

第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

# コロナ禍においても水泳学習の本質に迫る 学習の在り方について

香川県 高松市立十河小学校  
教諭 三木 寿人

1

第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

- I はじめに
- II 研究の概要
- III 研究の内容
- IV 研究の実際
- V 成果と課題

本日はよろしくお願ひします！



2

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## I はじめに

## II 研究の概要

## III 研究の内容

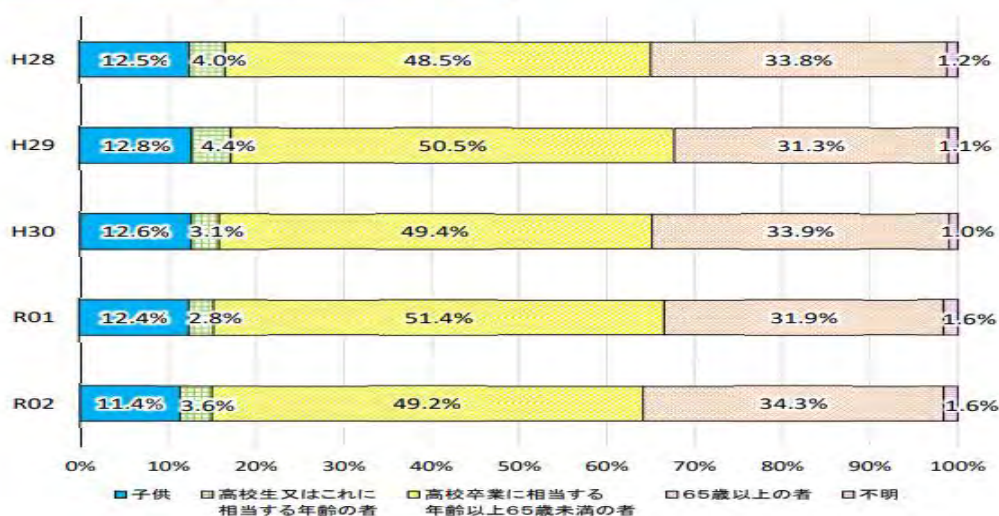
## IV 研究の実際

## V 成果と課題

3

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

水難者の年齢層別構成比の推移



(資料)

『令和2年における水難の概況』 (警察庁)

4

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)



また、この合同訓練時には、消防本部の専門官から教職員も含めた避難行動についての講評があり、その講評のなかに**児童の避難を誘導する教職員の落ち着いた行動が児童に与える影響が大きい**との講評をいただき、訓練後に**そのことを共有していた**ことも効果があったものと思います。

さらに、今回事故に遭遇した子どもたちは、第5学年での水泳学習時に着衣泳を経験していたことと、屋島少年自然の家での集団宿泊学習でのいかだ体験時にライフジャケットの着用を経験していました。今年度の第5学年の子どもたちは、コロナ禍のため、集団宿泊学習を実施することができませんでしたが、坂出市カヌー研修センターでのカヌー体験時に、ライフジャケットを着用してのカヌー体験を実施しました。

(資料)

『修学旅行中の旅客船沈没事故。全員生還の“奇跡”を生んだ現場対応と事前のそなえとは?』  
(海の事故ゼロの未来をつくるノート)

