

メンタリング制度を活用した 水泳指導の情報交換実践報告

徳島市八万南小学校
篠原健真

背景

水泳の指導に対する質問

水泳の指導方法を教えて欲しい。
授業で何をさせればいいのかわからない。



水泳専門家として
何を、どのように伝えるべきか。

徳島県の現状

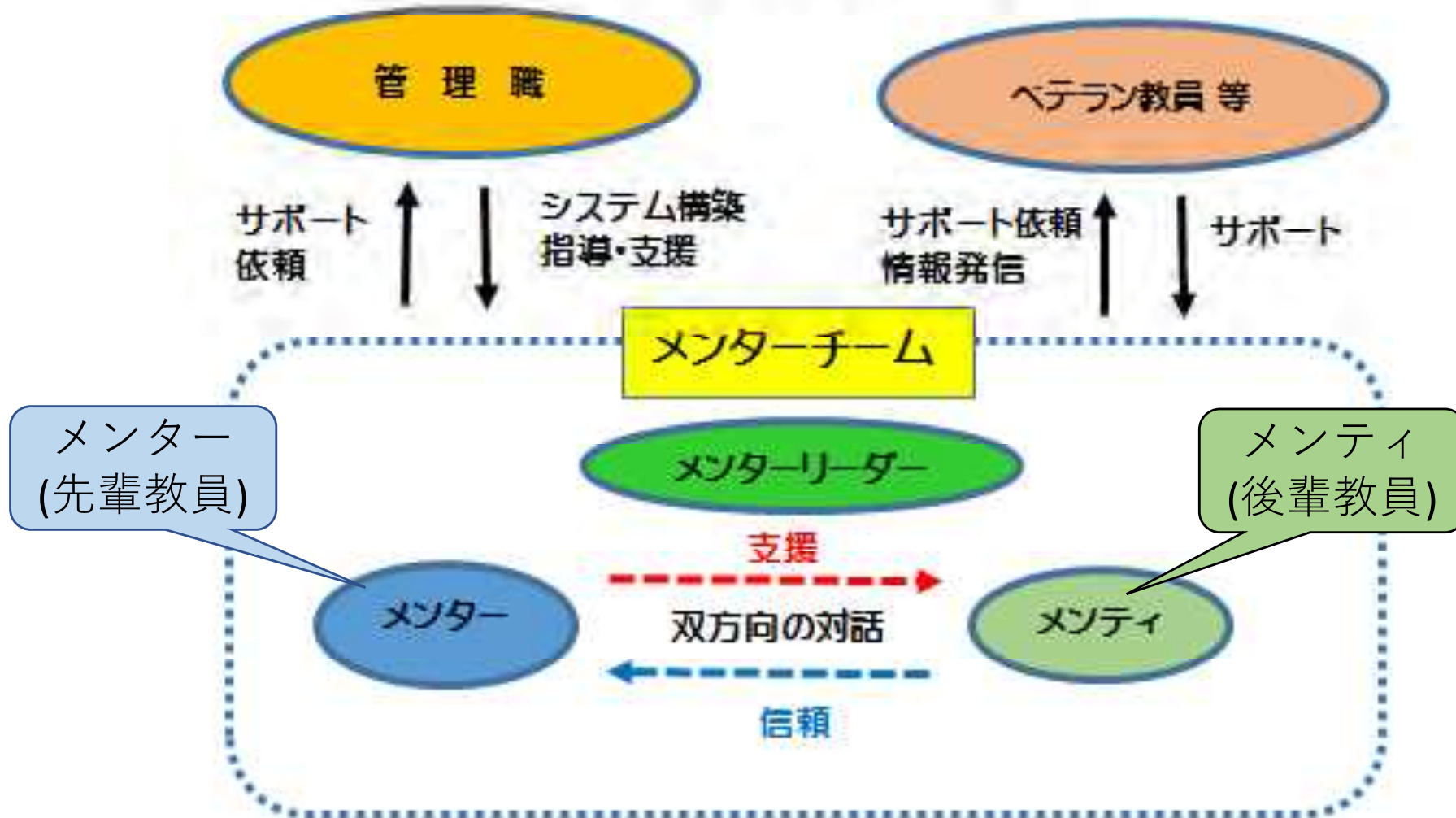
大量退職・大量採用による教職員の世代交代
教育の実践的知識や指導技術等の組織的・計画的・
継続的継承システムの構築の必要性



チームで育てる教師力
徳島型メンター制度実施マニュアル
「人を育て 自分も育つシステム」の構築に向けて
(平成31年1月)徳島県教育委員会

徳島型メンター制度について

徳島型メンター制度の推進体制



「徳島型メンター制度実施マニュアル 『人を育て 自分も育つシステム』 の構築に向けて」より

フィールドワーク開始

体育の授業支援

置籍校での役割
体育科のメンター

メンティの先生

質問・相談

- 課題を感じていること
- 体育の授業の方法
 - 子どもへの指導
 - 教材研究の仕方

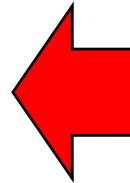
具体的な助言をするためには、その先生の授業の意図や子どもの実態などについてなど、密な情報交換が必要

メンティへの助言

メンティの先生

課題（例）
「小4の水泳運動領域
の授業の方法や、活動
の例を知りたい。」

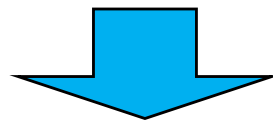
助言



体育科のメンター

小4の水泳運動領域に
特化したこと

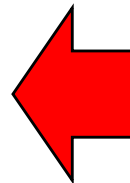
指導対象が変わると再び課題が生まれる。



本来の問題

教材研究や指導法の勉強の仕方がわからない

助言



メンターの役割

教材研究ができるように
するためのこと

体育の専門性

学習指導要領

- A 体づくり運動系
- B 器械運動系
- C 陸上運動系
- D 水泳運動系
- E ボール運動系
- F 表現系
- G 保健

中学校・高等学校(保健体育)

