。

16

**キックをさせなければ泳げるようになる**

呼吸が続けることができれば泳ぎ続けることができる。

↓

呼吸のリズムを乱す要因を除いておく。

- ・心(不安)
- ・乱れ打つキック
- ・意識しすぎるキック

この「裏技」でTV番組「伊東家の食卓」に出演。翌年より泳げない子の水泳教室に招かれることが多くなり、万能型水泳指導プログラムにつながる。

17

**無意識の足の動きがその泳法のベストコンビネーションをつくる**

特にプルとキックのタイミングが重要視される平泳ぎに効果的

子供への指示  
水を手でかいたとき、足が勝手に動くことを感じたら足をおしりに近づけて蹴り返しなさい。

クロール、背泳ぎでも  
水を手でかいたとき、足が勝手に動くことを感じたらそれをきっかけにキックを軽く打ちなさい。

18

### 連続だるま浮き、他の教師の反応

- ①いつになったら泳ぎを教えてくださいませんか。
- ②プカプカさせているだけで泳げるようになるのですね。
- ③プカプカさせていただけなのに、なぜ泳げるようになるの？

**特異な指導法**

19

### 教師になってからの指導歴② (50代～)

- ⑥ 東日本大震災のショック
- ⑦ 指導法をまとめ広めよう 学習指導要領への提言
- ⑧ 福島県南会津での水泳教室 ライフジャケットへの子供の反応
- ⑨ 日本水中・水泳運動学会での発表 原理原則を示すキーワード 浮沈力
- ⑩ 浮沈力→万能型水泳指導プログラム
- ⑪ 学習指導要領に浮沈力を



### 泳げない子、溺れる子をなくすために

2012年

- 1 実践をまとめる。
- 2 現場に伝え広める。
- 3 教員養成系大学へ
- 4 学習指導要領への提言

潜る、浮き続ける、呼吸の重視  
水難事故への危機対応

22

### どうしても泳げない根本的な理由 「心の問題」

南会津での水泳教室 2013年、2014年

- ・ 着衣泳をライブで参観
- ・ ライフジャケットの実践

ライフジャケットに対する子供の反応  
「心の問題」を解決するアイテムに

23

### 「心の問題」を解決するには水との出会いが重要

子供(幼児、小学校低学年)は鉄棒にぶら下がることを喜ぶ。また、土手の斜面を転がり降りたり、滑り降りたりすることなども喜ぶ。水に対しても飛び込んだり、ぶかぶか浮いたりすることを喜ぶ。こうした活動を通して水の中にいることを心地よいと感じるようになる。このような体験がなかったり、不快な体験をしてしまうと対象が嫌いになったり恐怖心を持ったりする。

水を嫌いになったり恐怖心を持ったりしている子に浮沈力をつけようとしても困難を極める。(本人ができるようになりたいという強い意志を持っている場合を除き)

だからこそ水との出会いは重要である。水を快と感じるのは暑さという不快を解消してくれるときである。水を楽しいと感じるのは高い所から飛び込んで空中に身を投げ出し水中に落下しても怪我をすることがなくスリルを楽しめるからである。水を楽しいと感じるのはぶかぶかと浮く無重力のような感覚を楽しめるからである。

