

「You Tube」水中遊戯・シンクロもどき・水球もどき

今回の水中遊戯の内容

(合計8本のMovie)

水泳水中運動の広がり
それぞれが持つ特性(面白
さ,楽しさ,変幻自在に動ける
など)を活かした水中遊戯な
どがなくなっている。

泳法指導や技能評価に偏っ
た内容が教えられていること
がほとんどである。

1)水中遊戯：

その1『2~4人での遊び』

その2『4人以上の遊び』

2)シンクロもどき：

その1『初心者・小学生向き』

その2『中高大学生向き』

その3『一般向き』

3)水球もどき：

その1『初心者・小学生低学年向き』,

その2『小学生高学年向き』

その3『簡単なルールでゲーム』

基礎・基本動作の取り扱いが全てを決める

水中運動の特性は何か？

・高田典衛(前筑波大教授)：よい体育の授業とは？

1. 精一杯運動する動く楽しさ：水中遊戯など
2. 友人と仲良くする集う楽しさ：Buddy
3. ワザや力を伸ばす伸びる楽しさ：教えあう
4. 何かを発見する解る楽しさ：気づき・観察力
5. 「わかる」と「できる」の両立：体で覚え・頭で理解

「水泳の好き・嫌い」の経年的変化

「水泳の好き・嫌い」について、
体育専門の学生男女147名と
一般学生男女268名を対象に
アンケート調査を行った（合屋
1985：未発表資料）。

小学校，中学校，高校，大学の
時に水泳が「好きか嫌いか」を
それぞれ5段階評価の組み合わせで選ばせた。



水泳が嫌いになった理由(1985)

- ・教師の指導法
- ・教師の人格
- ・多人数で統一的
- ・授業内容が面白くない
- ・技能が低下した
- ・遊びの要素が減少
- ・成績(タイム)が評価される
- ・一方的に泳がされた
- ・友達に冷笑された
- ・病気・肥満になった



日本福祉大学スポーツ科学部学生レポート，過去の水泳経験（2019）

・体育の先生は泳ぎ方も教えてくれない

・泳がせる授業しかしない

・中学年からは4泳法・泳力毎にクラス分け

・高校では到達度で成績を決める

・小学校,中学校,高校のどの授業も25mのタイムを測ったり,泳げない子は何m泳げたかを測る.

・小学校でクロールしか習ったことがなかった

・平泳ぎ、背泳ぎは泳ぎ方がわからず,みんなに聞きながら必死に泳いだ.

水泳が好きになった理由

- ・教師の指導法(親切・丁寧)
- ・教師の人格
- ・授業の内容がよかった
- ・技能が向上した
- ・好きな運動種目が増えた
- ・病気や肥満の解消になった
- ・楽しさがわかってきた



日本福祉大学でのハイブリット授業展開

1) 健全学生と聴覚・肢体障害
学生にも対応可能なハイブリ
ット授業内容

2) 実施した対象の授業

① 専門実技 (水泳: 2年生),
OL授業が前半7回 → 対面授業
が3~4回 → OL授業3回

② 保健体育科教育法 (水泳: 3年生)
2種目の入れ替え授業; OL授業
が前半3回 → 対面授業が後半3回
授業内容はOLは1)のクラスの1/2
に縮小

OL授業では; 紙媒体の教科書

対面授業では; 手書きのイラストをバ
ディに毎回配布

日福大・保体教育法学生レポートより(2019)

①授業の指導法を自分なりに考えて、どのような方法で生徒に泳げるようになってもらうかを具体的に想像できた。

②生徒の立場になってどのように指導を行ったらもっと水泳に興味を持ってもらえるのか、どのようにしたらもっとうまく泳げるようにしてあげられるのかなどの思考を学ぶことができた。

③泳ぐのが苦手だったが、ストロークコレクションを行って、泳ぎの矯正を行ったことで、速く楽に泳げるようになり、泳ぐことが楽しくなった。

④毎回自分の上達を感じることができたため、達成感を感じることができたため、毎回気持ちよく終わることができていた。

⑤学習指導要領を鵜呑みにせず、あくまでも参考にしつつ疑ってかかる必要がある

日福大・聴覚&肢体障害学生のレポート(2019)

①**ボディ**の補助により、
自指が描くボディー
イメージの反復練習で
動作習得は可能**(肢体)**

注1)動作と力のバランス感覚

注2)調整:要サポート!

②他人の**動きを見て観**
察し,練習回数を重
ねると腕のかき方の感
覚が変わった**(聴覚)**

注1)補聴器なしでは全くの
静寂の世界

注2)水中ハンドサインなどの
考案が必要!

