

第17回学校水泳研究会 発表・講演資料集

期日：平成29年6月3日

場所：鳴門教育大学 講義棟2F B201 教室

主催：学校水泳研究会

後援：徳島県水泳連盟、四国体育・スポーツ学会徳島地区会

第17回学校水泳研究会

期日：平成29年6月3日（土曜日）午前10時～16時00分

場所：鳴門教育大学（鳴門市鳴門町高島字中島748）
講義棟2F B201教室

主催：学校水泳研究会

後援：徳島県水泳連盟、四国体育・スポーツ学会徳島地区会

対象：学校水泳・水泳指導に関係するすべての方々

プログラム

10:00 開会行事

10:05～10:35 研究発表：安全水泳に関する大学生の意識と認識
(坂本貴洋：鳴門教育大学大学院)

10:40～11:10 講演：岐阜県高校の水泳授業の現状
(糸井紀：岐阜県立岐阜高等学校)

11:15～11:55 講演：日本泳法の原点を探る 安全確保のための泳ぎ
(椿本昇三：筑波大学)

13:00～14:00 講演：新しい学習指導要領にみるこれからの水泳
(大庭昌昭：新潟大学)

14:05～15:05 講演：教員養成課程の学生に必要な水泳の課題
(石川雄一：香川大学)

15:10～16:00 パネルディスカッション：水泳授業をどう変えていくのか
(コーディネーター 篠原健真：鳴門教育大学附属中学校)

参加費用：無料 服装：カジュアル

会場周辺には飲食店がありません。弁当持参等、参加者各自で昼食の手配をお願いします。廃棄物の持ち帰りにもご協力をお願いします。

問合せ先：鳴門教育大学大学院 学校教育研究科

松井研究室（088-687-6520、matsui@naruto-u.ac.jp）まで

URL <http://www.naruto-u.ac.jp/facultystaff/matsui/sss/ssstop.html>

資料等の準備の都合上、参加を希望される方は、予め参加者情報（氏名、所属、連絡先住所、電話、email、等：書式自由）を email(matsui@naruto-u.ac.jp) または Fax（088-687-6028）でお送りください。

安全水泳に関する大学生の意識と認識

鳴門教育大学院 生活健康系コース
(保健体育)
坂本 貴洋

研究背景

日本という国は国土を海に囲まれており、夏になると多くの人が海や川で泳ぐなど、アウトドアを楽しめる環境にある。しかし、誰もが自由に楽しめる自然水域は常に危険と隣り合わせであることを理解しておかなければならない。



学校水泳が担う役割は大きい

研究目的

今日までの学校水泳は、より長く泳ぐ事に重点が置かれ、自己保全能力への具体的な課題が示されていない。

現行の学習指導要領の下で学校水泳教育を受けてきた大学生を対象に、現状の把握と水泳に対する意識、安全水泳に対する認識を調査し、実践への基礎資料とした。



結果から、これからの学校水泳教育はどうあるべきなのか新学習指導要領の視点を取り入れて考察していく。

研究方法

- ・場所 鳴門教育大学 講義
- ・対象 H28 初等体育(現3年生) 58名
H29 初等体育(現2年生) 61名
H29 健康・スポーツ I (現1年生) 128名

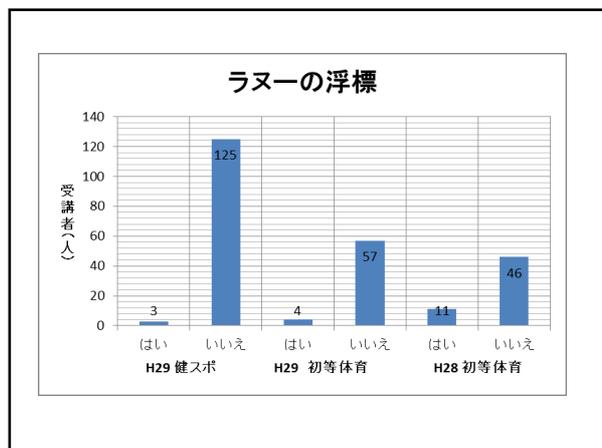
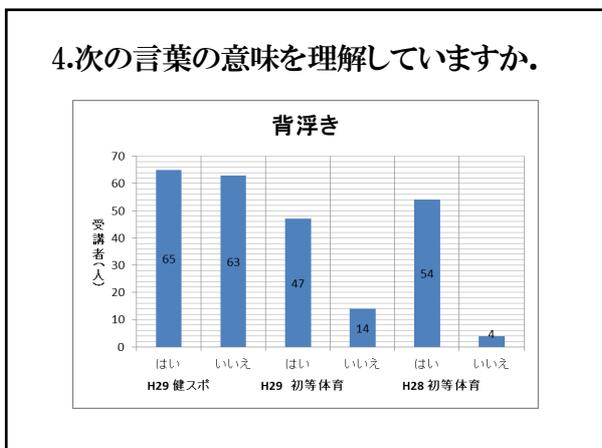
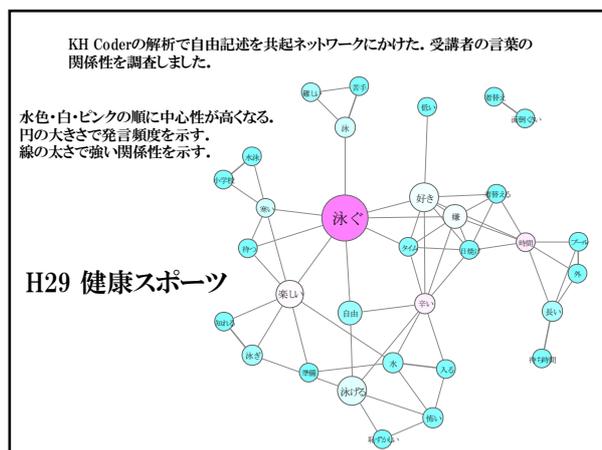
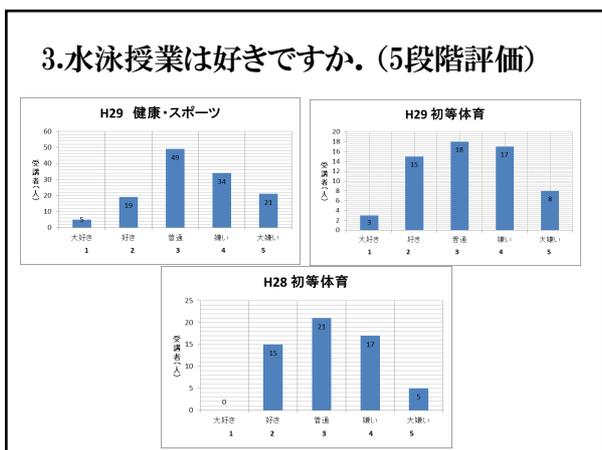
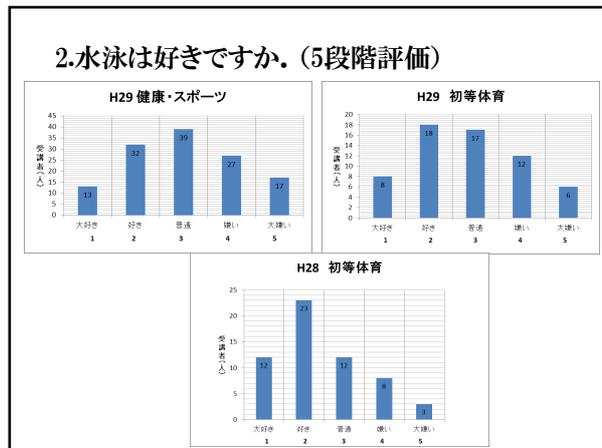
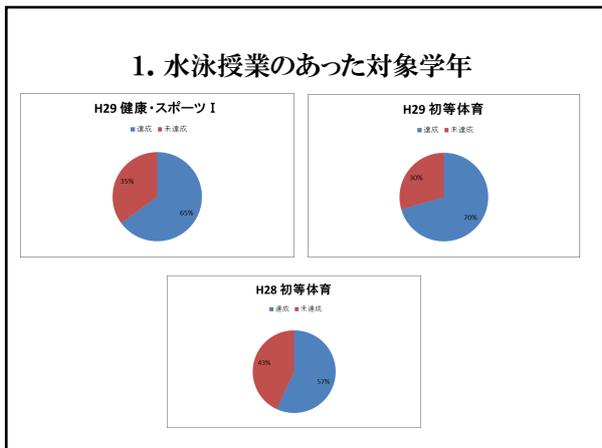
アンケート内容

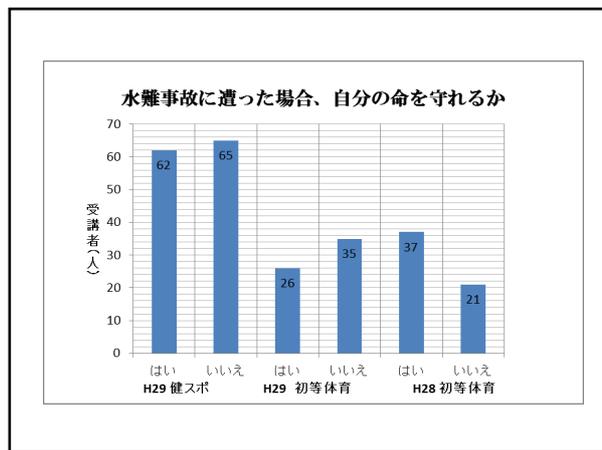
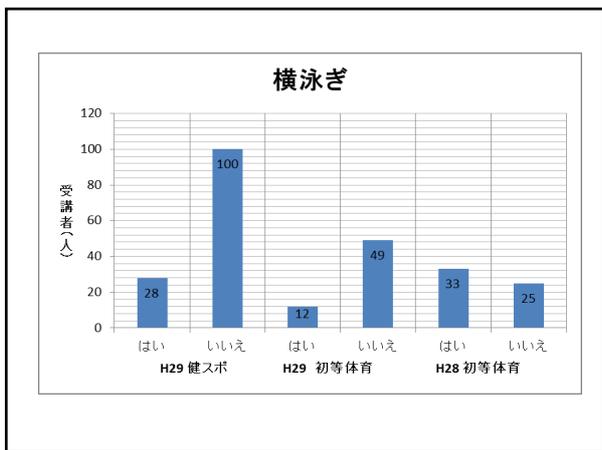
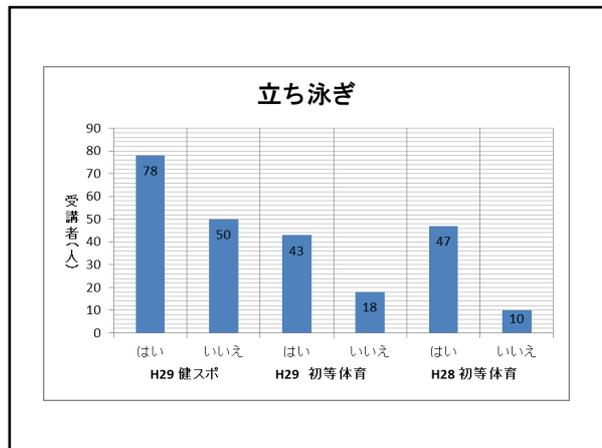
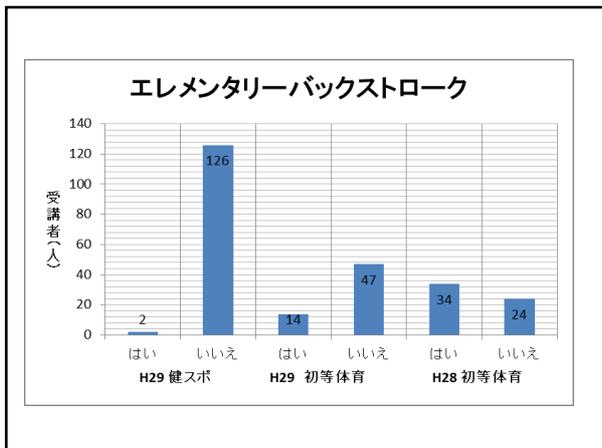
- 学校での水泳授業についてお聞きします。
(1) 水泳授業があった学年を○で囲んでください。
小学校 (1年 ・ 2年 ・ 3年 ・ 4年 ・ 5年 ・ 6年)
中学校 (1年 ・ 2年 ・ 3年)
高校 (1年 ・ 2年 ・ 3年)
大学 (1年 ・ 2年 ・ 3年 ・ 4年)
(2) 学校の水泳授業以外に勝手にお聞きします。どのような時に水泳経験がありますか。該当するものを○で囲んでください。
① スイミングスクール ②部活動 ③プールや海での遊び ④その他 ()
- 水泳の意識についてお聞きします。
(1) 水泳は好きですか? 好きかどうか 5段階評価で当てはまるところに○をしてください。
(1) 大好き ・ 2好き ・ 3普通 ・ 4嫌い ・ 5大嫌い
※その理由を教えてください。(自由記述)
- (2) 水泳授業は好きですか? 5段階評価で当てはまるところに○をしてください。
(1) 大好き ・ 2好き ・ 3普通 ・ 4嫌い ・ 5大嫌い
※その理由を教えてください。(自由記述)
- これからの質問は水泳授業に関して指導要領の立場からお答えください。
(1) 次の言葉の意味を理解していますか。
・指導者 (111) ・ 11112
・クイズ-評価 (111) ・ 11112
・得点で得て (111) ・ 11112
・コンピュータ-パフォーマンス (111) ・ 11112
・21112
(2) 教員として水泳授業を行う中で、安全水泳教育を行うことはできますか。(111) ・ 11112
(3) 静のつかない自然水域で安全に泳ぐ自信はありますか。(111) ・ 11112
(4) 今後、水泳教育などの指導講習などがある場合どのような事を学びたいですか。