教員免許取得のための専門科目

体育実技, 「体育原理, 体育心理学, 体育経営管理学, 体育社会学」及び運動学(運動方法学を含む。), 生理学(運動生理学を含む。), 衛生学及び公衆衛生学, 学校保健(小児保健, 精神保健, 学校安全及び救急措置を含む。)

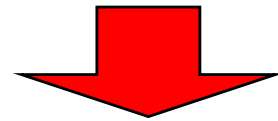
実技の専門性と理論の専門性を相互に関連させることで、体育の専門性を発揮した授業や指導をすることができる。

(例) 水泳運動 + 運動生理学 → 体育授業の充実

フィールドワークの課題設定

体育におけるメンター型研修のねらい

- メンティ教員が，体育の専門理論をもとにした総合的・俯瞰的な視点で各運動領域の教材研究や授業実践ができるようにするための，きっかけをつくる。
- メンター教員が，研修を通して自らの知識や教育技術の整理や学び直しをする。



メンター，メンティともに学びのある徳島型メンター制を教科(小学校体育科)の学習指導に関する実践をもとにその在り方を検討する。

メンター制研修の計画

- ① 研修資料の作成・配布 (メンター)

作成した研修資料の例

鳴教大大学院 フィールドワーク実践研究

H.a.P.E study Vol.1 水泳指導について①

先日は、アンケートの回答ありがとうございました。今週から資料をお配りしていきます。先生方と共に日々の体育授業(指導)について考えていくことを通して学びを深めていきたいと考えています。今回は、現在体育の時間に実施されている水泳について考えていきたいと思います。

1. 水泳を学ぶ意義

体育授業の多くは、生涯スポーツにつなげるという視点中心での学習が展開されています。水泳の学習も例に漏れることなくそうですが、人類の長い歴史を振り返ってみるとスポーツの視点だけで水泳を語ることはできません。人類にとって「水」は生命の維持に必要な不可欠なものです。「水」との関わりなく生きていくことはできません。その他にも様々な「水」の恩恵を受けるため、人は「水」に近づいて生活をしてきました。しかし、水に近づくことで生じるリスクもあります。毎年、日本国内でも多くの水難事故が起っています。このような水難を回避するための資質・能力を身につけることも学校で水泳を学ぶ意義の一つと考えてもよいでしょう。

2. 水泳内容の系統性と指導

ここからは、学習指導要領に示されている水泳の内容(右参照)について考えていきます。中2までは必修で、中3以降は選択になります。これらの内容配列は、水泳の内容を身に付ける順に配列されています。つまり、泳げない人を泳げるようにするためには、どの年齢の人が対象でも小1・2の内容から順に指導していくことが効果的ということです。学校の授業も、単元を通してこの順に指導計画をして実践するとよいと思います。それぞれの学年(段階)で重視すること(Must)は次の通りです。

学習指導要領における水泳

小学校1・2年生 D水遊び

水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び

小学校3・4年生 D水泳運動

浮いて進む運動、もぐる・浮く運動

小学校5・6年生 D水泳運動

クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動

中学校1・2年生 D水泳

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

中学校3・高校 D水泳

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー

小1・2の内容：水への恐怖心を取り除く。水の中での呼吸法を身に付ける。(息をたくさん吸って止める。息を吸うのは口。吐くのは鼻または口。)

小3・4の内容：下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で30秒以上浮くことができる。浮き沈みに合わせた呼吸動作と、それを利用した移動(初歩の泳ぎ)ができる。

小5・6の内容：初歩の泳ぎを発展させたクロールと平泳ぎをゆったり泳ぐことができる。下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で2分以上浮くことができる。

これらを身につけられるようにするとよいと思います。ただし、水泳学習の進み具合に応じて取り扱う内容、指導を柔軟に行う必要があります。小1・2の内容が十分に身に付いていないのに、次の段階の内容をさせると逆効果(水嫌い、水泳嫌いをうむ)になることがあるので学ばせる順番が大切です。

今回は学校で水泳を学ぶ意義について考えてみました。スポーツという枠とともに人間の生命の営みという視点でも、体育の授業を概観してみるのもよいかもしれません。次回は、水中での身のこなしを指導するための基礎的的基本的情報についてです。



今回の感想および質問、また、日々の授業で困っていること、研修内容のリクエストなど右のQRコードにアクセスして入力をお願いします。体育指導のアンケートがまだの方は左から入力をお願いします。



文責：篠原健真

メンター制研修の計画

- ① 研修資料の作成・配布（メンター）
- ② 資料を読み感想・質問を入力（メンティ）

感想・質問を書く

小3・4の内容：下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で30秒以上浮くことができる。浮き沈みに合わせた呼吸動作と、それを利用した移動(初歩の泳ぎ)ができる。

小5・6の内容：初歩の泳ぎを発展させたクロールと平泳ぎをゆったり泳ぐことができる。下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で2分以上浮くことができる。

これらを身につけられるようにするとよいと思います。ただし、水泳学習の進み具合に応じて取り扱う内容、指導を柔軟に行う必要があります。小1・2の内容が十分に身に付いていないのに、次の段階の内容をさせると逆効果(水嫌い、水泳嫌いをうむ)になることがあるので学ばせる順番が大切です。

今回は学校で水泳を学ぶ意義について考えてみました。スポーツという枠とともに人間の生命の営みという視点でも、体育の授業を概観してみるのもよいかもしれません。次回は、水中での身のこなしを指導するための基礎的・基本的情報についてです。