24

### 学校水泳で 命を守る力、泳げる力をつけるために

2015年

本質的な理由を示す言葉が必要  
**浮沈力**

学習指導要領への提案

- 浮き続けて呼吸を続けることができる
- 浮き沈みを繰り返して呼吸を続けることができる

願い・・・「浮沈力」を学習指導要領に明記する。

浮沈力という言葉が教師の常識になれば  
学校の水泳指導は変わる。

25

### 浮沈力とは？

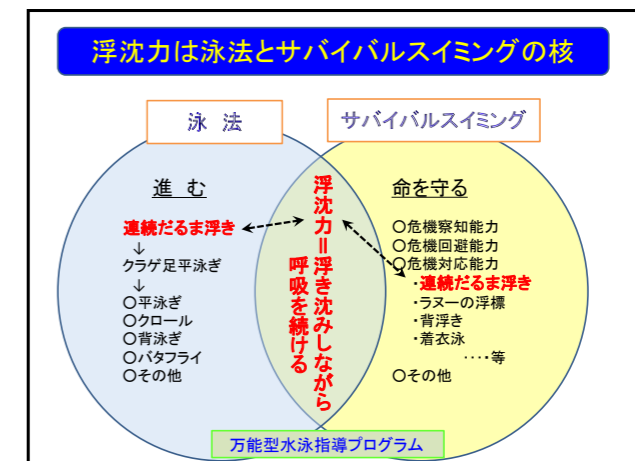
簡単に言えば

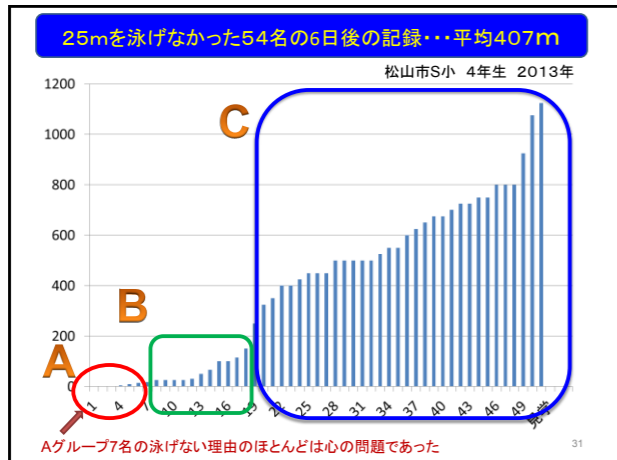
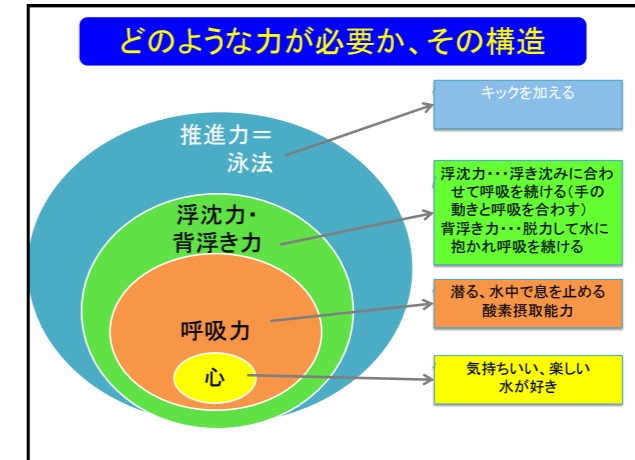
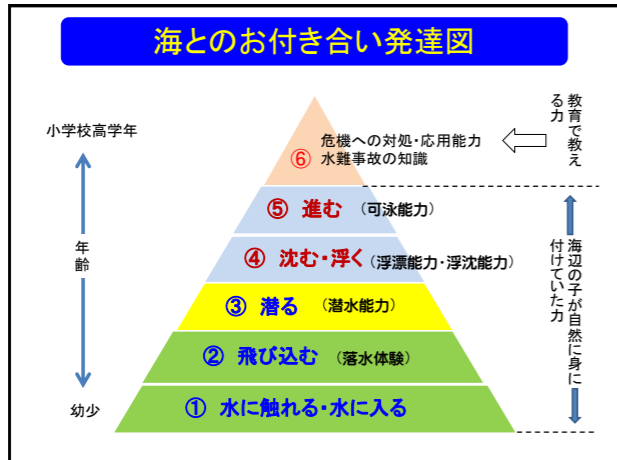
リズムカルに  
浮き沈みしながら  
呼吸を続ける力

詳しく言えば

息を止める・吐く・吸う、手で水を押さえて浮かび上がる、脱力するなどの力を浮力に身を任せながら、ゆったりとリズムカルに統合し呼吸を続ける力である。

26





### 鼻腔内圧と軟口蓋の開閉

- 軟口蓋が開いていると鼻から水が入る。(ツーンとくる)
- 軟口蓋が閉じていると鼻から水が入らない。
- 軟口蓋は鼻腔内圧が高くなると閉じる。
- 鼻腔内圧を高めるには鼻から呼息することが重要。  
**クジラの潮吹き**