アンケート結果

1. 水泳授業のあった対象学年

義務教育9年間に注目
中学校三年生の選択授業を除く8年間ですべて授業があれば達成、なければ未達成とした





考察

小学校新学習指導要領に新たに加えられた内容

- ・第1学年及び第2学年
 - (2) 水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、**考えたことを友達に伝えること。**
 - (3) 運動遊びに進んで取り組み、**順番やきまりを守り誰でも仲よく運動**をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすること。
- ・第3学年及び第4学年
 - (2) 自己の能力に適した課題を見付け、水の中の動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、**考えたことを友達に伝えること。**
 - (3) 運動遊びに進んで取り組み、**順番やきまりを守り誰でも仲よく運動**をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすること。
- ・第5学年及び第6学年

ウ**安全確保につながる運動**では、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くこと。

 - (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、**自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。**
 - (3) **仲間の考えや取組を認める**

中学校新学習指導要領

- ・第1学年及び第2学年
 - (2) 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて**運動の取り組み 方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。**
- ・第3学年
 - (3) **水 泳の事故防止に関する心得を遵守する**など健康・安全を確保すること。

これまで安全水泳という概念は希薄的な立場にあった。しかし、新学習指導要領の告示に新しく「安全確保につながる運動」が加わった。このことで安全水泳の概念がこれまでより一層重要になってくると考える。体育授業での二極化傾向やレベルの違いも新学習指導要領の自身の考えを他者や友達に伝える能力も求められる。



感覚で行うだけでなく、どうしたら相手に上手く伝えられるのか考える機会が増える。その際に知識も身に付けておかなければならない。

安全水泳は、自分の身を守るための知識、技術だけではなく、同時に周囲の安全や友達に迫る危険に目を向けることができる能力を養う。

今後、子どもたちが生涯スポーツとして水泳と関わる際に、競泳だけではなく他の種目やマリンスポーツへ関心を高め、安全に配慮する心得を身に付けておく。



安全水泳教育の達成

岐阜県高校の水泳授業の現状

県立岐阜高等学校
糸井 紀



自己紹介

名前： 糸井 紀(いとい おさむ)
 年齢： 43歳
 出身： 岐阜県岐阜市
 教科： 保健体育・情報
 勤務歴： 県立多治見北高校、県立中津高校
 : 岐阜市教育委員会市民体育課(2012岐阜国体水泳競技担当)
 : 岐阜市教育委員会学校保健課
 : エクアドル共和国スポーツ省



水泳の活動

岐阜県水泳連盟 副理事長
 国体コーチ
 ワールドカップ・日本選手権審判員
 ドーピング検査シャペロン
 マスターズ大会等参加

その他
 岐阜県災害時言語サポーター




最近の岐阜県水泳ピック

①2019全国スポーツマスターズ
2020ねんりんピック開催決定

②前畑秀子物語 朝ドラ誘致活動



岐阜県の位置



1996年 高校の水泳授業開講学校数

- 岐阜地域→21校中11校
- 西濃地域→14校中 6校
- 中濃地域→15校中 5校
- 東濃地域→16校中 4校
- 飛騨地域→ 8校中 1校

計74校中27校



2016年 高校の水泳授業開講学校数

- 岐阜地域→19校中6校
- 西濃地域→12校中4校
- 中濃地域→12校中2校
- 東濃地域→14校中2校
- 飛騨地域→6校中0校



計63校中14校

水泳授業を行う高校数が20年で約半分(27→14)に

体育科教育 2016年7月号

•巻頭エッセイ(椿本昇三教授)

「本誌2011年7月号で『プール建て替えの問題点』を指摘していたが、あれから5年を経過しても改善されず、むしろ悪化しており、全国各地でプールの改修が放置されつつある

学校にプールがない中で、水泳授業を行うことは困難を極める。例えば1960年以前の状況、すなわち臨海学校を中心にプールの代替をしていた時代に後戻りする状況を想像すれば、その困難さを理解できる」

岐阜県はまさにこの状況



高校プール稼働の現状

- 63校中14校
- 屋外長水路プール → 3校
- 屋外短水路プール → 10校
- 屋内短水路プール → 1校(暖房なし)

必修か選択

- 3年生まで必修 → 6校
- 1年生のみ必修 → 5校
- 全学年選択 → 3校

水泳授業が減少した理由

- 水泳が専門の保健体育教員の異動
- プール運営費用
- 管理職の意識
- プール施設の老朽化

この20年でプール閉鎖 → 13校
 新設 → 0校
 建て替え → 4校

水泳授業校減少を食い止めるために

現在行っていること

- ①他校との水泳授業のノウハウ共有
- ②プール管理のノウハウ共有
- ③高校保健体育研究会での水泳授業の研究発表
- ④文科省中央研修の伝達講習会開催(中高合同)



水泳授業校減少を食い止めるために

今後行いたいこと

- ①プールのない学校で水泳集中授業開催
- ②プール新設の働きかけ



かなりの困難……

結局は偉くなるしかない?

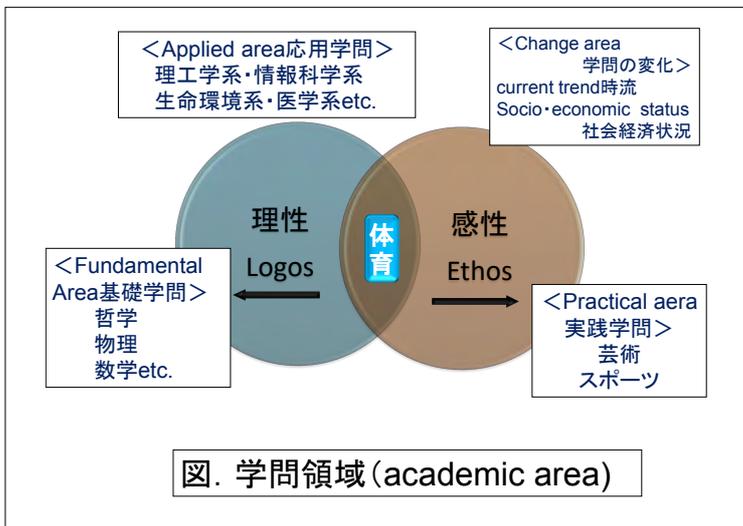
岐阜県の高校水泳授業に希望が見えません。

皆さんからアドバイスを頂きたいです。

終わり



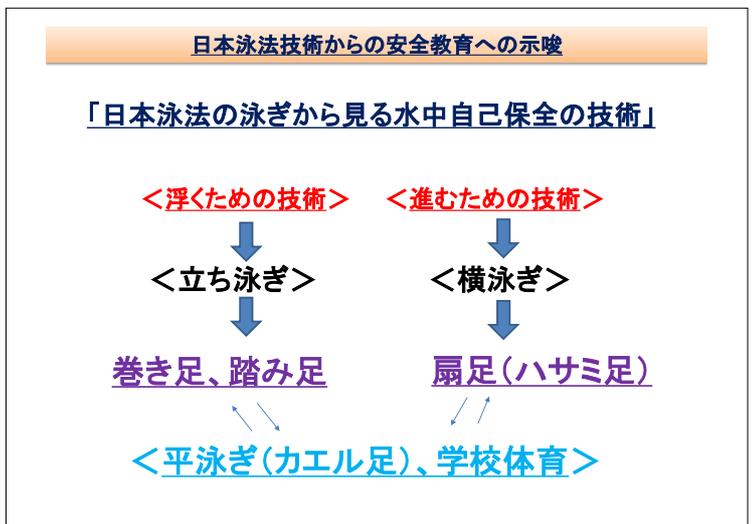
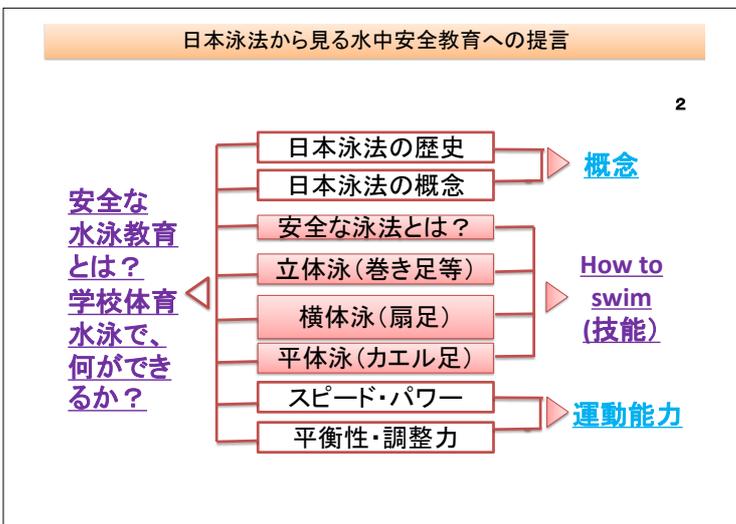
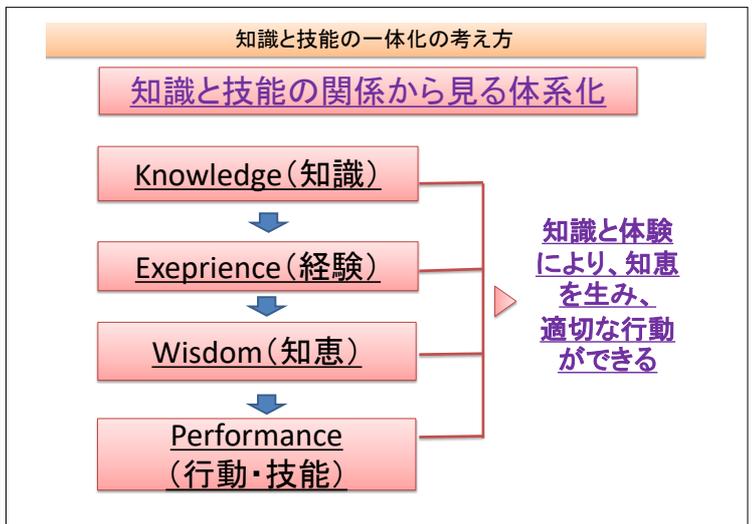
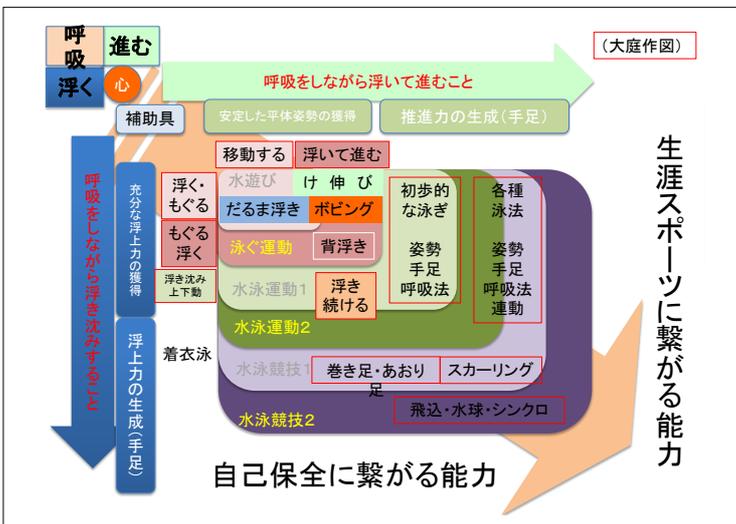
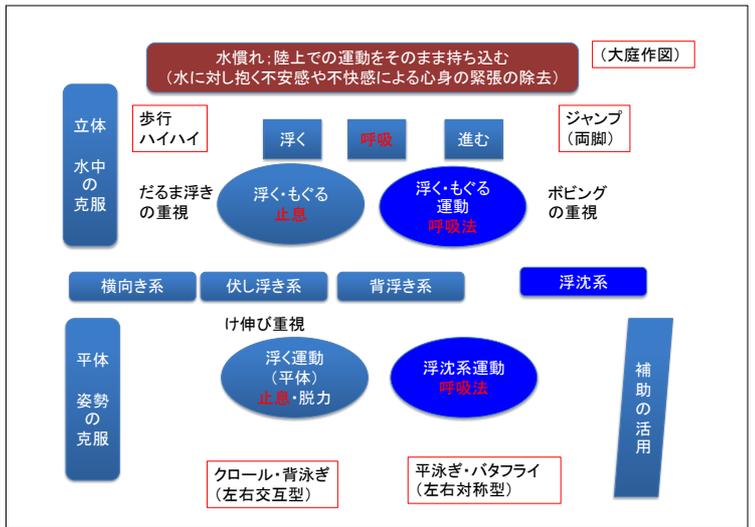
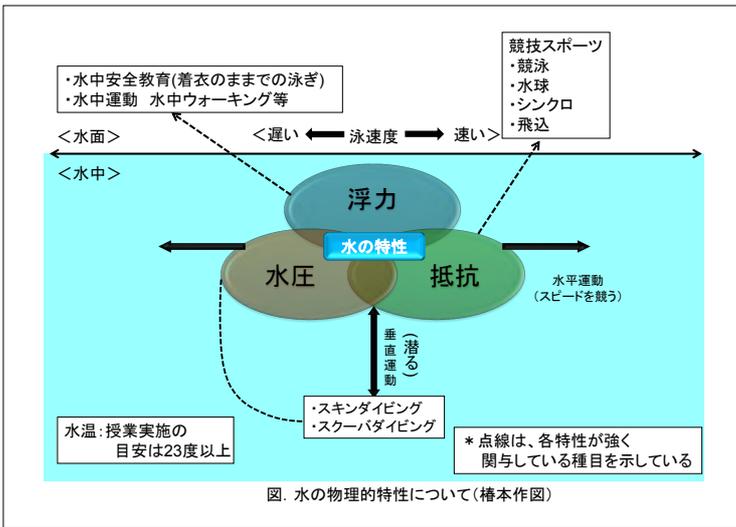
- 日本泳法の原点をさぐる—安全確保のための泳ぎ**
- ・時流から見る学校体育水泳の変遷
 - ・水泳指導要領作成の背景
 - ・安全確保のための泳ぎ
「日本泳法から見る学校体育水泳への提言」
「水泳の歴史、西洋と日本」
 - ・まとめと今後の課題