今回の感想および質問、また、日々の授業で困っていること、研修内容のリクエストなど右のQRコードにアクセスして入力をお願いします。体育指導のアンケートがまだの方は左から入力をお願いします。



文責：篠原健真

QRコードを読み込みフォームを開く。

感想・質問入力フォーム



Vol.1 水泳指導について①



質問

回答

9

設定

Vol.1 水泳指導について①

すみませんがご協力よろしくお願いします🙏

お名前

*

記述式テキスト（短文回答）

「Vol.1 水泳指導について」感想、質問等お書きください。 *

記述式テキスト（長文回答）

日々の体育授業(指導)について困っていることや質問があればお書きください。(任意)

記述式テキスト（長文回答）

メンター制研修の計画

- ① 研修資料の作成・配布（メンター）
- ② 資料を読み感想・質問を書く（メンティ）
- ③ 入力された内容について返答を書く（メンター）

感想・質問への返答の例

〇〇先生 テーマ：水泳指導について①

感想	<p>体育の中でも、技能、態度、知識、全ての面で命を守るということに結びつきが最も強い学習。命を守ることができる子どもを育てるためには、水嫌いにさせないことが大切であると思うため、小さいうちから丁寧に段階を踏むことの重要性には実感を伴い共感した。高学年でも、水に浮けない子ども、浮けないと思ひこんでいる子ども、抵抗感の強い子どもいるが、小学校にプールがあり、水に親しむ時間があるだけでも、水難事故防止に一役かっていると思うことがある。</p> <p>また、率直に中学校で1、2年は必修であることに驚いた。プール設備はあるのか？小学校に行って授業をしているのか？スイミングスクールなどの外部施設に協力を要請する方が、効率がよいのではないか？などの疑問をもった。</p> <p>後、個人的には管理の行き届いたプールで溺れることは少ないと思っている。川や海でのリスクが格段に高い。宿泊訓練等で海や川で遊ぶ経験は、貴重だと思う。</p>
返答	<p>学校で水泳を教えることの本来の意味(水難回避などの自己保全)の部分が失われつつあり、楽しみ気晴らしなどスポーツとしての意味が強まっている傾向を感じます。また、体育の学習は技能習得のみが目的であるかの意識があり、安易な外部委託(全てお任せ状態)が起こっている地域もあるようです。それで十分な水泳の学習が実施できているのか問題視する声もあります。しかし、プール施設が学校からなくなっていっている現状があるのも事実です。そんな状況ではありますが、大切なことは子どもたちが水に入って学習する機会を確保し続けることだと思います。その学習の中で、子ども達の自己保全能力や体力の向上、スポーツとしての水泳の魅力・楽しみ方の理解など学校教育の中で目指されている資質・能力が育成できるようにすることが、水泳指導が実施される場所が学校であろうと、他の場所であろうと、今後、教育を提供する側に求められていることだと思います。</p>
質問	<p>飛び込まない、プールサイドは走らないなどのルールも水難事故防止の一端を担っている。水の中で、友達の足をつかまないとか、上から覆いかぶさらないとか、水中では特に気をつけることを具体的に話すようにしている。他に水中ならではのミニ知識があれば、子どもに教えたい。</p>
返答	<p>水中での活動は、泳ぐ(クロールや平泳ぎ)だけではなく、浮いたり、沈んだり、身体の向きを変えたりなど浮力や抵抗を利用して様々なことができます。「陸上ではできないことが水中ではできる。」という感じです。例えば、水面に浮いているのは空を飛んでいる感じ。宙返りなどもできます。また、自分の身体で水を動かせば、流れをつくったり渦をつくったりなど様々なことができます。体育の中では、身体活動として水中の活動をしています。 「水の学習」という視点を加えると、取り扱う内容も増えてなかなか面白い学習にできるのではないかと思います。体育、保健体育は総合的に学ぶことのできる可能性を大きく秘めているので様々な切り口から教育的価値を見出すことができると思います。</p>

研修内容に関する感想や質問とその返答

日々の授業や指導に関する質問とその返答

ご意見、ご感想ありがとうございました。

研修実施の際のポイント

研修資料の作成・配布（メンター）
資料を読み感想・質問を書く（メンティ）

- 時間や場所の制約がなく研修に取り組むことができるようにした。（オンデマンド型）

入力された内容について返答を書く（メンター）

- 授業の考え方や方法のもとになる保健体育専門の基礎的な情報を根拠とし、感想や質問への自分の考えを伝えるようにした。（意見交換型）

メンター制研修の計画

- ① 研修資料の作成・配布（メンター）
- ② 資料を読み感想・質問を書く（メンティ）
- ③ 入力された内容について返答を書く（メンター）

対象教員

教職経験年数8年以下で、体育科の授業を担当している教員10人。

期間

2021年6月～12月（8月を除く）

方法

月に1～2回程度、研修資料を配布し、その内容について意見交換を行う。

研修のテーマ一覧

研修の時期やメンティの要望，新学習指導要領で取り上げられていることなどからテーマを選択・決定

1. 水泳指導について①
2. 水泳指導について②
3. オリンピック・パラリンピックについて
4. 保健について
5. 評価について
6. 見方・考え方
7. 体力の向上について
8. 発育発達と運動学習
9. 体育の授業を考える

研修資料①「水泳指導について①」

鳴教大大学院 フィールドワーク実践研究

H.a.P.E study Vol.1 水泳指導について①

先日は、アンケートの回答ありがとうございました。今週から資料をお配りしていきます。先生方と共に日々の体育授業(指導)について考えていくことを通して学びを深めていきたいと考えています。今回は、現在体育の時間に実施されている水泳について考えていきたいと思えます。