Buddy System(バディ)

- 安全・安心
- 友だちになる
- 動きの観察
- 教え合う
- やる気を促す
- 自ら課題追求



水泳水中運動の広がりと特性を活かす水中遊戯

恩師である梅田利兵衛先生は訳著「たのしい水中遊戯」アドルフ・コフィンク著,ベースボールマガジン社,1959.の中で;

「遊戯としての水遊びそのものを解説の第一の目的とした」と強調されている。

水中遊戯は「楽しく遊ばせることができれば,生徒はおそらく水の中で転んでも,沈んでも平気で自分で安全を確保することができ,水が

楽しくてしょうがないと感ずるようになるだろう」と述べられている。既に60年以上も前に指摘されていることである。

東京学芸大学教授であった宮畑虎彦先生の推薦の言葉に「泳法指導を強調して水の中で遊ぶ指導を忘れがちであり,小学校の先生たちも水泳の技術のことを考えている。

温故知新.

水中遊戯あれこれ



水中遊戯 2人1組のバディで行う

2人1組で最も簡単にできるのがジャンケンゲーム。例えば;

- 1)ジャンケン→勝ち:水を相手の顔に掛ける。
- 2)ジャンケン→勝ち:水の中に沈める
- 3)ジャンケン→勝ち:水の中でまりつき。
- 4)バディの相手をおんぶして歩く。
- 5)バディの相手をおんぶして走る。



ジャンケンゲーム



水中遊戯2人1組のバディでEnjoy

- 6) バディの相手と交互に水中馬跳び。
- 7) 肩につかまらせて歩く
- 8) バディと交互に股ぐり。
- 9) バディを肩車して歩く & 走る, 騎馬戦
- 10) バディと手をつなぎ綱引き
- 11) 手のひらを合わせてバタ足勝負
- 12) ジャンケン→勝ち後ろにすばやく逃げる。負けは勝者をすばやく追いかける。



陸の上でできるじゃんけんゲームはほとんど水中でできる



人数を多くしてよりアクティブに



水球



水球



シンクロ(Artistic Swimming)



シンクロ(Artistic Swimming)



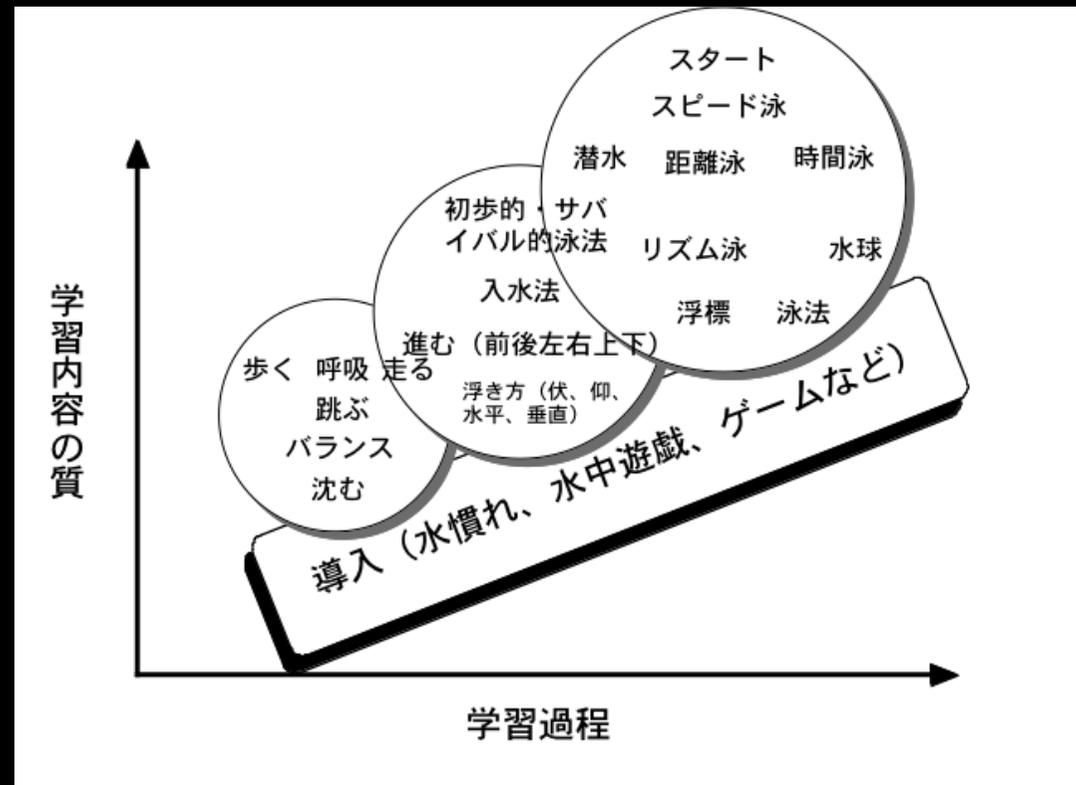
学習展開モデル

導入・展開・整理

導入：毎回Warm up
gameを

展開：ボディシステムで
サポート
教わる・教える

整理：教えられ
(指導者)



学習のみちすじのモデル合屋(2004)

水泳学習展開モデルの5大原則

- (1) 意識性・・・ボディシステム(互いに確かめ、教え合う)
- (2) 反復性・・・短い距離(10m程度)の技術練習、時間泳など
- (3) 全面性・・・泳法矯正(1つの注意点を1つずつアップグレード)
- (4) 個別性・・・各自の課題、ペース、努力目標などのセット
- (5) 漸進性・・・分習、全習の組み合わせでStep by Step