- 体育授業の改善に関する社会的背景**
- ・**ダイバーシティ (diversity):**
多様性 (共生社会の推進・豊かなスポーツライフの実現)
 - ・**Active Learning:**
能動的学習 (グループ・振り返り)
 - ・**ICT (Information and communication technology):**
情報通信技術 (タブレット等ツール)

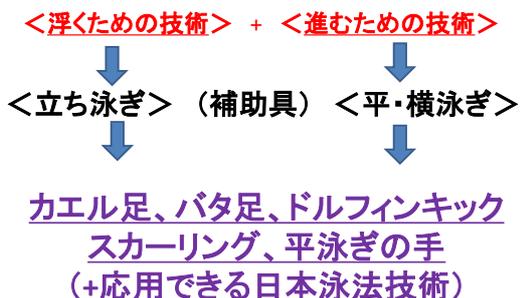
- 学校体育水泳に関する改善の要点**
- ・知識と技能の一体化 (最大の改訂)
 - ・多様性に基づく授業形態
 - ・ICT利用の教材開発
 - ・思考、判断、表現を評価するための
カテゴリ一別

- 水泳指導要領作成上の基本的な考え方**
- ・水の物理的特性 (水遊び・浮き沈み、
空間的・感覚的感性)
 - ・安全教育 (水中で自己保全の知識・技能)
 - ・競技としての水泳 (ルール・マナー)
 - ・生涯スポーツとしての水泳 (自己に適した
運動やスポーツの関わり方を見付ける。
「する」、「見る」、「支える」)



学校体育の中での安全教育への発展

「初歩的な泳ぎからつなげる安全確保の泳ぎ」



歴史：水泳の起源

人類が泳ぎ始めた時期は、資料が十分でなく明確な答えは無いが、「沐浴」・「漁獲」・「交通」・「戦闘」など生活と密着した形で、水中活動をしていた。

水泳の起源

生活上、食料として魚や貝類を狩猟することは、非常に重要な活動でありそれらを捕獲するために、人が泳いだり、潜ったりした記録は、「古代エジプト・ギリシャ・中国時代」の資料に残されている。「エジプト、インド、ギリシア、アッシリア」の各々の神話を初め、日本の神話にも、水泳に関する記述がみられる。

泳法の発展

泳法の進歩は、中世でも動物の泳ぎを模倣した段階だった。「その頃の泳ぎは、犬掻きや平泳ぎ(カエル足)であったと考えられている。」すなわち、顔を上げたままで泳いでいた(呼吸を確保する:key word)。中世は、宗教上の関係で、水泳は衰退する。キリスト教の教えで、肌を出すことが禁止された。

泳法の発展

ルネサンス期に入ると体育としてだけでなくレジャースポーツの1つとして、ヨーロッパで盛んに楽しまれるようになった。各地に海水浴場、水泳学校、室内プールなどが設けられ、1774年には、英国で水難救助を目的とする組織「Royal human society」が結成された。水中での安全教育が始まる。

泳法の発展

水泳が教育内容として、歴史に現れるのは、古代ギリシアにおいてである。「古代スパルタ」では、市民の子弟(7歳~20歳)が、戦士の教育の一環として水泳の厳しい訓練を受けていた。「アテネ」でも男子は、パレストラ(体操練習所)で水泳を含む体育教科の訓練を受けた。

泳法の発展

1837年:

イギリスナショナル水泳協会が発足し、プールを使つての水上競技が普及した。協会は、公平なレースをするために、プールのサイズ、選手の資格、泳法の条件など公式ルールを規定した。

泳法の発展

1846年：プール建設を促進する

公衆浴場法「Public Bath Law」

が制定された(水泳発展に最も寄与した法律)。屋内プールの普及に伴い、水中遊戯が生まれ同好者のクラブが制定され、クラブ相互のレースやリレー、水球「Water Polo」等が行われるようになった。

泳法の発展

1869年：イギリス・アマチュア水泳協会が設立された。

この結果、本格的な水泳競技として、ヨーロッパ各国に広がりを見せた。泳法も「より速く」泳ぐというスピードの追及に方向転換した。

泳法の発展

1873年にイギリス人トラジオンがはさみ足、ぬき手の泳法で好成績を上げた。

1900年には、イギリス人フレデリック・キャビールが自ら考案した「クロール泳法」を使ってオリンピック大会に優勝した。

<日本の水泳>泳法の発展

古事記と日本書紀に、イザナギノミコトが「みそぎ」のために、泳いだ事が記述されている。わが国の水泳に関する最古の記録である。

日本書紀では、

「カハミ(水に浮く)」「カズキ(潜る)」の泳ぎに関する記述があり、また、万葉集には海女が潜水してあわびを取った歌が読まれている。

日本泳法の発展

平安末期から鎌倉時代に戦争のための水術として発展し、戦国時代には村上・九鬼・雑賀水軍などが、戦のための実践的な泳法を工夫・確立させた。

例えば、鎧を着たまま泳ぐために必要な巻き足など立体泳法として、両手が自由に使える戦闘用の泳法が開発される。水中での水術として総合的に水に対処する水術として実践的価値を高めていった。

日本泳法の発展

江戸時代になり平和な時代が来ると、戦闘用の泳法の必要性が少なくなるが、別の価値観から、泳法の技術が分化し高度化されて、見せるための泳ぎに変化する。最終的に「御前泳法」と呼ばれる。また、水の性質に逆らわず「水と人間の一体化、自己を向上させ人格を磨く」、という精神面も修練の中で投影されるようになった。次第に芸術として発展確立された（静的な、美を追求する）。

泳法の発展

江戸時代に生まれた泳法は、御前泳法としての美を追求した華道や茶道の道を極めるようになり、地方の河川や海の特徴に応じて、多くの流派が生まれた。現在まで、以下のような流派が、継承されている。

水府流、水府流大田派、向井流、観海流、小池流、野島流、岩倉流、水任流、神伝流、山内流、小堀流、神統流

まとめ

学校体育の水泳における、水中での安全確保のために必要な泳ぎとは、「①浮き身、②移動に必要な技術を身に付ける」ことである。

まとめ

日本泳法は、究極の安全確保のための泳ぎである！しかし、技術習得が難しい。

知識と技能の一体化は、まさに安全教育の礎である。

今後の課題

- ・安全教育の啓蒙？
- ・安全確保のための泳ぎとは？
- ・泳げば、助かるのか？
- ・学校体育の中で、水中安全教育は、どのように学習できるのか？
- ・日本泳法技術の応用は可能か？
- ・個に応じた安全確保の技術とは？

指導方法の実習例



- ・臨海実習（日本泳法習得・水中安全教育）
- ・ICT映像を用いた授業、着衣泳、救助法について

＜筑波大学体育専門学 平成 29 年度 臨海実習要項・資料より抜粋＞

2.6 高師泳法（東京高等師範学校校友会游泳部、游泳教授要録、大正 2 年 7 月）

1. 扇横游

足：直立した棒を両手に握り、体を横にし、足を揃えて十分に伸ばし、水面に近く体を支持します。最初に膝を屈しつつ前後に開き、両踵端をなるべく遠くより合すようにしながら水を挟み、上の足の裏と、下の足の甲とを合わせます（扇足という）。

手および全身：水を枕にして、横臥の体形をとり、左右の手は肘を張らずに指をつけ、掌を下にして右肩の前方に並べ、足を扇ると同時に左手を以て、十分水を後方に搔いて、左内股に収めると同時に、右手を進行方向に真っすぐに伸びます。伸びが終わる頃に、足を屈すると同時に、左手は体に近く、右手は掌を以て、少し水を下方に押しつつ、右肩前に並べます。水に抵抗面が少ないので急流に適しています。

2. 扇平游

足：扇横游と同じ。柔らかく動かし、体が上下しないように注意します。

手および全身：体を平らにし、頭を前方に向け、腰を少し右下に捻り、両手は胸前適宜の位置に並べ、足をあおるとともに、静かに前方に伸ばし、足を屈するとともに、各掌にて水を少し圧するようにして、左右に半円形に描きつつ胸前に持って来て次の運動に移ります。ゆえに手は、ただ、体を浮かせる助けをなすのみで、足の力にて前進します。

3. 扇横游一段

扇横游の先方に出した右手を、伸びが止まらない間に、直に右外腿にあおり収めます。

4. 扇横游二段

扇横游を行い、受け手を左内腿に納めずに外腿に置き、再び扇足を行い、伸びいまだ終わらないうちに、先手を右外腿に扇り収めます。

5. 片拔手扇横游一段

扇横游一段の左手を左外腿の上に搔き抜き、直に、右耳下のところに持ち来って来て、先手を右外腿に扇を作ります。

6. 互拔手扇平游

平游の体形をとり、右足を前にし、扇る時に右手を抜き、左足を前にして扇る時は左手を抜きます。手は腰のあたりより抜くが、水面上にはあまり高く上げません。抜いた手は水面に平行して目前に持って来て、小指の側より水に入れ、右手は右下に、左手は左下に水を圧して、浮きを助けます。体がかわず時、水を押しつつ胸前に引きかき、抜きます。（一つの扇足をなす間に、両手を交互に抜き出す泳ぎを略体という）百ヤード以上の急泳に適しています。応用として、早拔手游は速力が大きく、百ヤード以内の短距離に適しています。

7. 立游

体を直立させて、股を十分左右に開き、腿をはげしく動かさないようにしながら、足先を交互に巻きながら踏みつきます。

【高師泳法の設立と普及】

1902年 嘉納校長より東京高等師範学校にて水泳実習開始（房総・北条海岸）

1904年 高師泳法編成 中野次郎（神伝流）らによる。

水府流の伸泳、小堀流の踏水術、観海流の平泳などから再編

体格の均整な発達、形式の勇壮にして美観を備えるもの、精神の修養に価値ある

ものを教育的に再編した泳ぎ

1905年 東京高等師範学校予科生（新入生）、2週間の水泳実習必須になる。

1906年 游泳部宿舎（芳躅舎）を建設す。第一回関東連合游泳大会開催（北条海岸）。

学生を各中学校、師範学校に指導者として派遣

1909年 高師泳法完成

1916年 第一回文部省水泳講習会（北条海岸）

1928年 文部省『水泳指針』に高師泳法が掲載

【日本における水術の展開】

島国で河川の多い日本では、水泳は独特な発展をしました。それは水術と呼ばれるもので、軍事的実用術始められたが、江戸時代には武士のたしなみ、つまりは武芸へと発展しました。