1. 水泳を学ぶ意義

体育授業の多くは、生涯スポーツにつなげるという視点中心での学習が展開されています。水泳の学習も例に漏れることなくそうですが、人類の長い歴史を振り返ってみるとスポーツの視点だけで水泳を語ることはできません。人類にとって「水」は生命の維持に必要な不可欠なものです。「水」との関わりなく生きていくことはできません。その他にも様々な「水」の恩恵を受けるため、人は「水」に近づいて生活をしてきました。しかし、水に近づくことで生じるリスクもあります。毎年、日本国内でも多くの水難事故が起っています。このような水難を回避するための資質・能力を身につけることも学校で水泳を学ぶ意義の一つと考えてもよいでしょう。

水泳を学ぶ意義

2. 水泳内容の系統性と指導

ここからは、学習指導要領に示されている水泳の内容(右参照)について考えていきます。中2までは必修で、中3以降は選択になります。これらの内容配列は、水泳の内容を身に付ける順に配列されています。つまり、泳げない人を泳げるようにするためには、どの年齢の人が対象でも小1・2の内容から順に指導していくことが効果的ということです。学校の授業も、単元を通してこの順に指導計画をして実践するとよいと思います。それぞれの学年(段階)で重視すること(Must)は次の通りです。

学習指導要領における水泳

小学校1・2年生 D水遊び

小学校3・4年生 D水泳運動

浮いて進む運動、もぐる・浮く運動

小学校5・6年生 D水泳運動

クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動

中学校1・2年生 D水泳

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

中学校3・高校 D水泳

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー

小1・2の内容：水への恐怖心を取り除く。水の中での呼吸法を身に付ける。(息をたくさん吸って止める。息を吸うのは口。吐くのは鼻または口。)

小3・4の内容：下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で30秒以上浮くことができる。浮き沈みに合わせた呼吸動作と、それを利用した移動(初歩の泳ぎ)ができる。

小5・6の内容：初歩の泳ぎを発展させたクロールと平泳ぎをゆったり泳ぐことができる。下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で2分以上浮くことができる。

これらを身に付けられるようにするとよいと思います。ただし、水泳学習の進み具合に応じて取り扱う内容、指導を柔軟に行う必要があります。小1・2の内容が十分に身に付いていないのに、次の段階の内容をさせると逆効果(水嫌い、水泳嫌いをうむ)になることがあるので学ばせる順番が大切です。

今回は学校で水泳を学ぶ意義について考えてみました。スポーツという枠とともに人間の生命の営みという視点でも、体育の授業を概観してみるのもよいかもしれません。次回は、水中での身のこなしを指導するための基礎的・基本的情報についてです。

水泳内容の系統性と その指導



今回の感想および質問、また、日々の授業で困っていること、研修内容のリクエストなど右のQRコードにアクセスして入力をお願いします。体育指導のアンケートがまだの方は左から入力をお願いします。



研修資料①「水泳指導について①」

1. 水泳を学ぶ意義

体育授業の多くは、生涯スポーツにつなげるという視点中心での学習が展開されています。水泳の学習も例に漏れることなくそうですが、人類の長い歴史を振り返ってみるとスポーツの視点だけで水泳を語ることはできません。人類にとって「水」は生命の維持に必要不可欠なものです。「水」との関わりなく生きていくことはできません。その他にも様々な「水」の恩恵を受けるため、人は「水」に近づいて生活をしてきました。しかし、水に近づくことで生じるリスクもあります。毎年、日本国内でも多くの水難事故が起こっています。このような水難を回避するための資質・能力を身につけることも学校で水泳を学ぶ意義の一つと考えてもよいでしょう。

- 人間と水との関わり
- 日常生活の中で遭遇する水難に対応するための資質・能力を育成することの重要性

研修資料①「水泳指導について①」

2. 水泳内容の系統性と指導

ここからは、学習指導要領に示されている水泳の内容(右参照)について考えていきます。中2までは必修で、中3以降は選択になります。これらの内容配列は、水泳の内容を身に付ける順に配列されています。つまり、泳げない人を泳げるようにするためには、どの年齢の人が対象でも小1・2の内容から順に指導していくことが効果的ということです。学校の授業も、単元を通してこの順に指導計画をして実践するとよいと思います。それぞれの学年(段階)で重視すること(Must)は次の通りです。

学習指導要領における水泳

小学校1・2年生 D 水遊び

水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び

小学校3・4年生 D 水泳運動

浮いて進む運動、もぐる・浮く運動

小学校5・6年生 D 水泳運動

クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動

中学校1・2年生 D 水泳

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

中学校3・高校 D 水泳

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー

- **学習指導要領の内容配列が、初心者への水泳指導手順と考えてもよい**

研修資料①「水泳指導について①」

小1・2の内容：水への恐怖心を取り除く。水の中での呼吸法を身に付ける。(息をたくさん吸って止める。息を吸うのは口。吐くのは鼻または口。)

小3・4の内容：下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で30秒以上浮くことができる。浮き沈みに合わせた呼吸動作と、それを利用した移動(初歩の泳ぎ)ができる。

小5・6の内容：初歩の泳ぎを発展させたクロールと平泳ぎをゆったり泳ぐことができる。下向き(顔つけ状態)と、上向き(背浮き状態)の両方で2分以上浮くことができる。

これらを身につけられるようにするとよいと思います。ただし、水泳学習の進み具合に応じて取り扱う内容、指導を柔軟に行う必要があります。小1・2の内容が十分に身に付いていないのに、次の段階の内容をさせると逆効果(水嫌い、水泳嫌いをうむ)になることがあるので学ばせる順番が大切です。

今回は学校で水泳を学ぶ意義について考えてみました。スポーツという枠とともに人間の生命の営みという視点でも、体育の授業を概観してみるのもよいかもしれません。次回は、水中での身のこなしを指導するための基礎的・基本的情報についてです。

