

第19回学校水泳研究会

学校体育における水泳授業の指導法の改善を目指して ～ 主体的な学びに繋げる水泳の技能テストについて ～

日 時 令和元年6月1日(土) 11:15～11:45
会 場 鳴門教育大学 講義棟1F B101教室

九州共立大学 特任教授 重枝武司

福岡県内における学校水泳に係る動き①

太宰府市議会 3月定例会(H31.2.21)

「平成31年度施政方針」より、一部抜粋

次に、本年度から取り組んでおります学校の「働き方改革」についてであります。平成31年度につきましては、児童生徒を指導する教職員が心身ともに健康で児童生徒と向き合う時間やゆとりを持つことができるよう、学校閉庁日の拡大及び学校閉庁時間の設定、中学校部活動の市の指針の策定を行います。なお、中学校部活動については、各中学校のニーズに応じた外部指導者派遣事業を実施し、教職員の心理的、身体的負担の軽減を図って参ります。

さらに、これは全国的にも前例が少ないのですが、市内2小学校の水泳授業を民間に委託することで、児童生徒への効果的な水泳の技能獲得支援及び教職員の負担軽減を図ることとしております。併せて、小学校の夏季プール開放を中止し、市民プール利用券を配布するなど、前例にとらわれない自由な発想で効果的・効率的な市民サービスの実施を図って参ります。これらの事業につきましては、今後見込まれる学校プールの維持管理费用、施設改修費用等と比較して、かかる経費が少なく、この点についても大きなメリットであると認識しております。

福岡県内における学校水泳に係る動き②

北九州市教育委員会 「公立学校教員採用試験実施要項」 より、一部抜粋

平成31年度採用試験(平成30年度実施)での主な変更点

- 1.前年度一次試験合格者に対する一次試験免除制度の導入
平成30年度試験(平成29年夏に実施)の一次試験合格者全員を対象に、
- 2.二次試験における「論文試験」の廃止
- 3.二次試験における「体育実技」及び「水泳」の廃止

つまり、小学校教諭

- 一次試験:実技は全くなし
- 二次試験:実技は音楽・英会話のみで、**体育はなし!**

中学校保健体育教諭

- 一次試験:共通実技として、ラジ体操・マット運動・バレーボール・ハードル走・創作ダンス
選択実技として、柔道・剣道から1種目選択
- 二次試験:実技は全くなし **※水泳はどこにもなし!**

福岡県内における学校水泳に係る動き③

北九州市教育委員会 「公立学校教員採用試験実施要項」 より、一部抜粋

小学校教諭

- 一次試験:**実技は全くなし**
- 二次試験:**実技は音楽・英会話のみで、体育はなし!**

中学校保健体育教諭

- 一次試験:共通実技として、ラジ体操・マット運動・バレーボール・ハードル走・創作ダンス
選択実技として、柔道・剣道から1種目選択 **※水泳はなし!**
- 二次試験:実技は全くなし

福岡県教育委員会 「公立学校教員採用試験実施要項」 より、一部抜粋

小学校教諭

- 一次試験:**実技は全くなし**
- 二次試験:**実技は音楽・英会話・体育・水泳**

中学校・高等学校保健体育教諭

- 一次試験:共通実技として、陸上競技(ハードル走)・器械運動(マットor鉄棒)・**水泳**
選択実技として、球技から1種目、武道(柔道・剣道)及びダンスから1種目を選択
- 二次試験:実技は全くなし

学校水泳に携わってきた、私の思い・・・

- Q 学校水泳は、このままで良いのか？
- Q 児童生徒の水中での自己保全能力の育成、及び国民皆泳実現の基盤は学校水泳では無理なのか？
- Q 学校水泳は、外部指導者の活用や外部施設への委託で実施すれば良いのか？
- Q このままでは、学校からプールがなくなる方向になりはしないか？
- Q 水泳が専門でない、水泳が苦手な教員でも実践できる水泳の授業はないものか？
- Q スイミングクラブ等へ所属している児童生徒も多くいて、技能(泳力)の差が著しい種目である水泳の授業において、個に応じた指導ができないものか？

「水泳」という単元の指導上の現状と課題

水泳は、生徒の技能の個人差が非常に大きく、泳げない生徒や苦手意識を持っている生徒には恐怖心や嫌悪感さえ抱かせてしまうため、一斉指導が馴染まない単元である。しかし、多くの授業は一斉指導で行われており、生徒の個に応じた主体的な活動や学びには繋がっていない。

また、これまでに、プールサイドからの飛び込み事故や溺死など、重大な事故の発生事例もあり、十分な安全対策が必要な単元でもある。

さらに、日常生活における、水辺での事故防止や生涯にわたる豊かなスポーツライフ（サーフィン、ダイビング等のマリンスポーツ）の基盤となる水中での自己保全能力の確保を期待されている単元でもある。