5

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

- I はじめに
- II 研究の概要
- III 研究の内容
- IV 研究の実際
- V 成果と課題

6

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

① 水泳学習の本質を明らかにすること。

② 本質に迫る学習の在り方を検討すること。

7

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

I はじめに

II 研究の概要

III 研究の内容

IV 研究の実際

V 成果と課題

8

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## 学習指導要領の技能系統表 (177㉟) から①

学 年	低 学 年	中 学 年	高 学 年
内 容	水の中を移動する運動遊び	浮いて進む運動	姿勢を維持しながらの運動
例 示	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び</li> <li>・ 水を手ですくって友達と水をかけ合う</li> <li>・ 水につかっているいろいろな動物の真似をしながら歩く</li> <li>○ 水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び</li> <li>・ 自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりする</li> <li>・ 手で水をかきながら速く走る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ け伸び</li> <li>・ プールの壁を力強く蹴りだした勢いで、体を一直線に伸ばした姿勢で進む</li> <li>○ 初歩的な泳ぎ</li> <li>・ <b>呼吸をしながら</b>手や足を動かして進む</li> <li>・ ばた足泳ぎやかえる足泳ぎ</li> </ul>	<p>クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25～50m程度を目安にしたクロール</li> <li>・ 手を交互に前方に伸ばして水に入れ、かく</li> <li>・ リズミカルなばた足をする</li> <li>・ 顔を横に上げて<b>呼吸をする</b></li> <li>○ ゆったりとしたクロール</li> <li>・ 両手を揃えた姿勢で片手ずつ大きく水をかく</li> <li>・ ゆっくりと動かすばた足をする</li> </ul> <p>安全確保につながる運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 10～20秒程度を目安にした<b>背浮き</b></li> <li>・ 顔以外の部分が水中に入った姿勢を維持する</li> <li>・ 姿勢を崩さず手や足をゆっくりと動かす</li> </ul>

9

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## 学習指導要領の技能系統表 (177㉟) から②

学 年	低 学 年	中 学 年	高 学 年
内 容	もぐる・浮く運動遊び	もぐる・浮く運動	浮き沈みをしながらの運動
例 示	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い</li> <li>・ 水に顔をつけたり、<b>もぐって</b>目を開けたりする</li> <li>・ 手や足を使っているいろいろな姿勢で<b>もぐる</b></li> <li>○ <b>くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮き</b></li> <li>・ 壁や補助具につかまって<b>浮く</b></li> <li>・ <b>息を吸って止め、全身の力を抜いて浮く</b></li> <li>○ <b>バブリングやポビング</b></li> <li>・ <b>水中で息を止めたり吐いたりする</b></li> <li>・ <b>跳び上がって息を吐いた後、すぐに吸ってまたもぐる</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐり</b></li> <li>・ <b>体の一部分をプールの底につける</b></li> <li>・ <b>友達の股の下をくぐり抜ける</b></li> <li>・ <b>水の中でもぐった姿勢を変える</b></li> <li>○ <b>背浮き、だるま浮き、変身浮き</b></li> <li>・ 全身の力を抜いていろいろな<b>浮き方をする</b></li> <li>・ <b>ゆっくりと浮いた姿勢を変える</b></li> <li>○ <b>簡単な浮き沈み</b></li> <li>・ <b>だるま浮き</b>の状態で、浮上する動きをする</li> <li>・ <b>ポビング</b>を連続して行う</li> </ul>	<p>平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 25～50m程度を目安にした平泳ぎ</li> <li>・ 両手を円を描くように左右に開き水をかく</li> <li>・ 足の裏や脚の内側で水を挟み出すかえる足をする</li> <li>・ 水をかきながら、顔を前に上げて<b>呼吸をする</b></li> <li>○ ゆったりとした平泳ぎ</li> <li>・ キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保つ</li> </ul> <p>安全確保につながる運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3～5回程度を目安にした<b>浮き沈み</b></li> <li>・ <b>浮いてくる動き</b>に合わせて両手を動かし、顔をあげて<b>呼吸をした後、再び息を止めて浮いてくる</b>まで姿勢を保つ</li> </ul>

10

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

- ① 水泳学習の本質を明らかにすること。

水中で浮いたり進んだりするために、  
自らの体を思い通りに操ったり（姿勢）、  
息を吸ったり止めたり（呼吸）して、  
自分の命を守れるようにすること。  
＝「自己保全能力の習得」