水術の流派は、瀬戸内海の水軍から発したのものもあるが、それらも含めて、江戸時代に幕府または藩の奨励によって発達し大成されました。水府流太田派のように明治以降に新たに興されたものです。今日まで続いている水術の流派で、日本水泳連盟で公認されているのは、次の12流派（能島流（和歌山）、小池流（和歌山）、岩倉流（和歌山）、神伝流（愛媛大洲）、向井流（東京）、水府流水術（水戸）、小堀流踏水術（熊本）、水任流（高松）、山内流（大分臼杵）、観海流（津）、神統流（鹿児島）、水府流太田派（東京））です。これらの泳ぎの特徴は、自然の水の流れの性質をよく理解して泳ぐ泳法で、心身ともに水と混然一体となる「水心一致」の境地が尊ばれました。流派により泳ぎ方に差はありますが、平体、横体、立体を基本とし、蛙足とあおり足での泳ぎや、潜水、飛び込みなどが行われています。

これらの諸派は、明治維新以降に一時活動が低迷しますが、19世紀末以降、「海国日本」「国民皆泳」のスローガンのもと、青少年や学生を対象とする海での実習として活況を呈するようになります。それは私塾や高等学校で行われ、学習院や一校には小堀流、京都武徳会に向井流、三重県師範学校には観海流、東京高等師範学校附属中には水府流太田派が水泳教師として招かれました。特に東京高等師範学校の嘉納治五郎校長は、全校生徒に水泳実習を義務づける一方、諸流派を基礎に高師泳法という泳ぎを開発し、大自然での心身錬磨という教育的な意味を強調して、卒業生らがこの泳ぎを各地に普及させました。また、水戸の水府流や水府流太田派などは、水からの泳法を守りつつ、クロールなどの近代泳法も取り入れていきました。第二次世界大戦後は学校でのプール設置に伴い、川や海など自然の中で泳ぎを主とする日本泳法は活発ではなりませんが、日本水泳連盟では、日本泳法委員会を設置して毎年、日本泳法研究会（1952年より）と日本泳法大会（1956年）よりを開催するなど、その発展に努めています。

（真田 久）

2.7 救助法

(1) 水難事故の現状

- ・夏季（6-8月）に約50%が集中発生し、海や河川での水難事故が約90%を占める
- ・件数：水難事故発生状況（平成11～20年：警察庁資料）

区分\年次(平成)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
発生件数(件)	1,944	1,813	1,731	1,722	1,414	1,505	1,363	1,448	1,492	1,435
水死者数(人)	1,179	1,034	1,058	977	827	892	825	823	876	829
うち子供(人)	119	115	104	91	87	94	85	77	82	54

(2) 救助法の意義

- ・水の犠牲者の約半数は水際近くで溺死
- ・正しい救助法の知識と積極的な行動で、安全に救助できる
- ・蘇生法ができれば多くの人命を救うことができる

(3) 救助法の実際

a. 溺者について

【溺れる原因】

- 1) 泳げない人：転落・転倒・浮具を手放す・波にのまれる
- 2) 少し泳げる人：過信・パニック・波や潮流にのまれる
- 3) よく泳げる人：痙攣・無謀な飛び込みや潜水・潮流
- 4) 共通：急性心不全・脳血管障害・意識障害・水中生物・自然災害

【溺者の状態】

- 1) すぐ沈む場合：急性心不全・脳卒中・強いパニック
- 2) 浮いたり沈んだり繰り返す場合：疲労

【溺者の発見】

- 1) 溺者発見のポイント：顔色・不自然な動作・状態・空のボートや浮き具
- 2) 溺者を発見したら：溺者から目を離さない・気道確保・救助者を待つ

【救助者の安全】

- 1) 水の事故は、二次事故（災害）の危険性が高いので、救助者の安全を最優先する
- 2) 安全資材の活用：ウェットスーツ、リングブイ、レスキューチューブ・ボード
- 3) 溺者後方からの接近が原則、溺者からの防御、溺者からの離脱

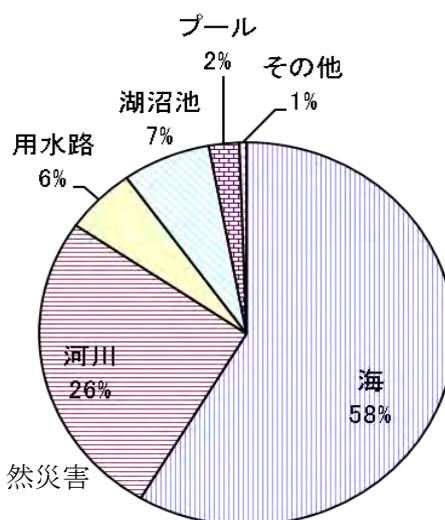
【溺れた人の手当】

- 1) 一刻も早く気道を確保し、水を吐かせるより先に人工呼吸をする
- 2) 背が立ち、救助者の安全が確認できれば、傷病者の顔を水面上に出して人工呼吸を始める
- 3) 水中では効果的な心肺蘇生法を行うことがむずかしいので、なるべく早くボートに乗せるか、水際に引き上げる
- 4) 冷水の中に長時間水没していた溺者が蘇生した例もあるので、あきらめずに蘇生の努力を続ける
- 5) もし、水を吐かせる必要があるときは、傷病者を横向きにし、背中を救助者の大腿部で支え、上腹部を軽く押し、口の角を引き下げて流し出させる

b. 救助の方法

①泳がないで救助する方法（最も安全）

H20場所別水死者数



- ・身近にあるもの：ペットボトル・ポリ袋・タオル・棒・竹竿・救命器具・ボート
- ・自身の安全を確保してから手や足を差し出す



- ・ヒューマンチェーン



※日本赤十字社 HP より引用 (<http://www.jrc.or.jp/safety/water/help.html>)

②泳いで救助する方法（最も危険、やってはならない）

【接近】：溺者を見失わずに、入水・接近しなければならない

- 1) 入水の仕方：防波堤等からの飛び込み（順下）
- 2) 泳ぎ方：溺者を見失わないため、頭を上げた泳ぎ方（フロントクロール・平泳ぎ）
- 3) 抱きつかれの回避：約 2m 手前で、溺者にケリを入れられる「防御の姿勢」

【確保】：溺者を捕まえること（これが最も危険）

- 1) 溺者に見つからないよう後ろから接近・確保できればベスト
- 2) 潜って溺者の膝を回して後ろからヘッド・キャリーの体勢へ
- 3) 片手を引いて、チン・キャリーの体勢へ

【離脱】：溺者に抱きつかれた場合、振り解く方法

【運搬】：溺者を泳ぎながら運搬する方法

- 1) ヘアー・キャリー
- 2) チェスト・キャリー
- 3) ヘッド・キャリー（右写真）
- 4) チン・キャリー

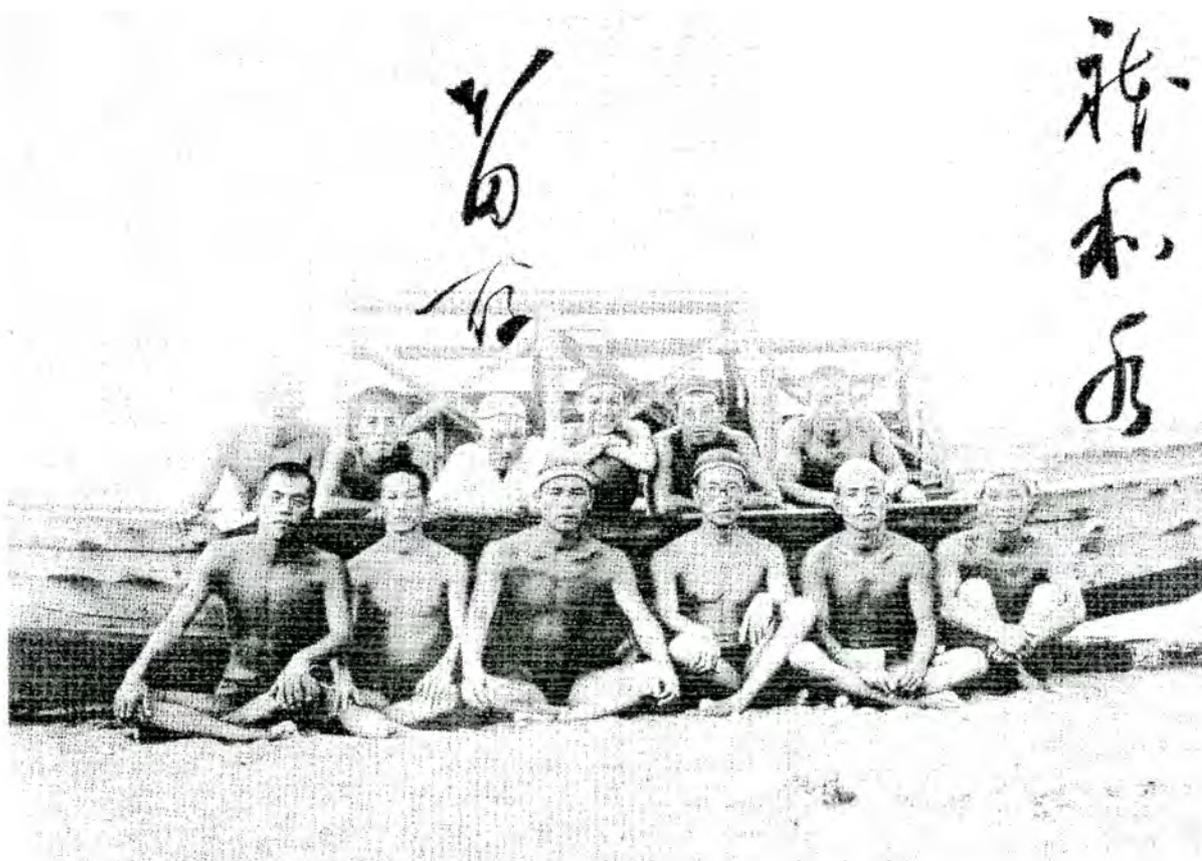


参考 URL：<http://www.hiroshima.jrc.or.jp/news133.htm>

参考文献： 初めての着衣泳、荒木昭好・佐野裕編著、山海堂、1991。
水泳の指導、日本野外教育研究会編、杏林書院、1990。
ビギナーズ・スイミング、椿本昇三、ナツメ社、198。

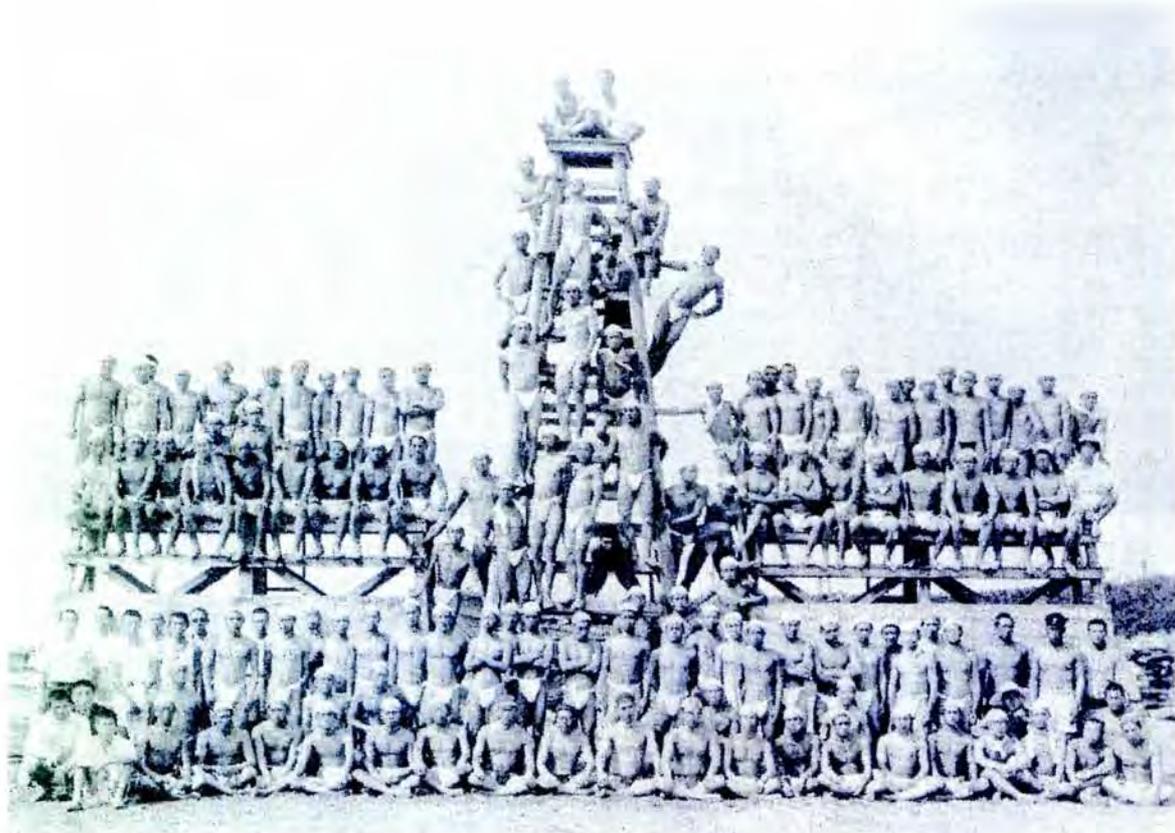


大正初期の水泳実習
(校友会誌第39号より)