- **水泳は学習の進み具合に応じて取り扱う内容を選択し、段階的に指導を進めていくことが重要である。**

研修資料①「水泳指導について①」

メンティの感想（一部抜粋）

- 水泳を学ぶ意義を子どもに伝えると納得してくれた。
- 学年の学習内容にとらわれず，子どもの状況に応じて段階的に指導することが大切だと思った。
- 1学年のみで授業を考えるのではなく全学年のつながりを考えて授業を考えられるよう学習内容への理解を深めていくことが大事だと思った。

メンティの質問（一部抜粋）

- 具体的な指導法を教えてほしい。

水泳指導法の動画



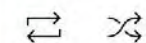
検索



頭が水面上まで浮いてきたら、手で水をおさえて顔を上げます。

学校で教える水泳基本のキ

篠原健真 - 2/5



- 1 だるま浮き→くらげ浮き→ふし浮き
篠原健真 1:03
- ▶ 浮き沈みを利用した呼吸法
篠原健真 1:10
- 3 けのび
篠原健真 0:49
- 4 背浮き
篠原健真 3:11
- 5 初歩的な泳ぎ うつぶせ
篠原健真 1:52

浮き沈みを利用した呼吸法

72 回視聴・2021/07/26

👍 0 💬 低評価 ➦ 共有 ≡+ 保存 ...



小池陽人の法話：自己責任を疑ってみる

須磨寺小池陽人の随想録

研修資料 2 「水泳指導について②」

鳴教大大学院 フィールドワーク実践研究

H.a.P.E study Vol.2 水泳指導について②

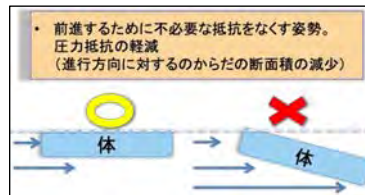
今回は水泳指導の意義と系統性について考えました。今回は、水中での身のこなしを指導するための基礎的基本的情報について考えていこうと思います。

1. もぐる・浮く運動に必要な浮力

「人間の身体は浮くと思いますか？沈むと思いますか？」という発問をよくします。答えは何でしょうか。答えは「浮くこともできるし、沈むこともできる」になります。何だかすらい答えのようですが、本当にそうなのです。つまり、浮力は自分自身でコントロールすることが可能なのです。ではどのように浮力をコントロールすればよいのでしょうか。こんなやりとりもよくします。「浮き輪を使ったことがありますか？浮き輪を使うときに入れるものは何ですか？」浮き輪に入れるものは空気です。空気を入れると浮きます。「人の身体の中に空気をためることはできますか。」空気が貯められるところは肺です。肺に空気をたくさん入れて止めておくことで浮力を得る(水中に身体を全て沈めた状態で、空気を最大限吸うと身体の体積の2%程度浮きます)ことができます。逆に空気を全て吐き出せば、沈むことができます。このように呼吸の仕方ひとつで浮力をコントロールすることが可能ですが、身体を水の中に沈めていることが浮力を得るための条件になります。重力を常に受けている私たちは、水の中に身体をしっかりと沈めることで浮力が十分に得られ、浮くことができるのです。逆に、水面上に身体が多く出ていると得られる浮力が小さくなり浮きにくくなります。水が怖かったり、浮く姿勢をとることに抵抗があったりする子どもは、水中に身体を十分に沈めることが難しく、その結果浮きにくくなっています。また仰向け姿勢(背浮き状態)は、うつ伏せ姿勢に比べて恐怖心が大きくなり、身体(特に頭部)を沈めることに難しさを感じる傾向があります。水平姿勢で安定して浮くためには、適切な身体(特に頭部)の位置(姿勢)をつかんでから、背浮きの練習をすることが有効です。

2. 進むための推進力と抵抗について

浮くことができれば、次は進む活動です。学習指導要領でいう「浮いて進む運動」への発展です。この延長線上にクロールや平泳ぎなどの近代4泳法があります。水中で「進む」を考える上で共通していることは、「進むための推進力をどのように生むことができるか」と「進むことを阻害する水の抵抗をどのように減らすか」になります。推進力を上げるためには、進行方向と反対側に多くの水を押すことが必要です。一般的にクロールでは腕の推進力が、平泳ぎでは脚の推進力が進むために大きな役割を果たしていると言われていて、大きな推進力を生むためには、多くの水を捉えるテクニックや力強く押し出す筋力など短い授業時間の中で身につけるには少々難しい内容と言えます。もう一つの抵抗を減らすために重要なことは泳ぐ時の姿勢です。水平な姿勢をとることで、水中で進むときに身体に当たる水の量を軽減することができます。抵抗の少ない姿勢の基本は「けのびの姿勢」です。浮力をしっかりと利用して水平な姿勢を身につける練習をすれば、学校の授業時間の中でも十分に身につけることができます。学校で教える水泳の基本について動画を作成しています。今後も追加更新予定ですので、今後の水泳指導の参考にいただければ幸いです。