11

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

「自己保全能力の習得」に焦点化

- ② 本質に迫る学習の在り方を検討すること。

工夫①  
子どもの実態に応じて育てたい子どもの姿を明確にして単元を  
構想すること。

工夫②  
すべての子どもが運動に親しめるように教材を工夫すること。

12

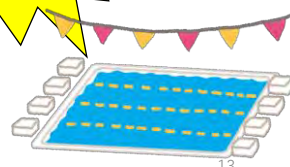
第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## (ルール) 3年 ぷかぷか・プ〜ル

- ① 1分間、足をつかずに「背浮き」をしよう！
- ② 自分に合った場所と浮き具を選んで、とく点をゲット！  
(注意！足をついてしまった場合は、0点)

点	ないよう
1	ビート板 (2枚)
2	ビート板 (1枚)
3	2Lペットボトル
4	500mlペットボトル
5	うき具なし

大プールは  
点が2倍！



第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## 4年 進め！水中ロケット

(ルール)

- ① 「け伸び」をくり返そう！(数え方はイラストを見よう)
- ② 25mをけ伸び何回でいけるか、バディで数えよう！
- ③ 一人ひとりの回数の合計が、クラスの記録となります！

これで1回



少ない  
回数で！

14

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

- I はじめに
- II 研究の概要
- III 研究の内容
- IV 研究の実際
- V 成果と課題

15

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## 本研究の概要①

学年 学級数	対象者 男女比	单元名	基本のルール
第3学年 2学級	73名 男39名 女34名	ふかふか ・ プール	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1分間、足をつかずに背浮きをする。</li> <li>• プール（大・小）や浮き具は、自分に合ったものを選択して活動する。</li> <li>• 浮き具に応じて得点化し、大プールで成功すると得点が2倍になる。なお、足をついてしまった場合は0点とする。</li> <li>• 毎時間、記録を計測してクラスマッチを行う。</li> </ul>
第4学年 3学級	85名 男43名 女42名	進め！ 水中 ロケット	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25mをけ伸び何回で到達できるかその回数を数える。</li> <li>• 一人ひとりの回数の合計が、クラスの記録となる。</li> <li>• 毎時間、記録を計測してクラスマッチを行う。</li> </ul>

16



第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

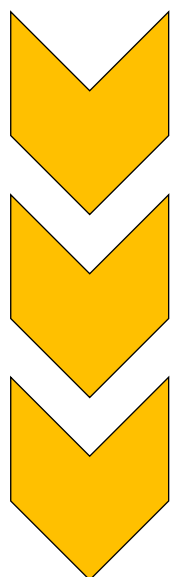
## 本研究の概要②

実施期間	単元構想 (全8時間)
令和3年 6/18 (金) ～ 7/16 (金)	<p><u>第1次 (2時間)</u> 水遊びをして今の自分をチェックしたり、水の中で浮いたり沈んだりするための呼吸や姿勢について考えたりしよう。</p> <p><u>第2次 (4時間)</u> (3年) どうすれば、よく浮く「背浮き」になるかバディと動きを見合ったり、ICT機器を使ったりして考えよう。 (4年) どうすれば、よく進む「け伸び」になるかバディと動きを見合ったり、ICT機器を使ったりして考えよう。</p> <p><u>第3次 (2時間)</u> クラスマッチを行い、学習をふり返ろう。</p>

17

第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## 「ふかふか・プ～ル」学習計画

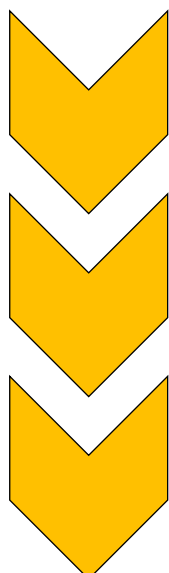


- ・水遊びで今の自分をチェックしよう①
- ・「うく・しずむ」には?②+ためしの運動③
- ・どうすれば、よくうくせうきになる?④～⑥
- ・クラスマッチ+単元のふり返り⑦