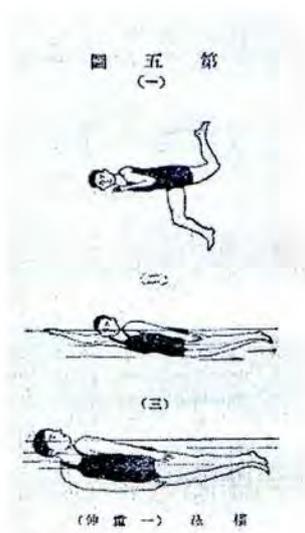


「新和泳」と書かれた本田存師範の署名（昭和14年）

(興津達朗氏 提供)

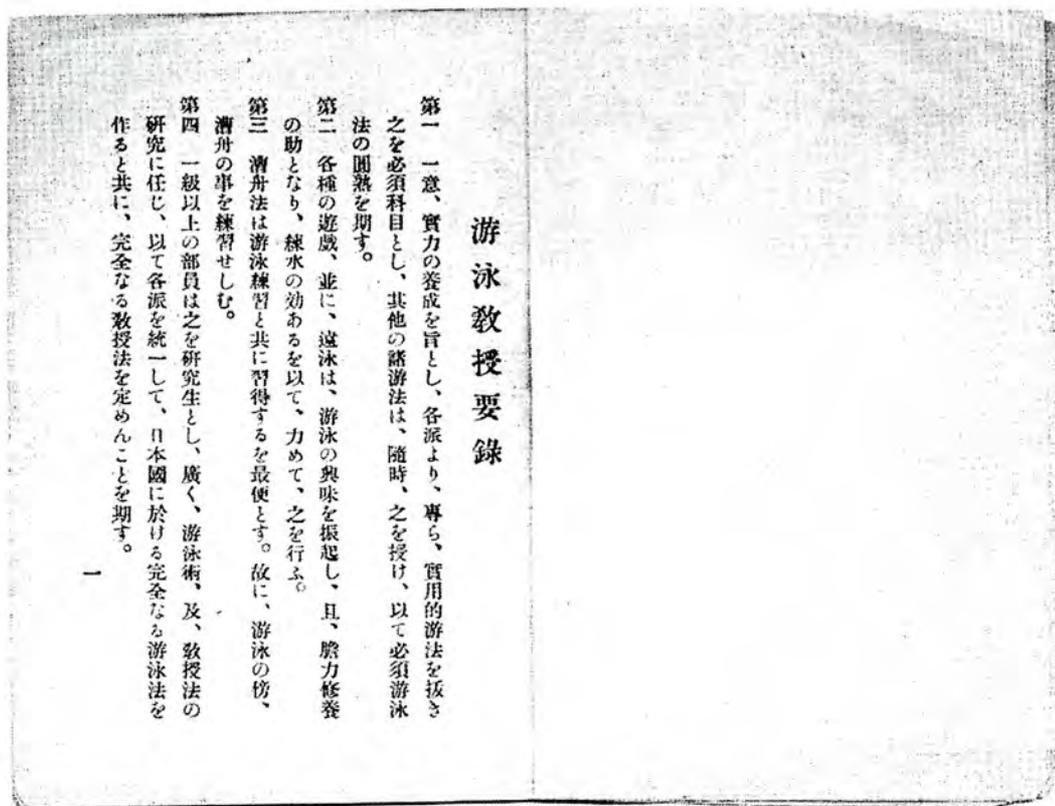
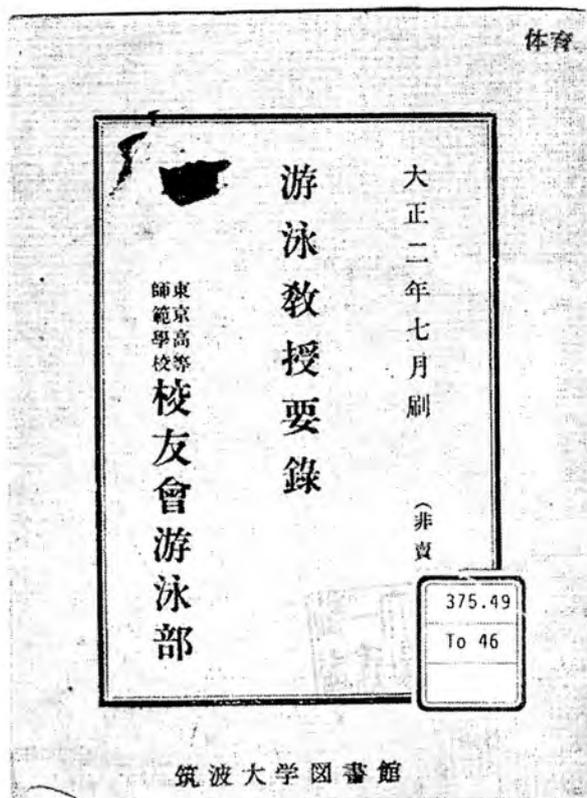


昭和15年頃の水泳実習参加者の集合写真
(梅田利兵衛氏提供)



横泳（一重伸）
(文部省、水泳指針、昭和3年より)

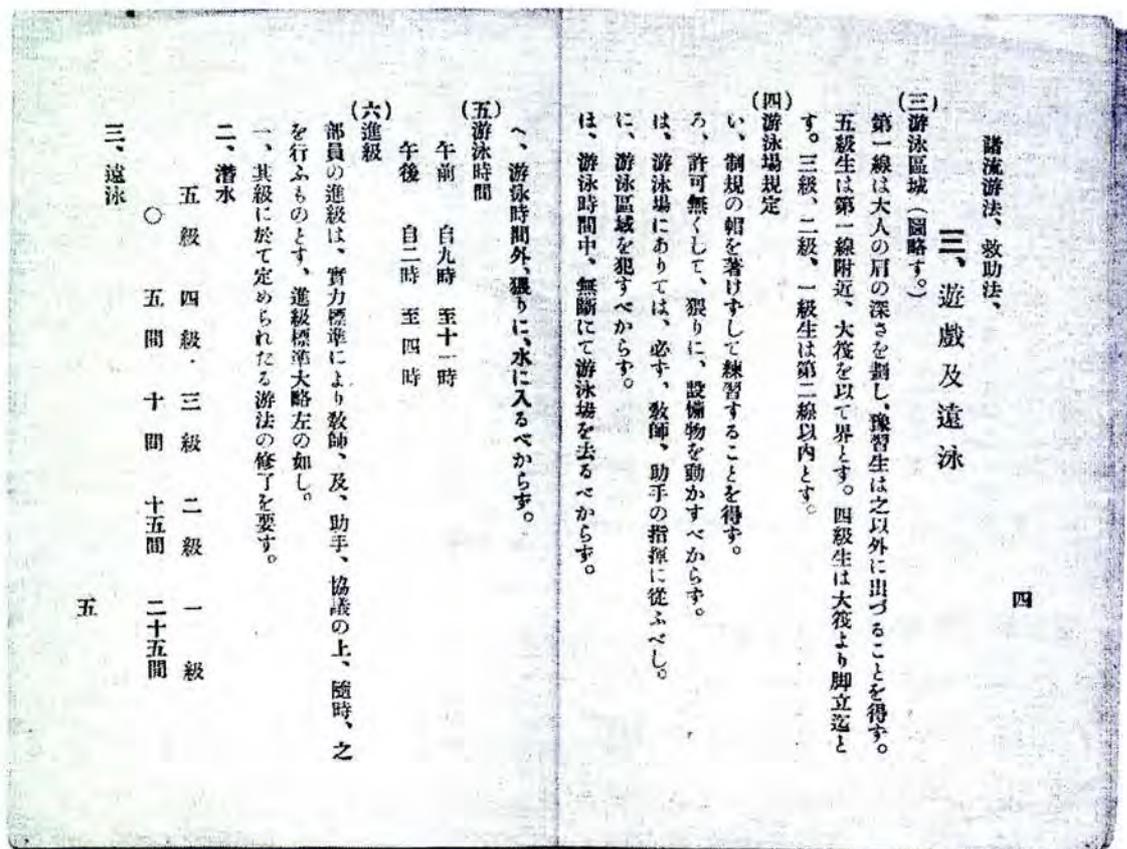
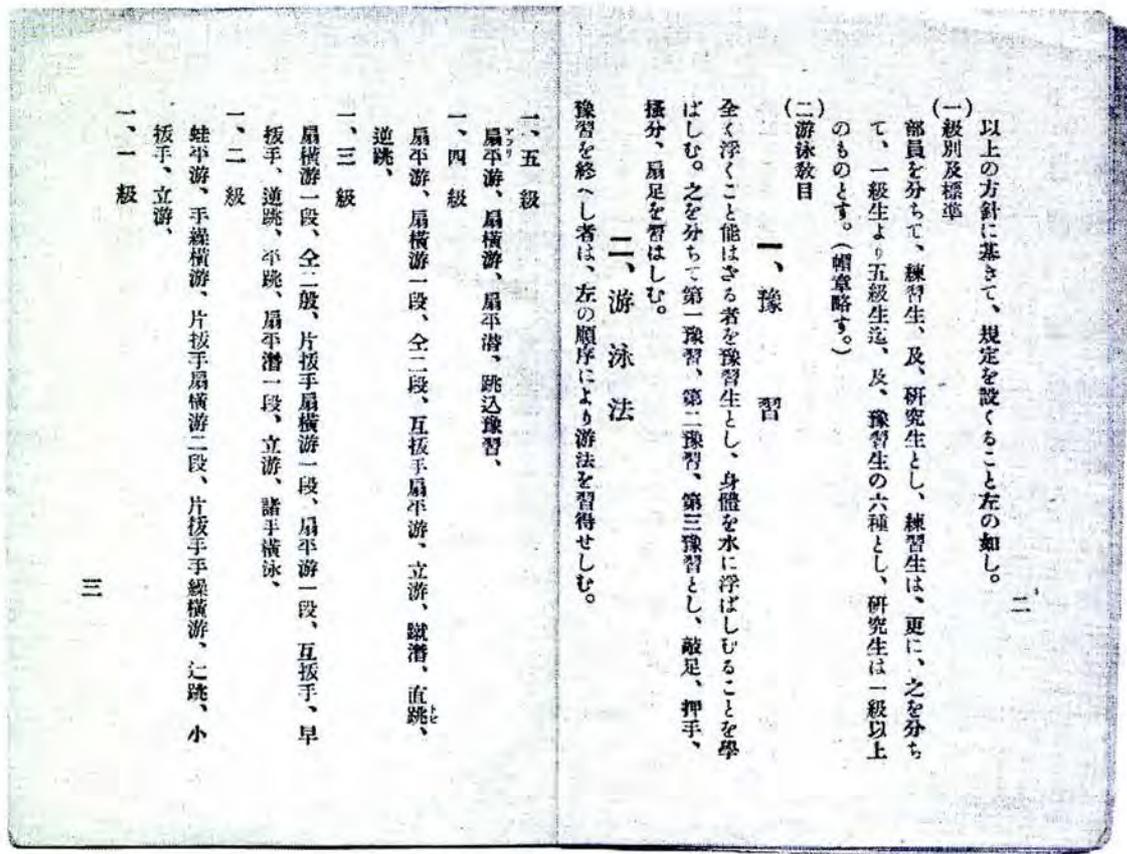
高師泳法は文部省の水泳指針に取り入れられた