研修資料 1 「水泳を学ぶ意義、水泳内容の系統性とその指導」の続編

もぐる・浮く運動に必要な浮力

進むための推進力と抵抗について

YouTube
学校で教える
水泳基本のキ



定ですので、今後の水泳指導の参考にいただければ幸いです。今回の感想および質問、日々の授業で困っていることなど右のQRコードにアクセスして入力をお願いします。



研修資料 2 「水泳指導について②」

1. もぐる・浮く運動に重要な浮力

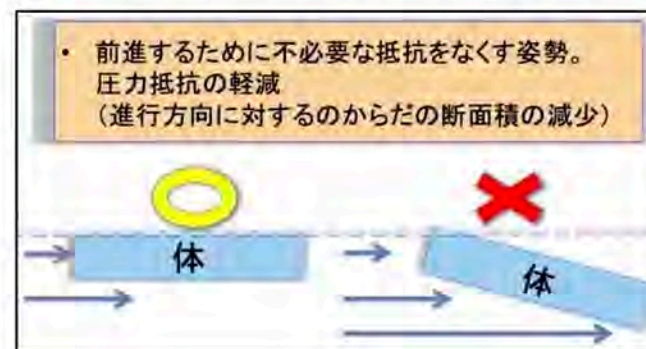
「人間の身体は浮くと思いますか？沈むと思いますか？」という発問をよくします。答えは何でしょうか。答えは「浮くこともできるし、沈むこともできる」になります。何だかずいぶん答えのようですが、本当にそうなのです。つまり、浮力は自分自身でコントロールすることが可能なのです。ではどのように浮力をコントロールすればよいのでしょうか。こんなやりとりもよくします。「浮き輪を使ったことがありますか？浮き輪を使うときに入れるものは何ですか？」浮き輪に入れるものは空気です。空気を入れると浮きます。「人の身体の中に空気をためることはできますか。」空気が貯められるところは肺です。肺に空気をたくさん入れて止めておくことで浮力を得る(水中に身体を全て沈めた状態で、空気を最大限吸うと身体の体積の2%程度浮きます)ことができます。逆に空気を全て吐き出せば、沈むことができます。このように呼吸の仕方ひとつで浮力をコントロールすることが可能ですが、身体を水の中に沈めていることが浮力を得るための条件になります。重力を常に受けている私たちは、水の中に身体をしっかりと沈めることで浮力が十分に得られ、浮くことができるのです。逆に、水面上に身体が多く出ていると得られる浮力が小さくなり浮きにくくなります。水が怖かったり、浮く姿勢をとることに抵抗があったりする子どもは、水中に身体を十分沈めることが難しく、その結果浮きにくくなっています。また仰向け姿勢(背浮き状態)は、うつ伏せ姿勢に比べて恐怖心が大きくなり、身体(特に頭部)を沈めることに難しさを感じる傾向があります。水平姿勢で安定して浮くためには、適切な身体(特に頭部)の位置(姿勢)をつかんでから、背浮きの練習をすることが有効です。

- 呼吸と浮力のコントロールの関係
- 浮力を十分に得るためのメカニズム

研修資料 2 「水泳指導について②」

2. 進むための推進力と抵抗について

浮くことができれば、次は進む活動です。学習指導要領でいう「浮いて進む運動」への発展です。この延長線上にクロールや平泳ぎなどの近代4泳法があります。水中で「進む」を考える上で共通していることは、「進むための推進力をどのように生むことができるか」と「進むことを阻害する水の抵抗をどのように減らすか」になります。推進力を上げるためには、進行方向と反対側に多くの水を押すことが必要です。一般的にクロールでは腕の推進力が、平泳ぎでは脚の推進力が進むために大きな役割を果たしていると言われていいます。大きな推進力を行うためには、多くの水を捉えるテクニックや力強く押し出す筋力など短い授業時間の中で身につけるには少々難しい内容と言えます。もう一つの抵抗を減らすために重要なことは泳ぐ時の姿勢です。水平な姿勢をとることで、水中で進むときに身体に当たる水の量を軽減することができます。抵抗の少ない姿勢の基本は「けのびの姿勢」です。浮力をしっかりと利用して水平な姿勢を身につける練習をすれば、学校の授業時間の中でも十分に身につけることができます。学校で教える水泳の基本について動画を作成しています。今後も追加更新予



定ですので、今後の水泳指導の参考にさせていただければ幸いです。今回の感想および質問、日々の授業で困っていることなど右のQRコードにアクセスしてを入力をよろしくをお願いします。



- 進むためには、推進力を上げて抵抗の少ない(抵抗を減らす)姿勢をとる。

水泳運動領域の教材研究

水泳運動系を体育の諸科学の視点で考える

運動生理学

体育経営管理学

体育原理

体育史

体育科教育学

...

水泳運動系

- 水の中を移動する（浮いて進む）
- もぐる・浮く
- クロール，平泳ぎ，背泳ぎ，バタフライ
- 安全確保につながる運動
- 複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー

体育社会学

体育心理学

運動学

技能

バイオメカニクス
(運動力学)の基礎知識
推進力，抵抗，浮力，重力など

水泳運動系の内容とバイオメカニクスの基礎知識（汎用的な知識）を組み合わせた教材研究や授業実践

水泳運動のポイントや行い方の教員間での共通理解
子どもの学習活動を充実させる知識情報の提供

研修資料 2 「水泳指導について②」

メンティの感想

肺に空気を入れたり出したりすることで、浮力をコントロールできると初めて知りました。考えたことがなかったので面白いと思いました。

授業では何となく、泳ぐときの姿勢が大事だと思って指導してしまっていたと反省しました。浮くことが十分でないのに泳ぐ練習をさせるのではなく、頭の位置に気をつけて浮く練習をしっかりと指導していきたいです。進むことについては、バタ足だけでも進むスピードが全然違っていたので、姿勢が大切なのだとよく分かりました。

- 浮力の内容と水泳指導の手順の重要性について
- 姿勢(抵抗)と推進力の内容

研修資料 2 「水泳指導について②」

メンターの返答

スポーツのパフォーマンス(出来栄え)を評価するときに、人間の身体を物理的な視点でみる方法をよく用います。人間の身体(筋肉や骨それぞれ)は水に浮くのか。各関節はどの方向には曲がり、どの方向には曲がらない。水中で身体を水平一直線にすると重力や外力(押したり押されたりなどの外から加えられる力)の影響をどのように受けるか。などです。肺に空気を溜めると、その部分は浮くというのも物理的な視点で人間の身体を理解して考えています。水泳は「水」という陸上とは違った環境下での運動になるので、「水」の特性を生かして泳いだり、浮いたり、沈んだりします。「水」の特性を理解して手足を動かしたり、姿勢をつくったりします。水を押した方向と反対側に身体は移動します。進むときに体に水が当たる面積が大きいと進みにくくなります。というように実は他の運動よりも理解しやすいのです。子どもにそのまま説明しても理解してくれることが多いです。このような原理・原則を理解するだけで運動への取り組みや教師の指導が変わるので、水泳に限らず運動時の身体を物理的な視点でみて、考えてみてください。