18

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## 「すすめ！水中ロケット」学習計画



- ・水遊びで今の自分をチェックしよう①
- ・「うく・しずむ」には？②+ためしの運動③
- ・どうすれば、よく進むけのびになる？④～⑥
- ・クラスマッチ+単元のふり返り⑦

19

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

## ①時間割の編成において

- ・1時間に1クラスがプールを使用
- ・安全面の配慮として指導者2名体制の調整



プールでの3密をさける

## ②更衣場所において

- ・中学年以上の男子は教室、女子は2つの更衣室で更衣
- ・換気の徹底



更衣室での3密をさける

## ③授業場面において

- ・チェックシート形式で整理

## ④プール利用において

- ・プールに入る人数を制限
- ・一方通行での使用

場面	具体的な対策 <small>授業の前に必ず確認してください！</small>
授業前	□ プール水の塩素残留濃度の測定と管理 → 毎朝、体育部が行う
	□ 更衣室のドア/フア/シャワーの水栓の消毒 → 毎朝、体育部が行う
	□ 毎朝の快通や健康観察の確実な実施 → 体調と授業への参加を見合わせる
	□ 6～7月の健康観察カードに水泳授業参加の有無を記入できるようにする
授業中	□ 更衣室の換気と少人数での利用 (×一斉利用)
	□ 更衣は順番で、衣服は水泳バッグに、マスクは着用を促した袋に入れて保管
	□ 使用する(した)場所や用具をプールで洗す → 授業者が適宜行う
	□ 不要な会話や発声を行わないように指導 → ジェスチャー等を活用する
	□ 間隔を2m以上保つこと、対面にならないこと → プール内、プールサイドは特に注意
	□ 体操の号令等の発声は、教員が行う → フェイスシールドやマウスシールドの活用
授業後	□ シャワーをよく浴びてから移動する+密集を避けるために間隔を空けて順次浴びる
	□ バディシステム → 感染リスクに十分注意して運用すること ※接触、密接
	□ プール内で密集しないよう一斉に入らないようにする
	□ 用具の貸し借りは禁止、取り違えにも注意 (タオル、ゴーグル等)
□ 見守る際はマスクを着用、教室内のリスクマスを外す	

参考資料 『学校の本校授業における感染症対策について(令和3年4月9日 スポーツ庁)』

(資料)

本校で作成した水泳学習におけるガイドラインの内容

用具は使用の前後に  
プールの水で消毒をする

20

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

6/1 (火) プール開き  
たのしく あんぜんにかつどうするために



どのようなことに 気をつけて かつどうすればいいの？

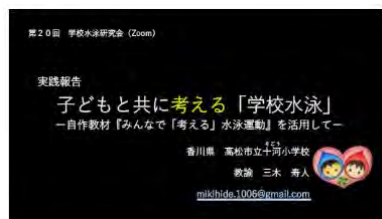
～すいえいの きまり～

- ・ じゅんび うんどう を する。
- ・ プールに はいる まえ には シャワーを あびる。
- ・ バディ (ふたりぐみ) を くむ。
- ・ プールサイドは あるく。
- ・ プールから であつた あとは うがいを して シャワーを あびる。



(資料)

オンライン会議システムを活用した「プール開き」で使用したスライド資料 (抜粋)



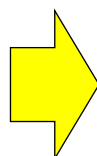
21

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

「今」の自分の力をチェックしよう！

3・4年 体育

番号	内容	できる・できない ○・×
1	だるまうきが 10秒間できる。	
2	クラゲうきが 10秒間できる。	
3	ふしうきが 10秒間できる。	
4	背うきが10秒間できる。 <small>※泳ぎ回ったり、かべにつかまったりしてはいけない。</small>	
5	ふひょう 浮標 (足をつかず、うきつづ けること) が1分間できる。 <small>※泳ぎ回ったり、かべにつかまったりしてはいけない。</small>	