「泳ぎ」と「浮き」のアプローチ

⇒ 鈴木勘三 (1985)

- 最初の泳ぎは背面型で

⇒ 宮畑 (1988)

- 下向き姿勢&上向き姿勢を両用

⇒ 鈴木智光 (2015): 浮沈力

- 呼吸と浮き沈みを5分以上を続ける

(だるま浮き) ⇒ 200m以上泳げる

⇒ 日高 (2008) 5分間の浮標能力が

自己保全能力

仰向け&
うつ伏せ

上下方向

ボビングからラヌー式浮標:合屋(2012)

- 25mがやっと泳げる程度の大学生対象
- 1回10分程度の練習×3回
- 1日目:1分間
- 2日目:3分間
- 3日目:5分間実施
- 約80~90%の受講生が,水深1.3mで手足を使わず,1回も足を着かないで
- 5分間浮標達成.

呼吸法が先か？泳ぎ方が先か？

佐野(1977)は「水泳観や水泳指導の目的の違いを理論的に整理し、水泳運動における**どのような技術単位を、どのような指導順序**で教えていったらよいのか、技術指導の系統性や順序性の確立」を求めている。

現在の水泳指導は学習指導要領(1968～2011年度)にもみられるように、**バタ足から始まり25mクロール完泳という図式**がほとんどである(合屋 2014)。

なぜ、**小中高等学校を通して**クロール→平泳ぎ→背泳ぎ→バタフライの順に教えるのか、児童・生徒の発育発達および科学的なエビデンスを基に安全かつ効果的、体系的な説明は見られない。

宮畑(1988)は、50年に亘る初心者指導の経験、調査測定結果から**下向き姿勢の泳ぎ**(クロール、平泳ぎ)、および**上向き姿勢の背泳ぎ**を並行して行わせる方法を提言・実践している。

系統性と順序性

鈴木勤三(1985)は、伏し浮きと背浮きおよび息つぎの習得後、面かぶりクロール・初歩の背泳ぎ・平泳ぎの同時進行を経て、息継ぎクロールへと結びつける方法を実践。

⇒垂直方向の浮き・沈みが欠落している

| 学年 内容 | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
|----------|------------------------------------|----------|-----------|--------|-----------|------------|
| 学習内容 | 水遊び | 伏し浮き一立ち方 | 面かぶりクロール | 初歩の背泳ぎ | クロール息継ぎ | クロール |
| | 歩・走・潜る | けのび | 背浮き | 初歩の平泳ぎ | 背泳ぎ | 背泳ぎ |
| | 浮く(支持あり) | 背浮き | チョウチョウ背泳ぎ | | 平泳ぎ(ドル平可) | 平泳ぎ |
| 重点項目 | 1)最初の泳ぎを修得する時期 2)細かい動作よりまず泳げること | | | | | 得意種目100m完泳 |

鈴木勤三(1985)だれでも泳げるようになる水泳指導,黎明書房.

呼吸ができること(伏・背・立位)+楽に進むこと

- ・子どもや初心者の実態とその対応から呼吸法の重要性を考えて、「ドル平泳法」から導入する順序性が提案されてきた(学校体育同志会、1972)
- ・江橋(1969)によってフレッド・ラヌーの「溺れないための水泳技術」が紹介され、内外を問わず水泳の技能習得に「呼吸法」は非常に重要な位置を占めていたことがわかる
- ・全ての習得過程の中に**垂直方向(深い水深)への対応能力と知識**も取り入れて、生活に密着した溺れないための技能習得が望ましい

実際の小学校水泳指導現場において、鈴木(1985)は伏し浮きと背浮きおよび息つぎの習得後、面かぶりクロール・初歩の背泳ぎ・平泳ぎの同時進行を経て、息継ぎクロールへと結びつける方法を実践している。

『指導順序の1つのモデル』

- 1) 浮き(伏し&背浮き)→
- 2) けのび→
- 3) バタ足→
- 4) 面かぶりクロール12m~15m→
- 5) 25m背泳ぎ→
- 6) 25mクロール→
- 7) 25mバタフライ→
- 8) 25m平泳ぎ

子どもたちにとって面かぶりクロールは15m付近が限界

まとめと提言

- 1) 水中運動⇒前後,左右,上下方向
- 2) 3方向に適応できるAquatic Readinessは;
- 3) すべての水泳種目,Drownproofingに対応可能
- 4) 本当の水泳水中運動の楽しさ,面白さを習得可
- 5) 「授業が楽しくなれば、学習者である児童・生徒も喜ぶようになる」
- 6) 授業は「結局は個々の教師の体育についての考え方を反映するものである」
- 7) 授業研究の薦め : 学習者の反応・教員の創意工夫・改善

5),6),7)は高田典衛著(1982),よい体育授業の探究,大修館書店より

参考書籍とYou Tube Movie

水泳水中運動のカラクリとその指導



游泳ティーチングアカデミー