口からだけ呼息しようとすると、鼻腔内圧が高まらないため軟口蓋が閉まらない。  
そのため鼻から水が入る。

原英喜氏論文より考察

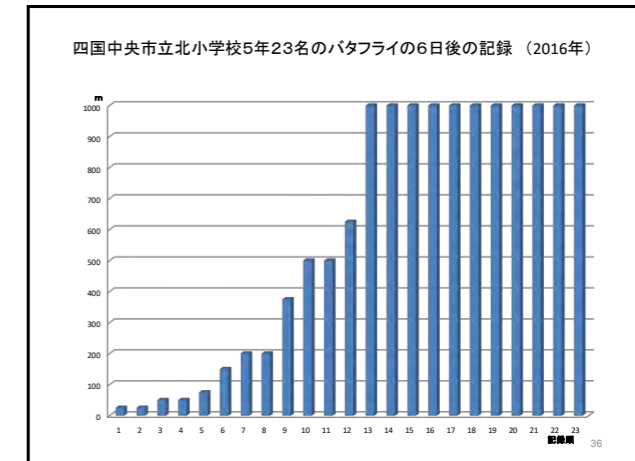
### バタフライ

#### 1ストローク、2キックのコンビネーションをどうつくるか

1回のストローク中、キックを2回打つというバタフライのプルとキックのコンビネーションをどうつくるか。

方法① キックを主体、プルは副  
バタフライのみ意識的なキックをさせる。

方法② プルと呼吸を合わせず。下半身は脱力  
他の3泳法と同様に意識的なキックをさせない。





37

私は水泳がニガテでした。しかし、鈴木先生の授業を受けてからバタフライという新しい泳ぎを覚えました。放課後の水泳特別練習でもバタフライの練習を始めると何百m、1kmも泳いだりすることができるようになり「バタフライって、ムズかしくなくておもしろいな」と感じました。私もびっくりするほどタイムは縮まりました。25mのタイムが24秒になり市の標準記録をたった数回でとっばすることができました。・・・私は水泳が好きになったし、クロールのタイムもはやくなりました。バタフライのおもしろさをたくさんの人に伝えたいと思いました。(5年女子)

38

### キックをしないことで生まれるキックのタイミング

- キックをしないと手と呼吸の協応動作(連携)が容易にでき、下半身がさらにリラックスしてくる。
- 下半身がリラックスすると足が勝手に動くようになる。(手のかきの反動として動く。「反り動作」)  
体は自然にバランスをとろうとする。
- この勝手に動いた時がキックの起点となる。

39

### なぜ、学校水泳では泳げるようにならなかったのか

- ① 教師の熱意の不足
- ② 子供の能力
- ③ 環境や指導体制、指導時間の不足
- ④ **視点、指導方法**
- ⑤ その他

呼吸が続かないから泳げない  
呼吸が続かないから命を守れない

- 呼吸を続けるために必要な技能の分析
- その技能の学習指導要領への明記

視点は学習指導要領に規定される

40

### 新学習指導要領「安全確保につながる運動」

背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができるようにする。

[例示]

- 10～20秒程度を目安にした背浮き (略)
- 3～5回程度を目安にした浮き沈み

大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、友達に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続けること。

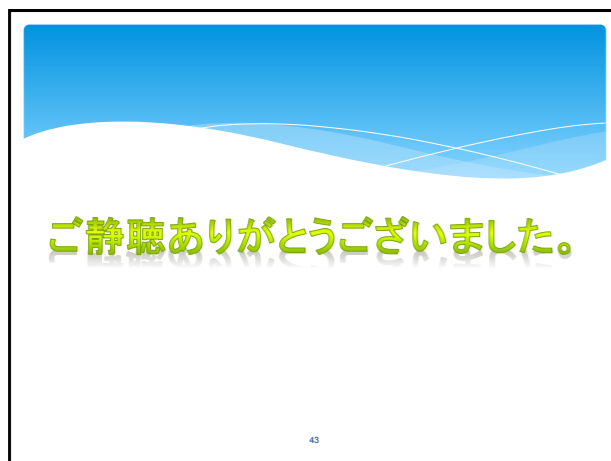
浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔を上げて呼吸をした後、再び息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ浮き沈みを続けること。

41

### 新学習指導要領 今後の課題

- ① 浮沈力から泳法へ発展させる指導法の普及  
浮沈力・・・核となる技能  
下半身の脱力により生ずる「無意識の足の動き」をキックの起点にする
- ② 子供の能力への理解・・・短期間で数百m以上泳げる
- ③ 心の問題 低学年の指導の在り方  
ライフジャケットなどを使用し深さの中で浮力を楽ませ、水中活動を好きにさせる指導の導入
- ④ 「飛び込み」という言葉の定義を明確に  
立ち(足)飛び込みすら禁止している現場

42



43