- ・ 顔つけができない
- ・ 顔に水がかかるとすぐ  
に手ではらう
- ・ 鼻をつまんで顔つけを  
する
- ・ 浮けない など



(資料) 単元はじめての技能調査

22

第21回 学校水泳研究会 (Zoom)



ICT機器等を活用して  
教室などで学習をふり返る

「わかる」と「できる」を  
つなぐサイクル



ふり返って見つけた  
ポイントをプールで試す

第21回 学校水泳研究会 (Zoom)



前時までに見つけた  
ポイント

学級の記録の推移に  
注目する子どもの姿



各学級の記録の推移

水慣れの運動

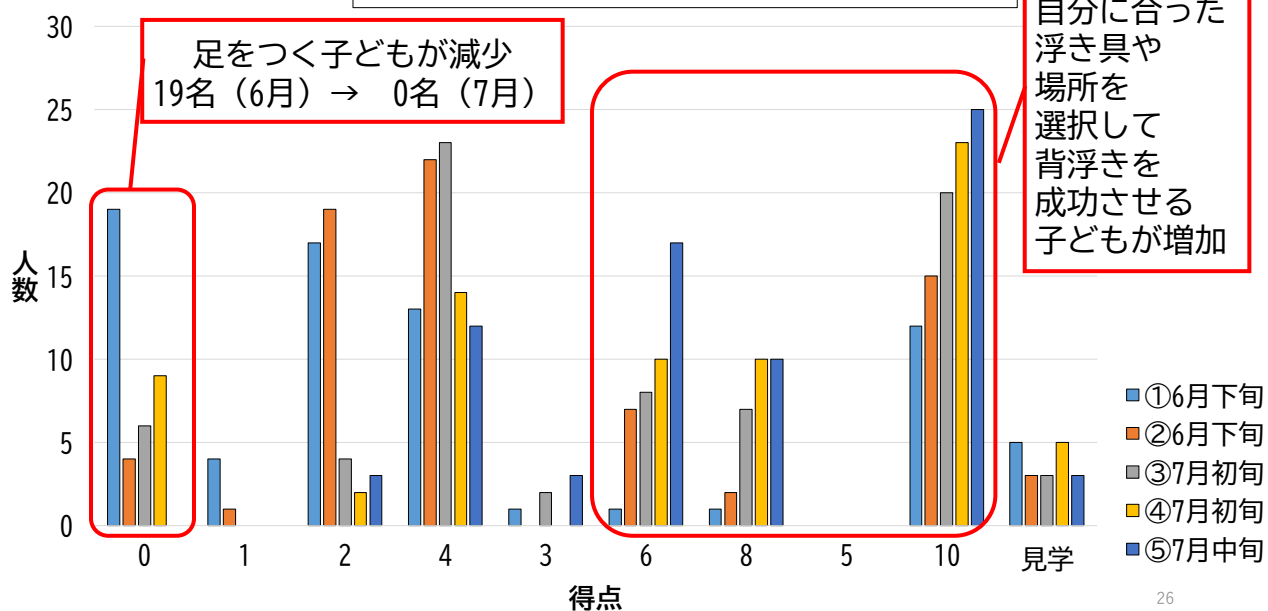
(資料) 第4学年「進め! 水中ロケット」における第7時の板書

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

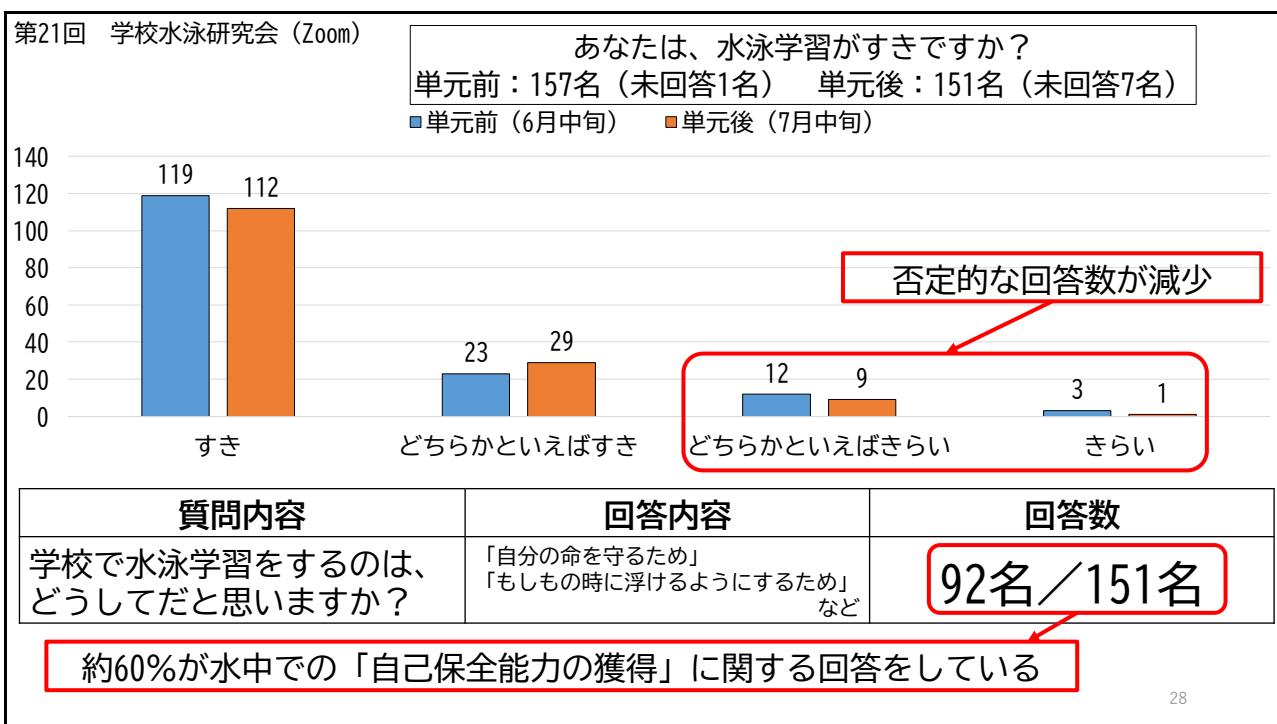
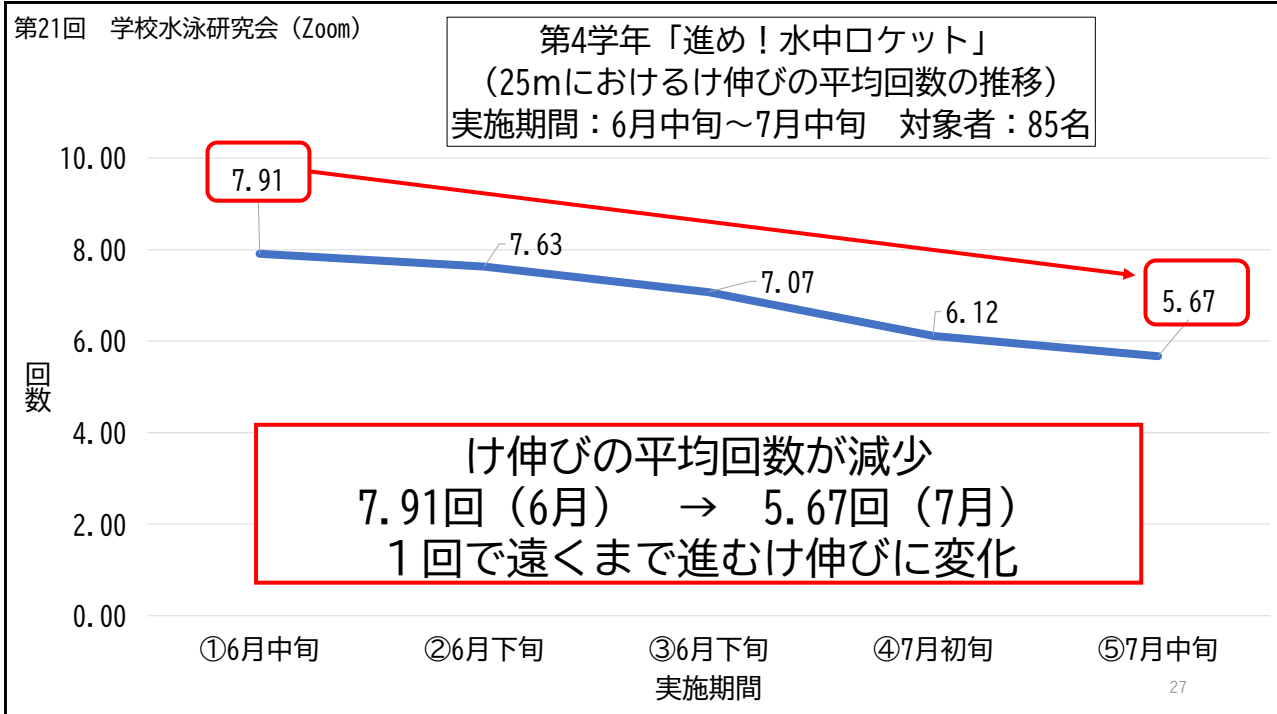
- I はじめに
- II 研究の概要
- III 研究の内容
- IV 研究の実際
- V 成果と課題

