

かなづちバイバイ／サバイバル水泳術

実践報告

小学校各学年で活用できる
安全水泳のためのドリル

第13回学校水泳研究会

教育の一番札所



国立大学法人

鳴門教育大学



平成25年6月8日

学校水泳・水泳教育

- 溺れないための教育・水環境での個の安全を保障する
 - こどもの発育発達のための適切な刺激を与え、健全な心身を育む
 - 運動自体を楽しむ
- ✓ 主に先進国で充実（水泳文化と財政的基盤）

学校水泳の持つ2つの役割

- 教科「体育」の内容としての水泳
 - ✓ 運動種目のひとつ
 - ✓ 運動技能の獲得
- 安全教育の内容としての水泳
 - ✓ 危機回避・安全確保
 - ✓ 安全な社会生活に欠かせない人としての基本

水泳の心得とは？

日本とイギリスの水泳指導にみる文化比較

イギリス

日本

まず安全のための水泳	競泳指向
まず平泳ぎから教える	クロールから教える
深い所での練習	浅い所での練習
物につかまって浮く練習	泳ぎ方については詳細に教えるが、
着衣泳の経験	安全についての教育はあまりしない
初心者に救助法の訓練	救助法は上級者にしか教えない

自立的

依存的

「初めての着衣泳」より

溺れる原因 (Stallman, 2008)

- 犠牲者は危険性を認識していなかった。または安全だと思っていた。
例えば、その場所の「流れ」や「深さ」を知らなかった
- 犠牲者は入水前に想定外の困難に遭遇してしまった。
例えば、高所からの落下、着地の失敗、呼吸停止、息が詰まる
- 犠牲者は入水後に想定外の困難に遭遇してしまった。
例えば、深い水深への沈降、浮上困難、視界不良、低水温、着衣による動作困難
- 犠牲者のサバイバル能力が不十分であった。
安全な場所に引き返すことができない、姿勢や泳ぎ方を変えることができない、波の中で泳げない、すぐに疲れて泳げなくなる、水面休止や浮いて待つことができない

新しい指導要領における水泳の学習内容 小学校

学年	運動技能	運動内容	取り扱い等
小1、2	水に慣れる遊び	水につかったり移動したりする	・遊び方を工夫できるようにする
	浮く・もぐる遊び	水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりする	
小3、4	浮く運動	いろいろな浮き方やけ伸びをする	・動きを身につけるための活動を工夫できるようにする
	泳ぐ運動	補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ	
小5、6	クロール	続けて長く泳ぐ	・水中からのスタート ・背泳ぎを加えてもよい
	平泳ぎ	続けて長く泳ぐ	

新しい指導要領における水泳の学習内容 中学校

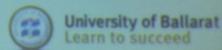
学年	運動技能	運動内容	取り扱い等
中1、2	ア、クロール	手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐ	・1、2年において全ての生徒に履修させる ・アまたはイのいずれかを含む2種目を選択して履修 ・水中からのスタート及びターン
	イ、平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐ	
	ウ、背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐ	
	エ、バタフライ	手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐ	
中3	ア、クロール	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	・「陸上競技」、「水泳」「ダンス」の中から選択 ・水中からのスタート及びターン
	イ、平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	
	ウ、背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ	
	エ、バタフライ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐ	
	オ、複数の泳法で泳ぐ、又はリレー		

新しい指導要領における水泳の学習内容 高等学校

学年	運動技能	運動内容	取り扱い等
高校	ア、クロール	手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	・入学年次においては「B器械運動」、「C陸上運動」、「D水泳」、「Gダンス」の中から選択、次年度以降はB～Gの中から2つ以上を選択 ・泳法等はア～オの中から選択して履修 ・スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保する
	イ、平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり速く泳いだりする	
	ウ、背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする	
	エ、バタフライ	手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする	
	オ、複数の泳法で長く泳ぐ、又はリレー		

Skills assessment

- Continuous swim
- Swim on back
- Float / tread-water / scull
- Dive
- Surface dive
- Swim underwater
- Rescue



'Can You Swim? Project

教員養成大学学生の実際の水泳能力・意識の国際調査
NZL, AUS, NOR, USA, JPN, . . .