游泳教授要録

- 第一 一意、實力の養成を旨とし、各派より、専ら、實用的游法を抜き之を必須科目とし、其他の諸游法は、隨時、之を授け、以て必須游法の圓熟を期す。
- 第二 各種の遊戯、並に、遠泳は、游泳の興味を振起し、且、膽力修養の助となり、練水の効あるを以て、力めて、之を行ふ。
- 第三 漕舟法は游泳練習と共に習得するを最便とす。故に、游泳の傍、漕舟の事を練習せしむ。
- 第四 一級以上の部員は之を研究生とし、廣く、游泳術、及、教授法の研究に任じ、以て各派を統一して、日本國に於ける完全なる游泳法を作ると共に、完全なる教授法を定めんことを期す。

東京高等師範学校游泳部編「游泳教授要録」(大正2年)



大正9年初版の京田武男著『最近の水泳術』（三田書房）には次のような着衣泳への言及がみられる。往時の着衣泳の技法およびその考え方を知るうえで参考になり、また短い文章の中に大事なことが網羅されている。

第十章 救護法

第一節 自己を救う法

救護法とは必ずしも人を救ふばかりでなく自己の救助も含む。

[着衣の俣入水した時] 水中に墜落した俣、強いて浮かぶ要はない。直ちに帯びを解き衣類を脱す。若し此場合、適当な浮游物があったら浮具の代りに掴まる事が安全である。浮き上って来た時に、大聲で救を求める。人体は浮くべきもので出来て居るから、必ず衣服を着けた俣浮くから、心配せずに水中で衣類を脱ぐが宜しい。護衣や股引は脱ぐに及ばぬ。これがあっても泳ぐに差支へない。立浮で、大聲に救ひを呼ぶ事は必要である。次に浮具を探し、陸が近ければ、浮きに助けられつつ徐々に泳ぐ。決して周章狼狽してはならぬ。又急速泳法で、陸に行くことはならぬ。他人の居ない時に水中で疲労するのはもっとも危険である。暗夜の難船等にては、只、多人数の處に居て浮いて居れば宜しい。救助船は多人数の處を目標に来るものであるから單獨に離れて泳ぐ事は損であり疲労するばかりである。又寒い時に、船の沈むことが、始めから判って居る時には、何でも構わないから浮具にする。(例えば、杭でも、腰掛けでも、板でも、丸太でも、何も持たないよりは宜い)そして船の沈むと共に、浮く算段をして、成るべく衣類は脱がない。食物があったら持つがいい。木綿衣類の如きは遂に食料になる。漂流数日に及んで食を求められない時は食べられる。衣服は、この時は保温であり、寒冷で死ぬ事だけは防ぐ事が出来る。又決して船の沈む時に飛び込んではならぬ。又浅瀬なら、帆柱に掴まって居るのが一番安全である。

引用、はじめての着衣泳、山海堂、P34、1993、

第17回学校水泳研究会 2017年(平成29年)10月3日(土) 会場: 専門教育大学講義棟 2F B201

新しい学習指導要領にみる これからの水泳

新潟大学人文社会・教育科学系
准教授 大庭 昌昭



本日の話の流れ

1. 自己紹介
2. 新学習指導要領について
3. 水泳の初心者指導について
4. これからの水泳について
5. まとめ



自己紹介

- ◆ 運動力学研究室; 平成元年(大学3年~大学院2年)
- ◆ 水泳研究室の技官; 平成5年~平成10年
- ◆ 教員養成学部(新潟大)への就職; 平成10年~現在に至る
- ◆ 文部科学省での仕事(勉強!)
デジタル教材(平成23年~平成25年)
水泳指導の手引(三訂版)(平成25年度)
学校における体育活動中の事故防止のための映像資料(平成25年3月)



参考資料

- ・ まるわかりハンドブック(文部科学省) ダウンロード可能
- ・ デジタル教材(文部科学省) 『You Tube』 配信中
- ・ 水泳指導の手引き(三訂版)(文部科学省) ダウンロード可能
- ・ 学校における体育活動中の事故防止のための映像資料 『You Tube』 配信中



新学習指導要領について

全体的なこと
体育・保健体育として
水泳系領域に關すること



学習指導要領改訂の方向性(素)

新しい時代に必要となる資質・能力の育成と、学習評価の充実

『生きて働く知識・技能の習得』と『未知の状況にも対応できる思考力・判断力・問題解決力の育成』

何ができるようになるか

よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創るという目標を共有し、社会と連携・協働しながら、未来の創り手となるために必要な資質・能力を育む
『社会に關かれた教育課程』の実現
各学校における『カリキュラム・マネジメント』の実現

何を学ぶか	どのように学ぶか
新しい時代に必要となる資質・能力を踏まえた教科・科目等の新設や目標・内容の見直し 小学校の外国語教育の教科化、高校の新科目「公民(仮称)」の新設など 各教科等で育む資質・能力を明確化し、目標や内容を構造的に示す 学習内容の削減は行わない。	主体的・対話的で深い学び(「アクティブ・ラーニング」)の視点からの学習過程の改善 生きて働く知識・技能の習得など、新しい時代に求められる資質・能力を育成 知識の量を増やせず、質の高さ・理解を深めるための学習過程の質的改善 主体的な学び 対話的な学び 深い学び

※本要領については、各教科等の領域の改訂が互に連携・相補的なことに基づいて行われ、その結果として、各教科等の領域の改訂が互に連携・相補的なことに基づいて行われる。



小学校学習指導要領では？

小学校学習指導要領比較対照表【体育】

改訂（平成29年告示）	現行（平成20年告示・運動教科改訂）
<p>第1 目標</p> <p>体育や保健の良否・考え方を審かめ、課題を見付け、その解決に向けた学習態度を養って、心と体を鍛えて健康とし、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かな人間性を発揮するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。</p> <p>(1) その特性に応じて各領域の運動の行い及び身近な生活における健康・安全について課題を設定し、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動や健康について自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、<u>課題に応じた工夫を講ずる</u>。</p> <p>(3) 運動を通して心身の健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るくいかに楽しむ態度を養う。</p>	<p>第1 目標</p> <p>心と体を鍛えて健康とし、適切な運動の継続と健康・安全についての理解を養って、生涯にわたって健康に高い生活習慣の形成を促すとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るくいかに楽しむ態度を養う。</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動の意欲を高めることができるようにするため、運動、体力の必要性について課題を設定し、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、<u>自己や仲間が考えたことにも課題に応じた工夫を講ずる</u>。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、勇断する、一人一人の思いを大切にしようとするなどの資質を養うとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に楽しむ態度を養う。</p>

中学校学習指導要領では？

中学校学習指導要領比較対照表【保健体育】

改訂（平成29年告示）	現行（平成20年告示・運動教科改訂）
<p>第1 目標</p> <p>体育や保健の良否・考え方を審かめ、課題を見直し、合理的な解決に向けた学習態度を養って、心と体を鍛えて健康とし、生涯にわたって心身の健康を保持増進し、豊かな人間性を発揮するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。</p> <p>(1) 各領域の運動の特性に応じて各技能等及び個人生活における健康・安全について課題を設定し、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動や健康についての自己の課題を見直し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、<u>課題に応じた工夫を講ずる</u>。</p> <p>(3) 生涯にわたって健康に高い生活習慣の形成を促すとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活態度を養う。</p>	<p>第1 目標</p> <p>心と体を鍛えて健康とし、適切な運動の継続と健康・安全についての理解を養って、生涯にわたって健康に高い生活習慣の形成を促すとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活態度を養う。</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動の意欲を高めることができるようにするため、運動、体力の必要性について課題を設定し、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、<u>自己や仲間が考えたことにも課題に応じた工夫を講ずる</u>。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、勇断する、一人一人の思いを大切にしようとするなどの資質を養うとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に楽しむ態度を養う。</p>

中学校学習指導要領では？

第2 各学年の目標及び内容

【体育分野 第1学年及び第2学年】	【体育分野 第3学年】
<p>1 目標</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動の意欲を高めることができるようにするため、運動、体力の必要性について課題を設定し、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、<u>自己や仲間が考えたことにも課題に応じた工夫を講ずる</u>。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、一人一人の思いを大切にしようとするなどの資質を養うとともに、健康・安全を確保して、自己の意欲を高くして運動を楽しむ態度を養う。</p>	<p>1 目標</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動の意欲を高めることができるようにするため、運動、体力の必要性について課題を設定し、基本的な技能を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、<u>自己や仲間が考えたことにも課題に応じた工夫を講ずる</u>。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、勇断する、一人一人の思いを大切にしようとするなどの資質を養うとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に楽しむ態度を養う。</p>

小学校学習指導要領 低学年「水遊び」では？

D 水遊び

水遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その意欲を高めることができるようにする。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして呼吸を合わせて長く泳ぐこと、アタロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ウ 平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ク 安全泳法につながる運動では、習得しやすい泳法をしながら泳いで長く泳ぐこと。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるとともに、自己や仲間の考えや意見に尊重し、仲間の考えや意見を認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを続けられるようになること。

D 水泳

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その意欲を高めることができるようにする。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ア タロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、イ 平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ウ 早泳ぎでは、泳いで長く泳ぐこと。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるとともに、自己や仲間の考えや意見に尊重し、仲間の考えや意見を認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを続けられるようになること。

小学校学習指導要領 中学年「水泳運動」では？

D 泳ぐ・泳ぐ運動

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その意欲を高めることができるようにする。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ア タロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、イ 早泳ぎでは、泳いで長く泳ぐこと。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるとともに、自己や仲間の考えや意見に尊重し、仲間の考えや意見を認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを続けられるようになること。

D 水泳

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その意欲を高めることができるようにする。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ア タロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、イ 早泳ぎでは、泳いで長く泳ぐこと。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるとともに、自己や仲間の考えや意見に尊重し、仲間の考えや意見を認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを続けられるようになること。

小学校学習指導要領 高学年「水泳運動」では？

D 水泳

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その意欲を高めることができるようにする。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ア タロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、イ 早泳ぎでは、泳いで長く泳ぐこと。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるとともに、自己や仲間の考えや意見に尊重し、仲間の考えや意見を認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを続けられるようになること。

D 水泳

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その意欲を高めることができるようにする。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして呼吸を合わせて長く泳ぐこと、ア タロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐこと、イ 早泳ぎでは、泳いで長く泳ぐこと。

(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるとともに、自己や仲間の考えや意見に尊重し、仲間の考えや意見を認めたり、水泳運動の心構えを守って安全に泳ぎを続けられるようになること。

中学校学習指導要領 第1学年及び第2学年「水泳」では？

D 水 泳

水泳について、表の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動について、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、技術の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

(2) 水の運動の特性や楽しみ、運動の発展や進歩、体力の成長などを理解し、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、運動の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

ア タートルでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
エ パタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

(3) 泳法などの自分の運動を解説し、合理的な練習に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施することを目指すように指導する。

D 水 泳

(1) 水の運動について、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、運動の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

(2) 水の運動の特性や楽しみ、運動の発展や進歩、体力の成長などを理解し、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、運動の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

ア タートルでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
エ パタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

(3) 泳法などの自分の運動を解説し、合理的な練習に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施することを目指すように指導する。

中学校学習指導要領 第3学年「水泳」では？

D 水 泳

水泳について、表の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動について、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、技術の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

(2) 水の運動の特性や楽しみ、運動の発展や進歩、体力の成長などを理解し、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、運動の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

ア タートルでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
エ パタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

(3) 泳法などの自分の運動を解説し、合理的な練習に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施することを目指すように指導する。

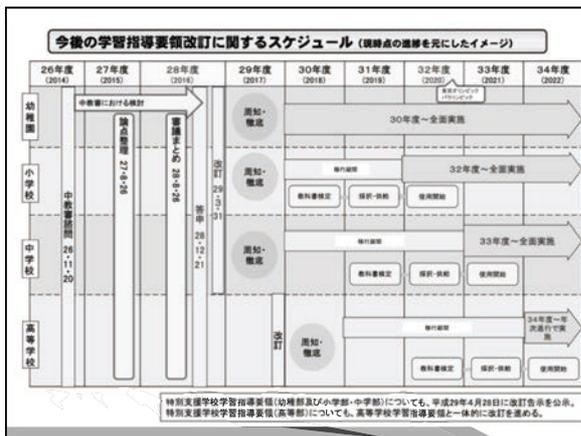
D 水 泳

(1) 水の運動について、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、運動の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

(2) 水の運動の特性や楽しみ、運動の発展や進歩、体力の成長などを理解し、運動の向上や競争の楽しみや喜びを味わい、運動の発展や進歩、体力の成長、運動経験の多様な方法などを通じて、身体的に健康で活動できるようにする。

ア タートルでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
エ パタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

(3) 泳法などの自分の運動を解説し、合理的な練習に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施することを目指すように指導する。