- 人間の身体や水を物理的な視点でみる
- 運動を物理的な視点でみる(バイオメカニクス)
- バイオメカニクスの視点で他の運動もみることへの促し

研修資料 2 「水泳指導について②」

他のメンティの感想（一部抜粋）

- 浮く原理を指導者側が理解することが重要で、理解すれば具体的に子どもに助言ができると思う。
- なぜ浮くのかという明確な根拠があれば、指導にもいかせると思った。
- これまでは「浮く＝脱力」だと思っていた。息を吸って止めれば浮くことにつながるという知的理解が、指導につながり、子どものできた！につながると思った。
- 水を手でおすというのはわかりやすい。泳ぐことをシンプルに考えると、無駄な動きもなく、実は簡単なことかもしれないと思った。

研修資料 5 「評価について」

鳴教大大学院 フィールドワーク実践研究

H.a.P.E study Vol.5 評価について

第5回は評価です。体育の評価も他の教科と同様に3つの観点で評価することになりますが、「主体的に取り組む態度」の取り扱い方など、体育ならではの部分もあります。また、「評価」と言っても、子どもの学習状況をもとに評定するためのものや、教師の指導改善を行うためのものなど目的に合わせた評価があります。「評価」をするにあたって、様々なことを考えなければなりません。まずは国立教育政策研究所 HP からダウンロード可能な「指導と評価の一体化」のための学習状況に関する参考資料(右 QR コード)をもとにすることがよいと思います。今回は、「評価」中でも難しさを感じる「技能の評価」について取り上げたいと思います。



「指導と評価の一体化」のための学習状況に関する参考資料の紹介

1. 技能の評価について

学習指導要領の改訂により、知識と技能が一つの観点としてまとめられました。技能のみをひとつの観点として評定することはなくなりましたが、技能自体の評価をしなければならないことになりました。評価の資料をみると跳び箱の評価規準の例として「助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地することができる。」と示されています。このように、できたかできていないかが明確にわかるものについては、B (おおむね満足できる)か、C (努力を要する)かの判断はしやすいかもしれません。しかし、AとBの境目の判断規準や、タイムや距離など記録を測定できるもの(陸上や水泳などは、動作が未熟でも記録がよければよい評価をしていい)か、表現運動の「感じを込めて踊ることができる」のように定量化できないものの評価など、技能の評価を行う上で課題となることはたくさんあります。これらの課題を含んだ評価の規準やその方法については、児童生徒や保護者に説明し理解を得られるよう学校ごとに共通理解をすることが大切であるとされています。

技能評価をする際の課題について

2. 技能を評価する目をどう養うか

評価は常に客観性を求められますが、各授業者の判断(主観)に委ねられています。私は「自分の判断が妥当であるか」という不安を、評価の際には常に感じてきました。「誰が見ても明らかな規準やその方法が欲しい」と思うこともありました。客観性を求めると「数値による記録が測定できるものは客観性のあるものとして自信をもって評価できる。」となりがちでした。しかし、それでは前述したような課題は解消されません。評定は可能かもしれませんが、その記録を生み出すことを可能にしている子どもの動き(動作)を評価することがなければ指導の改善につなげることが難しいです。数値化が難しいことについての評価も同様です。結果としての数値だけでなく、動作の質(タイミングやリズム、バランス、流れ)をみる目をもつ(養う)ことが教師の専門性であるという話が大学の授業でありました。

これらの目を養うためには、「運動技術の観察評価方法」や、それを可能とする「運動力学や解剖学」、さらには「運動制御に関する神経生理学や脳科学」の基礎知識を学ぶ必要があります。これらの内容は、中高保健体育の教員免許取得のための必修科目で学修する内容です。小学校で体育の授業をする先生方には、学ぶ機会がなかった内容だと思いますので、専門性を有する人と一緒に運動をみる機会を通して少しずつ目を養うことがよいと思います。そして、その際には動作の「どの部分をどのような視点でどのようにみるか」という技能評価の際の原理原則とその根拠を尋ねるようにするとよいと思います。もちろんご自身で勉強することもよいと思いますので、希望があれば私見ですがお勧めの書籍や情報源など紹介します。とは言え、明確な「技能の評価規準」を確立することは困難です。研究授業などの機会をいかして、「技能の評価」について議論することで評価の質を高めて合っていくことが大事だと思います。共に考えていければと思っています。



技能評価をする際の視点の作り方について

今回も申し訳ありませんが、ご意見ご感想等よろしくお願ひいたします。

文責：篠原健真

研修資料 5 「評価について」

1. 技能の評価について

学習指導要領の改訂により、知識と技能が一つの観点としてまとめられました。技能のみをひとつの観点として評定することはなくなりましたが、技能自体の評価をしなければならないことに変わりはありません。評価の資料をみると跳び箱の評価規準の例として「助走から両足で踏み切り、足を左右に開いて着手し、跳び越えて着地することができる。」と示されています。このように、できたかできてないかが明確にわかるものについては、B (おおむね満足できる)か、C (努力を要する)かの判断はしやすいかもしれませんが、AとBの境目の判断規準や、タイムや距離など記録を測定できるもの(陸上や水泳など)は、動作が未熟でも記録がよければよい評価をしていいのか、表現運動の「感じを込めて踊ることができる」のように定量化できないものの評価など、技能の評価を行う上で課題となることはたくさんあります。これらの課題を含んだ評価の規準やその方法については、児童生徒や保護者に説明し理解を得られるよう学校ごとに共通理解をすることが大切であるとされています。