25

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

**第3学年「ぷかぷか・プール」(得点の推移)**  
 実施期間：6月下旬～7月中旬 対象者：73名


26



## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

(第3学年 女児T)

【技能の変容】背浮き

ビート板2枚 → 500mlペットボトル



背浮きをするには、寝る姿勢になって足を少し開いて、口で息を吸って鼻で息を吐くと背浮きがやりやすいことが分かった。

最初はプールの授業は少ししか好きではなかったけれど、今はすごく楽しくなって、もしもの時に備えられて水泳学習はとても大事なんだと分かった。

バディと背浮きの練習を一緒にがんばった。2人で背浮きを成功したとき、とてもうれしかった。そしてクラスみんなの背浮きの得点が200点以上だったときうれしかった。

29

## 第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

(第4学年 男児O)

【技能の変容】け伸び (25m)

8回 → 4回



もし自分が溺れた時のためにもなるし、背浮きができるようになったから学校で水泳をしていてよかった。これまでは、プールの授業は遊びだと思っていたけれど、こんなに大切なんだと思った。

バディやクラスの友だちとけのびをして、友だちが応援してくれてけのびが4回になったことがうれしかった。

生活の中で足を滑らせて足のつかない川や池に落ちてしまった時、いろいろな浮き方があったけど背浮きが一番いいと思う。理由は口で呼吸ができて、足がつかない川に落ちても背浮きをすれば助けを待てると思うから。

30

第21回 学校水泳研究会 (Zoom)

ご静聴ありがとうございました。

コロナ禍においても水泳学習の本質に迫る  
学習の在り方について

香川県 高松市立十河小学校  
教諭 三木 寿人

【 引用参考文献・教材 】

- (1) 小学校学習指導要領解説体育編 (文部科学省)
- (2) 『令和2年における水難の概況』 (警察庁)  
<https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/sounan.html>
- (3) 『修学旅行中の旅客船沈没事故。全員生還の“奇跡”を生んだ現場対応と事前のそなえとは?』 (海の事故ゼロの未来をつくるノート)  
<https://sonae.uminohi.jp/n/n5ab65658cc1d>
- (4) コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料 (スポーツ庁)  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop04/list/jsa\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00001.htm)
- (5) 『水辺の安全学習アプリ』 (日本赤十字社 他)  
<https://mizube-anzen.jp/>
- (6) 『わたしたちの体育』 (文教社)

31