水泳の初心者指導について

初心者指導の系統について
(現行)学習指導要領における「呼吸」の考え方
(新)学習指導要領からみえる「呼吸重視」の考え方

水慣れ

ならい 水に対して抱く不安感や不快感による心身の緊張を除去すること

第1段階 水の中を歩く・走る
歩いて走り回り動きまわる
(冷感・水圧・水の抵抗への慣れ)
※陸上運動と変わらない動き
※不安でおそれるおそれる⇒安心して思う存分

第2段階 顔つけ
1) 顔の水をふかない
2) 目と鼻を水面に、空中で閉じない
3) 呼吸法
充分吸気しての顔つけ
泳ぎ止まる時間を長くする
水中で息を吐く

第3段階 泳み方(浮力と呼吸法)
1) 吸気: 充分吸気して次々と体がよく浮く
2) 吐息: 時間を長くすると足が水底から離れる
3) 呼吸: 水中で吐くと体が沈む

水中歩(例) 泳ぎつけ(例) 寝るふこ つかあてて
トネル バブリング 手をつないで
足踏 ひろげん 水中ジャンケン
ボール送り 石投げ

浮く

ならい 垂直(上下・浮沈) 基本姿勢

「みせかけの呼吸」(「浜んどうの浮き」)
1 比重、十分な吸気
2 姿勢、**基本姿勢**(頭を低くさない)
3 緊張をしない(適度な脱力)

浮き方
1 立体 一歩 一歩 平体
2 呼吸 両手 → 足離れ
3 呼吸と基本姿勢

立ち方
この段階ではじめて、手足頭を意図的に動かす

け伸び
水底を付いて伏し泳いで移動する
※水の抵抗・平衡感覚

浮き方(例) 伏し泳 寝るふこ
つかあてて わにこっこ
トネル 手をつないで
足踏 水の中ジャンケン
ボール送り 石投げ

泳ぐ

ならい 水平(推進) 基本姿勢+手足呼吸

「姿勢」
前進を妨げる水の抵抗を最小にする
「足」特異性、陸上での経験なし
(例)かえる足の足腿
「呼吸」
1) 呼吸法の制約・手足・姿勢
2) 呼吸法の違い
例: 吸気・吐息・呼吸
例: 鼻かき
3) 呼吸法の種類
例: 普通の呼吸
例: 口を水を処理する
「結合(コンビネーション)」
例: 浮き+(足)+(手)+(呼吸)

※本園竹志(元新潟大学教授)作成を一部改良

「泳ぐとは？」

<泳ぎは一つ>
水中で身体を推進する移動運動

(現行)学習指導要領における 水泳系「技能」の系統について

(現行)小学校学習指導要領解説(体育編) 各運動領域の内容「水泳系」

低学年(水遊び)での「呼吸」について？

中学年(浮く・泳ぐ運動)での「呼吸」について？

高学年(水泳)での「呼吸」とは？

(現行)「小学校学習指導要領解説(体育編)」に示されている技能の例示

低学年 水遊び(ア 水に慣れる遊び イ 浮く・もぐる遊び)

まねっこ遊び 水かけっこ 電車ごっこ リレー遊び 鬼遊び

壁につかまわっての伏し浮き 水中での ジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり バブリング
補助具を使つての浮く遊び

中学年 浮く・泳ぐ運動(ア 浮く運動 イ 泳ぐ運動)

伏し浮き 背浮きくらげ浮きなど け伸び

ばた足 かえる足 補助具を使ったクロールのストローク 補助具を使った平泳ぎのストローク 連続したボビング

呼吸を伴わない 呼吸を伴わない 呼吸をしながらの 呼吸をしながらの
面かぶりクロール 面かぶりの平泳ぎ 初歩的な泳ぎ 初歩的な泳ぎ
(ばた足泳ぎ) (かえる足泳ぎ)

高学年 水泳(ア クロール イ 平泳ぎ)

25~50m程度を目安とした クロール 25~50m程度を目安とした 平泳ぎ

(現行)「小学校学習指導要領解説(体育編)」に示されている技能の例示

低学年 水遊び(ア 水に慣れる遊び イ 浮く・もぐる遊び)

水に入る。水圧・抵抗などを感じる。水に慣れる遊び

壁につかまわっての伏し浮き 水中での ジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり 呼吸(吐く)
補助具を使つての浮く遊び

中学年 浮く・泳ぐ運動(ア 浮く運動 イ 泳ぐ運動)

伏し浮き 背浮きくらげ浮きなど 浮いて進む

ばた足 かえる足 補助具を使ったクロールのストローク 補助具を使った平泳ぎのストローク 連続したボビング

呼吸を伴わない 呼吸を伴わない 呼吸をしながらの 呼吸をしながらの
面かぶり! 面かぶりの平泳ぎ 初歩的な泳ぎ 初歩的な泳ぎ
(ばた足泳ぎ) (かえる足泳ぎ)

高学年 水泳(ア クロール イ 平泳ぎ)

25~50m程度を目安とした クロール 25~50m程度を目安とした 平泳ぎ

(現行)「小学校学習指導要領解説(体育編)」に示されている技能の例示

低学年

楽しみながら水に入る(心身の緊張を除去する) 水に慣れる遊び

まねっこ遊び 水かけっこ 電車ごっこ リレー遊び 鬼遊び

壁につかまわっての伏し浮き 水中での 呼吸(吐く) 呼吸(吐く)
補助具 補助具

どれだけ呼吸を重視した授業実践が行われているのか

? 泳技能獲得への影響 ?

? 安全確保への影響 ?

ばた足 補助具を使ったクロールのストローク 補助具を使った平泳ぎのストローク かえる足

呼吸を伴わない 呼吸を伴わない 呼吸をしながらの 呼吸をしながらの
面かぶりクロール 面かぶりの平泳ぎ 初歩的な泳ぎ 初歩的な泳ぎ
(ばた足泳ぎ) (かえる足泳ぎ)

高学年

25~50m程度を目安とした クロール 25~50m程度を目安とした 平泳ぎ

(新)小学校学習指導要領 低学年「水遊び」では？

D 水遊び (準備)

水遊びについて、次の準備を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動を楽しむように、その動きを楽しく行うこと。

(2) 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまわって泳いだり走ったりすること。

(3) 水の中を移動する運動遊びでは、壁をつかまわって泳いだり走ったりすること。

(4) 水の中を移動する運動遊びでは、もぐり泳いだりする運動遊びを行うこと。

(5) 水の中を移動する運動遊びでは、呼吸をしながら泳いだりすること。

(6) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(7) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(8) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(9) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(10) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(11) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(12) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(13) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(14) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(15) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(16) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(17) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(18) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(19) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

(20) 運動遊びに楽しもうとする態度、運動を楽しむ態度を身に付けること。

呼吸の重視？

(新)小学校学習指導要領 中学年「水泳運動」では？

D 水泳運動
水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知らるとともに、その動きを身に付けること。

ア 浮いて進む運動では、けいぞう呼吸的な動きをすること。

イ もでる・歩く運動では、息を吐きながら進むこと、いろいろなもでり方や歩き方をすること。

(2) 自己の能力に適した課題を見付け、水中での水泳に付けるための運動を工夫するとともに、考えたことを実際に試みること。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の楽しさを認めたり、水泳運動の心構えを守って取り組むこと。

D 歩く・泳ぐ運動
(新設)

(1) 水の運動の楽しさや喜びに触れ、その動きができるようになること。

ア 歩く運動では、いろいろな歩き方や駆け足をする。

イ 泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらかの初歩的な動きをすること。

(2) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための運動を工夫できるようにする。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の心構えを守って安全に気持ちを確かめることができるようになること。

呼吸の重視？



(新)小学校学習指導要領 高学年「水泳運動」では？

D 水泳運動
水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。

イ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

ウ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や経験への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の心構えを守って安全に気持ちを確かめること。

D 水泳
(新設)

(1) 水の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようになること。

ア タートルでは、泳いで泳ぐこと。

イ 早泳ぎでは、泳いで泳ぐこと。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や経験への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の心構えを守って安全に気持ちを確かめることができるようになること。

呼吸を確保する？



中学校学習指導要領 第1学年及び第2学年「水泳」では？

D 水泳
水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。

イ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

ウ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や経験への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の心構えを守って安全に気持ちを確かめること。

D 水泳
(新設)

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。

イ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

ウ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や経験への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の心構えを守って安全に気持ちを確かめること。

呼吸を確保する？



中学校学習指導要領 第3学年「水泳」では？

D 水泳
水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。

イ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

ウ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や経験への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の心構えを守って安全に気持ちを確かめること。

D 水泳
(新設)

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。

イ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

ウ 早泳ぎでは、自分の動きに合わせて泳いで泳ぐこと。

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や経験への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

(3) 課題に進んで取り組み、ましましを守り最後まで水泳運動の心構えを守って安全に気持ちを確かめること。

呼吸を確保する？



中学校学習指導要領 「内容の取り扱い」では？

※ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含むことを選択して履修できるようにすること。第3学年においては、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含むことを選択して履修できるようにすること。また、泳ぐことについては、泳ぎの経験が豊富な場合にはこれを省略することができる。

※ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含むことを選択して履修できるようにすること。第3学年においては、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含むことを選択して履修できるようにすること。また、泳ぐことについては、泳ぎの経験が豊富な場合にはこれを省略することができる。

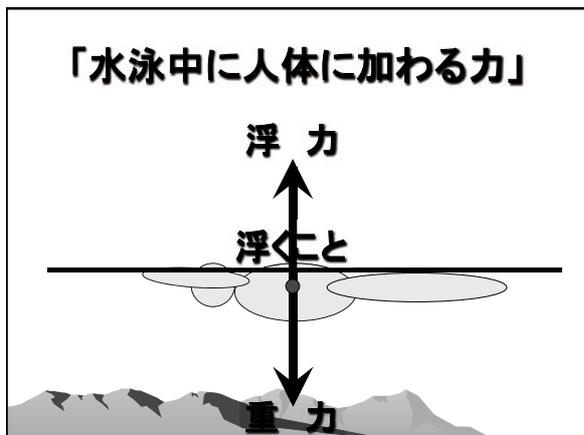
呼吸を確保する？



これからの水泳について

初心者の感じるギャップを埋める指導
「浮く実感」「進む実感」「吸える実感」
「呼吸することの指導」をしっかりと！



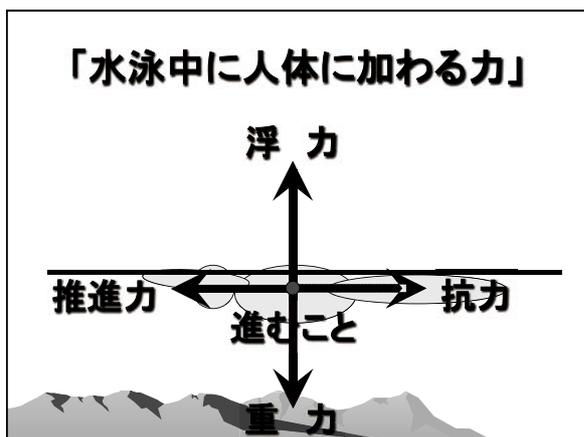


浮くことについて

人間の比重と水の比重の絶妙のバランス

＜浮き過ぎず、沈み過ぎず＞
水慣れ段階で、「浮く(浮いてくる)」実感を!