日本人大学生の特徴

- クロール、平泳ぎは比較的よく泳げる
- 背泳ぎ・浮漂・サーフェスダイブ・潜水は苦手
- 自分の能力に対して謙虚な意識

学校の授業内容が反映

安全力を高めるような内容が求められる

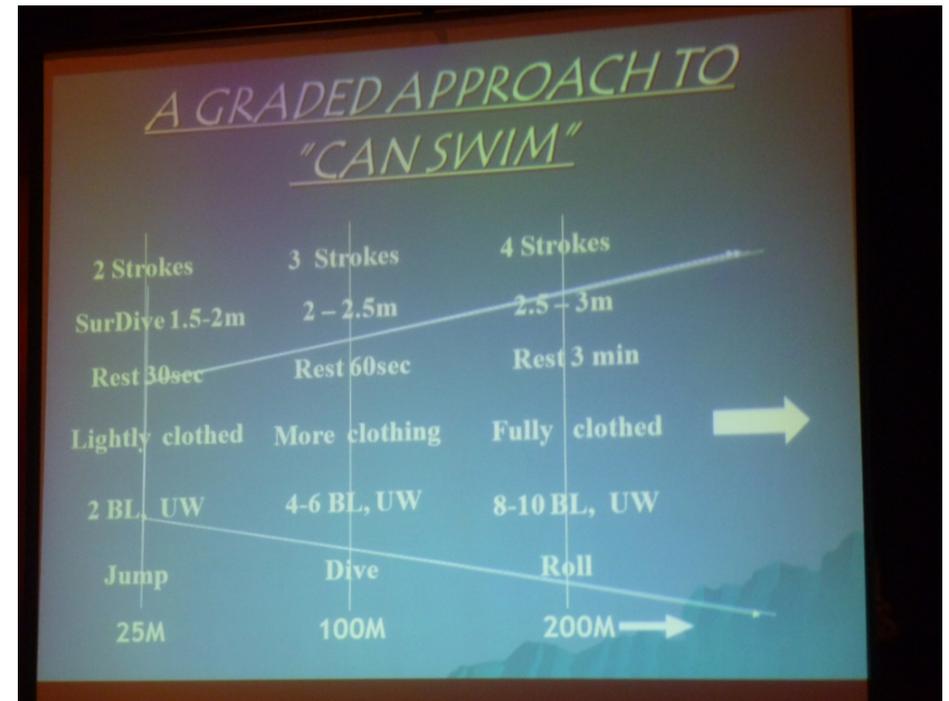
水泳学習の条件 (Stallman, 2008)

1. 水面にいる時も、水中に潜っている時も、同じように「平気」できちんと動きができること。
2. うつ伏せの時も、あお向けの時も、同じように「平気」できちんと動きができること。
3. 水の中でいろいろな動きのレパートリーを実施できること。（「水人間」になれるように）

水泳初級者に対する課題 (Stallman, 2008)

1. 深い水深へのエントリー（立ち飛び込み、または逆飛び込み）
2. 入水後、浮上し、水面に横たわり、泳ぎ出す。
3. 水面から潜り込み、ゆったりとした潜水泳ぎをする。
4. 少なくとも2つの泳法で泳げる。ひとつはうつ伏せ泳ぎで、もうひとつはあお向け泳ぎで。
5. 泳ぎ方に合わせた楽な呼吸ができる。
6. 水中で姿勢を変えることができる。（例えば仰向けからうつ伏せへの回転、その逆も）
7. 進行方向の変更（右ターン・左ターン、それぞれうつ伏せと仰向けで）
8. 浮いて待つ（最低限の動きで水面休止する。思春期前の子どもや女性など浮きやすい人は手足の動きは不要）

これらができればひとまず安心。溺れない=泳げる



導入段階の水中運動

- ジャンプ系
- ダウンジャンプ系
- ボビング系
- フロート系
- 姿勢変換
- 簡単な移動

初歩の泳ぎへの展開

- 背浮き
 - サポートキック
 - 何らかの推進動作
 - エレメンタリーバックストローク
- ボビング
 - 手のかきとの同調
 - 初歩の平泳ぎ (バタ平・ドル平 など)
 - 平泳ぎへ

うつぶせ泳ぎとあおむけ泳ぎの完成