

1. 授業内容

・バディによる水泳の授業

バディ（二人ペア）を組んで、教師の合図で番号確認を行う。人数が多くて目が行き届きにくい場合にも、安全確認のカバーをすることができる。また、できるだけ水泳が得意な子と不得意な子でペアを作ることで補助をすることもできる。

・水泳の導入

はじめに水のかけあいをし、じゃんけんをして負けた子の頭を水につけたり、底に体をつけたりすることで、水慣れをさせる。

・活動 バディで・・・おんぶ・肩車・ひっぱりあい・肩につかまって歩く・馬跳び・足の下をくぐる・向こう岸まで泳ぐ・往復であるく

四人で・・・肩につかまって歩く

2. わかったこと・新たな発見

・バディを組むことで、点呼を速く行うことができ、安全確認がより確実に行えることがわかった。

・バディ同士で水をかけあったり、じゃんけんをして顔を水につけるなどによる水慣れは、一人で顔に水をつけるよりもよりスムーズに行えることがわかった。また、水が怖い子にもバディで行うことや、じゃんけんなどの遊びのなかで行っていくことで、恐怖心を少なくすることができるのかなと感じた。

・はじめは、一方の肩につかまって歩くことからはじめ、つぎに、おんぶ、肩車というように順番にできるようになったら少しずつ難しくしていくことで、できたときの達成感や意欲につながることを体感できた。

3. 感想

水泳の授業というと、泳ぎの練習が中心で、クロールや平泳ぎといった泳法を身につけるための指導ばかりだと思っていた。しかし、思い返してみると、小学校での一番初めの頃の水泳の授業では、水中に沈めた魚の形をしたブロックをとったり、フラフープをくぐったりと、遊びのなかで水に慣れさせていくような活動をしていた。やはり、いきなり顔を水につけさせるのではなくて、活動のなかで子どもが自分からやってみようという気持ちになるような指導が効果的なのだなと改めて思った。

また、ただ楽しいだけではなく、遊びの中にも学びがあることが大切であることを知った。もっと早く進みたい、もっと上手になりたい、という次の段階の目標を持たせ、活動を通じて、そのためにはどうしたらよいか考えさせることで、子どもにとって意義のある水泳の授業にすることができるのだということを知った。

さらに、何よりも安全性が大切であること、そしてバディを組むことの有効性を体感した。バディを組んでの水泳は初めてだったので、自分も水泳の授業をするときに導入してみたいと思った。

1. 授業内容

●着衣泳～水の事故を想定して～

- ・服を着たまま泳ぐ・・・重さでなかなか前に進むことができないことを体感させる。
また、そのため体力の消耗が激しいことを理解させる。
- ・服を着たまま浮き沈み（ボビングから仰向けどちらでも）
 - ・・・服の重みがあっても 3 分間浮いていることができるか。
はじめの 1 分くらいはリズムをつかむように慣れさせていき、
しだいに手足を楽にさせて、呼吸を確保できるようにする。

●水球（もどき）

- ・ローカルルールを導入してとりくむことができるスポーツである。子どもの学習状況や、水泳の得意不得意に応じてハンディをつけるなど工夫をすることで対応する。

2. わかったこと・新たな発見

- ・服を着たまま泳ぐということで、長袖長ズボンを着てとりくんだ。上下とも、生地が特別分厚いというほどでもなかったのに、それほど負担なく泳げるだろうと思っていたが、服 1 枚で、とても動きづらくなることが分かった。
- ・服を着ていると、前に進むどころか腕や足を動かすことすら難しくなることがわかった。
- ・本時は、服を着たまま向こう岸まで泳ぐことに 2 回とりくんだが、その 2 回だけでもかなり疲れてしまい、体力の消耗が激しいことが分かった。
- ・服を着ていないときと比べると、体がかなり重くなるうえに、慣れていない部分もあるため、浮いていることも難しかったのだが、前回とりくんだ浮き沈みや背浮きの要領を思いだしとりくむと、3 分間足を付けずにいることは可能だということがわかった。また、体力の面でも、3 分間泳ぎ続けることと比較して考えると、やはり浮いて呼吸を確保したほうが持続性があることがわかった。
- ・浮いているときに、どうしても足が沈みやすくなっているの、くつ（スニーカー）などをはくと足が浮くことをやってみるのも良いのではないかという発見があった。
- ・水球は、子ども同士のコミュニケーションであったり、浮いたり泳いだりしながらプレーをするということで、これまでの学習を楽しみながら復習することができる教材の一つであるということが分かった。

3. (本時の) 感想

今日は体感し学ぶことがとても多かった。前回までは、水の事故といっても、泳ぐことができるため軽く考えていた部分もあったのだが、服の重みを体感して、子どもにも実践させることの必要性を感じた。きっと、泳げることよりも溺れないことの大切さを理解してもらえらると思う。教師として、水の事故から子ども自身が命を守ることができるように指導することは極めて重要だと考える。私が教師になったとき、今回学んだことを、子どもにもきちんと指導したいと思った。

4. 全授業を通じての感想

水泳の授業という、クロールだとか平泳ぎだとかいう泳法の指導が一番に頭に浮かんでくる。しかし、実際に水泳の授業を導入するには、水泳の得意な子・不得意な子がいたり、水が怖い子がいたり、全員の安全を確認する必要があると、泳法の指導以外に考慮しなければならない部分が沢山あることを知った。そのために、はじめにとりくんだボディシステムの効果はとても大きかった。水泳が得意な子と不得意な子が組んで補助をしたり、お互いのフォームを確認しあってアドバイスすることで泳ぎの改善につながったり、安全確認を素早かつ確にしたり。私が水泳の授業をとりくむ際にも、ぜひ導入してみたいなと思った。

泳法の指導に関しては、ボディのほかに、段階的な練習が効果的であるということも学んだ。例えばクロールの指導に関して、はじめは歩きながら手だけ練習をしたり、拍を数えることでリズムをつかみながら手をかけるようにしたり、呼吸のときの角度を確認したりと、細かく練習していき、次第に本来のフォームに近づけていくことで、間違った泳ぎをしないように指導することができる。さらに、一つ一つの動きを自分で確認して練習していくことができるので、いきなり泳ぐのと比較すると、子ども自身にどこがいけないのか気づかせることができるということが分かった。

最後の水の事故に対する指導では、教師がいかにもその危険性を伝え、泳げることよりも溺れないことの大切さを子どもに実感させられるのが大切ということも学んだ。私自身がそうであったように、服を着たまま水につかることを楽観視している子どもはきっと多いと思う。そして、その子どもが泳げるならばなおさらだ。私が教師になったとしても、一回は子どもに着衣泳で体感させることが確実なのではないかと思う。この経験がなければ、ただ川や海で遊ぶことが危険だと言っても、何が危険なのかは伝わらないし、「気をつければいいだけだから自分は大丈夫」と思う子どももいるかもしれない。子どもにその危険性を十分に理解させ、では溺れないためにはどうしたらよいのか、という流れで、浮き沈みや背浮きの指導をしたい。泳法よりも、最低限この二つは子どもに身に付けてほしいと思うので、毎回水慣れも合わせて水泳の授業のはじめの時間を使って練習するなどの工夫ができればいいなと思った。

水泳の授業はたった数回しかなかったが、本当に学んだことが多かったと思う。楽しさのなかでの発見や気づき、そしてその中で新しくできるようになることが増えていく面白さ。子どもにどんな風に水泳の指導をしていけばよいのか、その方針を考えていきながら、受講することができた。自分で体感して学んだことを生かし、ただ教えるのではなくて、目的と目標を持って工夫のある指導ができればいいなと思った。