第1のギャップの克服
＜浮きたいときには、沈むこと＞



進むことについて

- 抵抗は、速度の二乗に比例する
陸上での運動と違って、水の抵抗に大きく影響を受ける泳ぎの上達は、どれだけ抵抗を少なくするかにかかっている、と言っても過言ではない。
- インピーダンスマッチング(推進力を得る)
陸上での運動と違って、流体(水)に力を加えて推進することを忘れてはならない。加速理論の重要性。

第2のギャップの克服
＜進むためには、ゆっくり動かすこと＞

「水泳中の呼吸の特異性について」

陸上との違いに注意(「呼吸すること」の学習が必須)

- 口か鼻か?
- 「吸う・止息・吐く」のリズムについて
- 肺にためる空気の量(特に初心者・初級者)

陸上での呼吸

水泳での呼吸

呼吸することについて

- 水慣れ段階からの呼吸重視
陸上でも呼吸している。しかし、違いがある。
- 「吸う+吐く+止息」⇒「吸う+止息+吐く+吸う」
- 最大吸気近くでの止息、最大呼気まで吐けない

第3のギャップの克服
＜息を吸うには、しっかり吐くこと＞

「泳ぐとは？」

浮く

第1のギャップの克服
 <浮きたいときには、沈むこと>
 浮いてくる実感

進む

第2のギャップの克服
 <速く進むには、ゆっくり動かすこと>
 進んでいく実感

呼吸する

第3のギャップの克服
 <息を吸うには、しっかり吐くこと>
 吸える実感



まとめにかえて

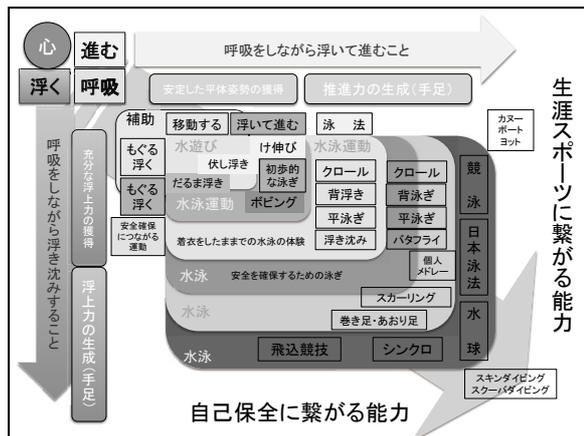
生涯スポーツへ繋がる能力
 自己保全能力
 アクティブラーニング

2016年7月号 体育科教育:(特集 いま、水泳の授業をどう創るか)



大庭昌昭(新潟大学)

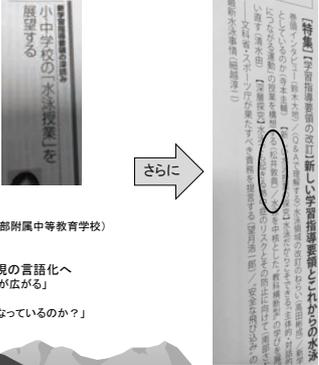
- ◆ 生涯スポーツへつながる水泳
 低学年・中学年の学習内容について
 泳法指導の順序性
 何から教えるか
- ◆ 自己保全能力について
 学校水泳で何が出来るか
 水泳学会の取り組み



2017年6月号 体育科教育:(特集 新時代の体育を求めて)



さらに



井口成明(東京大学教育学部附属中等教育学校)

- ◆ 系統的学習の志向
 「呼吸」と「姿勢制御」
- ◆ 動作分析から動作・表現の言語化へ
 「新しい授業展開の可能性が広がる」
- ◆ 安全面への課題
 「プールでの事故を対象になっているのか？」

ご清聴ありがとうございました

<ご意見・ご質問は下記へどうぞ>

大庭昌昭

ooba@ed.niigata-u.ac.jp

第17回学校水泳研究会

教員養成課程の学生に必要な水泳の課題

香川大学 教育学部
石川雄一



香川大学教育学部における水泳に関する授業

基礎運動II
初等体育(イ)(口)




基礎運動II

- ・保健体育専攻学生の選択科目（中コース）
- ・中学1種免許の要件ではないが全員受講するよう指導
- ・受講学生数15名程度（小・中コース）

※ 授業の概要

水中環境下における運動特性について理解し、近代4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の技術構造や指導法について学習する。また、水難事故防止、自己保全能力についての理解を深めるために一泊二日の臨海実習を行う。

※ 授業の目的

近代4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)技術を理解するとともに、それぞれの種目で25メートル以上の泳力を身に付けることを目的とする。
また、体育授業における「水泳」の單元計画の立案・実施ができるように知識を深める。



※ 授業計画並びに授業及び学習の方法

実技を中心に授業を進めていく。

- (1) 授業ガイダンス
- (2) 水泳の基本(浮身、呼吸のコントロール)
- (3) クロール1(姿勢、ローリング)
- (4) クロール2(ストローク動作、スカーリング)
- (5) クロール3(手足のタイミング、各種ドリル)
- (6) 平泳ぎ1(姿勢、ストローク動作)
- (7) 平泳ぎ2(キック、手足のタイミング)
- (8) 平泳ぎ3(ブル遠泳45分間)
- (9) 背泳ぎ(姿勢、ストローク動作)
- (10) バタフライ(ストローク、キック、コンビ)
- (11) 飛び込み、ターン、個人メドレー
- (12)～(15)については(集中)臨海実習(1泊2日)にあてる

入水は毎年5月の連休明け
水温22度程度、15～20分程度より
遠泳実習は7月の2or3週目の土日
学部後援会より5万円の補助



初等体育(イ)(口)

- ・幼児教育コース・小学校教育コース必修科目
- ・1年次に受講 学籍番号で前期と後期に振り分け
- ・受講学生数、半期70名程度
- ・中学校教育コース学生は副免(小)取得 選択科目

※ 授業の概要

小学校における体育の授業を行う上での実践的な実質の養成を行う。各運動領域の特性の理解と実技能力の獲得、さらに授業を行う立場に立った実践的指導力の基礎を習得することが求められる。知的理解だけでなく、身体の実感として、授業づくりの基盤を構築していかねばならない。

※ 授業の目的

- (1) 各運動領域の特性を体験し、基礎的な楽しさや味わえる運動能力を養う。
- (2) 実技の実体験を通じて、運動の特性に応じた学習過程や單元構成まで配慮した授業づくりの基礎を養う。
- (3) 事後の実体験を通じて、運動の特性を配慮した効果的な指導法の基礎を養う。



※ 授業計画並びに授業及び学習の方法

毎回実技の授業を行う。受講後に振り返り用ノートを提出。

- (1) ガイダンス(受講生対象)受講調整(2年生以上)
- (2) 集団行動の基礎、準備体操の基礎(ラジオ体操)
- (3) 体づく運動
- (4) 走・跳の運動1。
- (5) 走・跳の運動2。
- (6) 器械運動1:(マット・跳び箱・鉄棒運動をローテーションして練習)
- (7) 器械運動2:(マット・跳び箱・鉄棒運動をローテーションして練習)
- (8) 器械運動3:(マット・跳び箱・鉄棒運動をローテーションして練習)
- (9) 器械運動4:(マット・跳び箱・鉄棒運動をローテーションして練習)
- (10) 器械運動5:(マット・跳び箱・鉄棒運動をローテーションして練習)
- (11) 器械運動6:各種目の課題確認テスト
- (12) 水泳の教材研究 1水泳運動の基礎理論と水泳び
- (13) 水泳の教材研究 2水中を進む
- (14) 水泳の教材研究 3クロール、平泳ぎの基礎

※12～15回目の水泳の内容については事前に集中日程(夏季休業中)で実施します。



今年度の授業計画

期	日	授業内容
前期	1	ガイダンス、1学期、2学期の学習目標の出し方、授業準備とルーティンワークの練習
	2	4月17日 授業開始、集団行動、3学期準備
	3	4月24日 水泳の歴史
	4	4月31日 基本の準備運動
	5	5月7日 基礎運動①(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	6	5月14日 基礎運動②(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	7	5月21日 基礎運動③(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	8	5月28日 基礎運動④(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	9	6月4日 基礎運動⑤(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	10	6月11日 基礎運動⑥(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	11	6月18日 基礎運動⑦(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	12	6月25日 基礎運動⑧(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	13	7月2日 基礎運動⑨(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	14	7月9日 基礎運動⑩(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
後期	1	7月16日 基礎運動⑪(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	2	7月23日 基礎運動⑫(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	3	7月30日 基礎運動⑬(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	4	8月6日 基礎運動⑭(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	5	8月13日 基礎運動⑮(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	6	8月20日 基礎運動⑯(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	7	8月27日 基礎運動⑰(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	8	9月3日 基礎運動⑱(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	9	9月10日 基礎運動⑲(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	10	9月17日 基礎運動⑳(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	11	9月24日 基礎運動㉑(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	12	10月1日 基礎運動㉒(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	13	10月8日 基礎運動㉓(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
	14	10月15日 基礎運動㉔(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)
15	10月22日 基礎運動㉕(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
16	10月29日 基礎運動㉖(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
17	11月5日 基礎運動㉗(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
18	11月12日 基礎運動㉘(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
19	11月19日 基礎運動㉙(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
20	11月26日 基礎運動㉚(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
21	12月3日 基礎運動㉛(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
22	12月10日 基礎運動㉜(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
23	12月17日 基礎運動㉝(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
24	12月24日 基礎運動㉞(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	
25	12月31日 基礎運動㉟(フットボール、投げ縄運動、鉄棒運動)	

第7章 学校体育における水泳指導を考える 95

学校体育 スイミングスクール

授業教材のひとつ	形	態	営利・営業
6月中旬～7月末、9月上旬 (遠く出張費、通算約1ヶ月)	期	間	年間を通じて (主に遠くコース)
屋外プール	施設	屋内・温水プール	
22℃～28℃ (天候に左右される)	水温	28℃～30℃ (常に一定)	
教師(体育・水泳専門は極少)	指導者	資格を持つプロコーチ	
1クラス40人	人数	1クラス20人以下	
能力にばらつきあり	クラス編成	能力別クラス編成	

教師のやる気、教員研究能力により差があるが、児童・生徒への対応がいまひとつになりがち

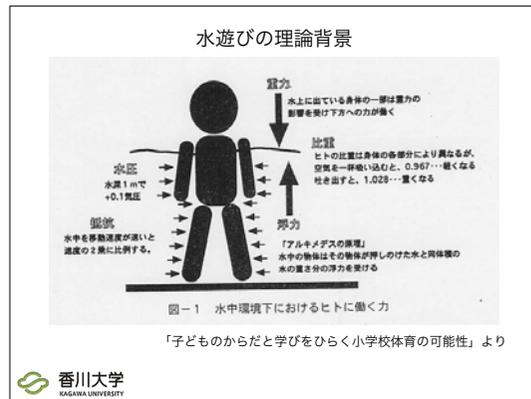
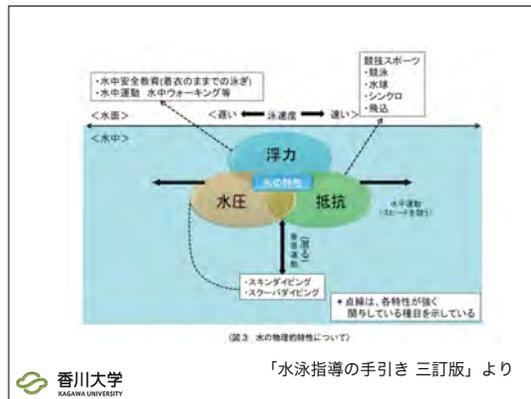
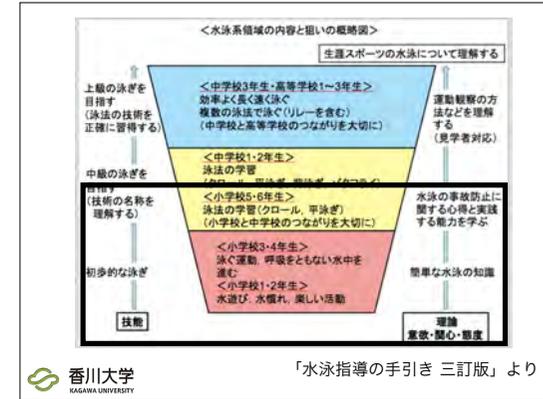
表-1 水泳指導の二重構造(学校体育とスイミングスクールの比較)



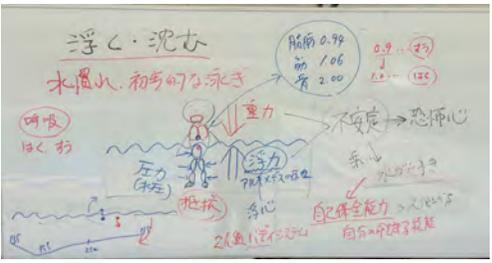
2002年11月出版

「子どものからだを学びをひらく小学校体育の可能性」より

学校体育における水泳で何ができる？
教師は何を教える？



初等体育水泳 集中授業1日目の板書



「子どものからだを学びをひらく小学校体育の可能性」より

図-2 手こぎボート型推進力
水への作用点であるオールのパドル部分を進行方向とは反対に動かすことで推進力を得ているタイプ (作用反作用・抗力)

図-3 楫 (5) 和船型推進力
水への作用点である楫 (5) の前面は飛行機のような形状で、船の字のような動きで推進力を得ているタイプ (揚力)

「子どものからだと学びをひろく小学校体育の可能性」より

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

初等体育水泳 集中授業2日目の板書

進む *lifewater* (抵抗・健気)

① けのい・産け・産り > 水の抵抗 ↓

② 手足による推進 + 浮 ⇒ 初歩的な泳ぎ

推進力 = マネージメント

③ 浮力 ↑ (水圧) ↓ (水圧) ↓ (水圧)

作用反作用

水圧(抵抗) ↓ (水圧) ↓ (水圧)

推進力 ↑

[液体力]

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

初等体育授業振り返りノートより

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