- タイムや距離などの記録で技能を評価する(量的評価)の問題点
- 数値化できないものの評価(質的評価)をどのように行うか。

研修資料5 「評価について」

2. 技能を評価する目をどう養うか

評価は常に客観性を求められますが、各授業者の判断(主観)に委ねられています。私は「自分の判断が妥当であるか」という不安を、評価の際には常に感じてきました。「誰が見ても明らかな規準やその方法が欲しい」と思うこともありました。客観性を求めると「数値による記録が測定できるものは客観性のあるものとして自信をもって評価できる。」となりがちでした。しかし、それでは前述したような課題は解消されません。評価は可能かもしれませんが、その記録を生み出すことを可能にしている子どもの動き(動作)を評価することがなければ指導の改善につなげるのが難しいです。数値化が難しいことについての評価も同様です。結果としての数値だけでなく、動作の質(タイミングやリズム、バランス、流れ)をみる目をもつ(養う)ことが教師の専門性であるという話が大学の授業でありました。

これらの目を養うためには、「運動技術の観察評価方法」や、それを可能とする「運動力学や解剖学」、さらには「運動制御に関する神経生理学や脳科学」の基礎知識を学ぶ必要があります。これらの内容は、中高保健体育の教員免許取得のための必修科目で学修する内容です。小学校で体育の授業をする先生方には、学ぶ機会がなかった内容だと思しますので、専門性を有する人と一緒に運動をみる機会を通して少しずつ目を養うことがよいと思います。そして、その際には動作の「どの部分をどのような視点でどのようにみるか」という技能評価の際の原理原則とその根拠を尋ねるようにするとよいと思います。もちろんご自身で勉強することもよいと思いますので、希望があれば私見ですがお勧めの書籍や情報源など紹介します。とは言え、明確な「技能の評価規準」を確立することは困難です。研究授業などの機会をいかして「技能の評価」について議論することで評価の質を高めて合っていくことが大事だと思います。共に考えていければと思っています。



- 記録だけでなく、それぞれの子どもの動きに着目し、体育専門の基礎知識を根拠にした議論をすることで評価する目を養うことにつながる。

研修資料 5 「評価について」

メンティの感想

体育のような技能教科は評価の仕方について自分自身がすごく悩んでいるので、とてもためになりました。ぜひ、お勧めの書籍や情報を教えてください。

メンターの返答

運動技能の評定評価はある程度、できるかできないかの判断でよいと思いますが、大切なのは指導のための評価の方だと思っています。今、目的とする運動がどの程度できているのかを判断し、適切な指導につなげます。目的とする運動を分割して一部分をみたり、運動の経過をもとにうまくいっていない局面を判断したりしています。判断をもとに指導の改善ができれば子どもの運動技能習得に向かうので結果的に技能の評価を正確にできるようになります。そのための知識を得るために、「教師のための運動学」という本を参考にしています。少し専門的な内容も書かれていますが、理解できる部分だけいかすようにしています。

- 指導のための評価の重要性
- 指導のための評価の具体的方法

研修資料 5 「評価について」

他のメンティの感想（一部抜粋）

- 技能の評価にもルーブリックが有効だと思うが、ルーブリックを作成できたとしても、教員の評価する技能が必要だと思う。
- 全てを数値化し、客観的に判断しやすくする方法に違和感を抱いていたので、議論を重ねて見る目を養い、見方を考えれば技能面でもルーブリックが有効だと思った。
- 他教科の評価と同じように点数化することのよさもあるし、それではいけないと思うこともあり、葛藤している。
- 自分だけが技能の評価に難しさを感じているのではないことが資料を読んでわかった。

研修のテーマ一覧

1. 水泳指導について① 水泳運動, スポーツ人類学, 体育科教育学
水泳を学ぶ意義, 水泳内容の系統性と指導
2. 水泳指導について② 水泳運動, バイオメカニクス
もぐる・浮く運動に重要な浮力, 進むための推進力と抵抗について
3. オリンピック・パラリンピックについて 体育・スポーツ史
オリ・パラ豆知識クイズ
4. 保健について 小学校保健教育の手引き, 体育科教育学
体育・保健体育科で扱う「保健」, 保健教育と体育の授業, 運動領域との関連
5. 評価について スポーツ運動学
技能の評価について, 技能を評価する目をどう養うか
6. 見方・考え方 学習指導要領解説, 体育科教育学
「見方・考え方」の位置付け, 「見方・考え方」の具体化
「見方・考え方」を働かせることができるように
7. 体力の向上について 運動生理学
「体力」について, 体力向上のための運動を計画・実践する
8. 発育発達と運動学習 運動学, 運動生理学
トレーナビリティ(適時性)を考える, 運動学習
9. 体育の授業を考える 体育原理, 体育科教育学
学校教育の中の体育科, 運動を学習することのおもしろさと教育的価値

研修方法の成果と課題

成果

- メンティとの意見交換を通して、授業に対する各教員の考え方や課題意識を知ることができた。
- 情報を発信することで、メンターの知識の整理や学び直しが進み、体育科の学習内容を総合的・俯瞰的な視点でみることができるようになった。

課題

- メンティのニーズに応じた研修内容を選定することが難しかった。
- オンデマンド型であっても繁忙期には研修を進めにくい状況がみられた。
- 体育専門の理論と運動領域の関係性をさらに深める必要がある。

まとめ

今後の展望

小学校高学年の教科担任制に伴い、**教科の専門性を高めていくことが必要。**

- 授業方法に重点が置かれている、授業研修・授業研究の在り方を再検討する。
- インターネット環境等を活用し、小中一貫した教科の研修をすすめる。