課題解決に向けた手立て

そこで、これらの課題をできるだけ解決することを目指して、以下のような手立てを講じて授業を実践した。

- (1) 自己の能力（泳力）に応じた目標設定や練習計画の作成がしやすく、かつ、水泳の技能を総合的に評価できる測定項目として、主体的な学び、深い学びに繋げる「**2分間泳**」という技能テストを新たに開発・導入した。
- (2) 学習カードを活用して、P D C Aサイクルで授業を展開した。
目標・課題の設定、練習計画の作成（P）→練習の実施（D）→成果の確認（C）→課題・改善策の発見（A）→練習計画の見直し（P）→（D）→（C）→・・・
- (3) 水中での自己保全能力を評価する測定項目として、「**5分間浮漂**」を導入した。

課題解決に向けた手立て

- (4) バディシステムを活用して、スモールティーチャーとしての相互の運動観察・表現の場を設定し、対話的な学びに繋げるとともに、安全確保を徹底した。
- (5) 陥りやすい各泳法のチェックポイントについて、キーワードを示し、示範することにより、イメージの共有化を図り、対話的な学びの促進や思考力・判断力等の向上を図った。
- (6) 観点別評価の資料として、学習カードを活用した。
- (7) 見学者に関しても、主体的な授業参加ができるよう課題や役割を準備した。
- (8) 水中で行われる球技スポーツの代表である水球についても簡易的に体験させた。

泳力を評価する技能テストについて

これまでの代表的な技能テスト

- どの泳法（けのび、バタ足、クロール、平泳ぎ など）で、何m泳ぐことができるか？
- 一定の距離（25m、50m、100m など）を、どの泳法（クロール、平泳ぎ など）で、どれだけの時間（〇〇秒、〇分〇〇秒）で、速く泳げるか？
- 一定の時間（5分間、10分間、15分間 など）内に、どの泳法（クロール、平泳ぎ など）で、どれだけの距離を、長く泳げるか？
- 一定の時間（5分間、10分間、15分間 など）水中で浮いていることができるか？

主体的な学びに繋げる水泳の技能テストとして

新たに提案する「2分間泳」とは？

- ① 2分間に、どれだけ多くの泳法で、速く・長く、泳げるかを測定する。
- ② 25m毎に必ず泳法を変える。同じ泳法を繰り返すことはできない！
- ③ まずは、学習指導要領に示されている4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）から泳ぎ始める。ただし、泳法の順番は各自で決定する。
- ④ 上記の4泳法が終了（100mを達成）した後も、残り時間がある場合には、4泳法以外（横泳ぎや日本泳法、水球の泳法など）で25m毎に異なる泳法で泳ぎ続ける。 ※スタート時の飛込はなし。ターン時は足を底について休憩をしても可とする。
- ⑤ 2分間の終了の合図があったら、泳ぎをやめて、その場に立ち上がり、バディが泳いだ距離を確認する。
※ なお、時間内で途中で立った場合は、その時点が記録となる。ただし、壁や他人にぶつかって立った場合は、その場からやり直し、続けさせる。
また、バディには責任をもって測定させ、記録係に報告させる。もちろん安全確保のための監視も怠らないよう十分に指導する。

主体的な学びに繋げる水泳の技能テストとして

新たに提案する「2分間泳」とは？

- ⑥ 泳法に関する競泳競技上のルールについては特に問わない！
クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライのような泳ぎであれば構わない！

※ 競泳の選手を育成するわけではないため、例えば、「背泳ぎ」は、仰向けの姿勢で進んでいる背泳ぎのような泳ぎであればOK！とする。
ただし、4泳法やターン・タッチ時に関する正式なルールについては、競泳競技を見る時の知識として指導し、理解させる。
- ⑦ 記録会(単元最終の2分間泳の測定時)においては、2分間の終了の合図があった時点で、75mを超えて4泳法目に入っている者については、合図があった時点の距離を記録とするが、そのまま泳ぎを続けさせて、4泳法制覇を目指す。
- ⑧ 100mを超えての4泳法以外の泳法が、「何泳ぎ」であるのかについては、その名称等について、根拠を持って記載させる。

「2分間泳」の特徴は？

- 水泳の得意・不得意、泳力の高低に関係なく、意欲的・積極的な学習の姿が見られた。
(例) クロール:呼吸法が難しい → その他の取り組みやすい泳法からチャレンジする姿！
平泳ぎならば、いくらでも泳げる:それだけなら記録は25m → 新たな泳法へのチャレンジ！
- 個に応じた技能(泳力)の把握が可能であり、その後の目標設定や課題発見、練習計画の作成に繋ぎやすい。
(例) 上級者(スイミングクラブ経験者・水泳部員等)においては、5種目以降の泳法選択に苦勞 → 日本泳法や水球の泳法等の中から、より速く泳げる泳法を追求するなど、新たな泳法の探求・習得に向けた発展的な学習課題へのチャレンジする姿！
競泳経験者が水球経験者から学ぶ姿！

初級・中級者においては、自分が習得した泳法をどの順番で泳ぐのが最も効率的かを思考・判断し、試行してみて振り返る。
自分自身に合った泳法の選択、泳ぐ順番の決定は、他者からアドバイスはもらえるものの、最終的には自分でしか判断できない。

「2分間泳」の特徴は？

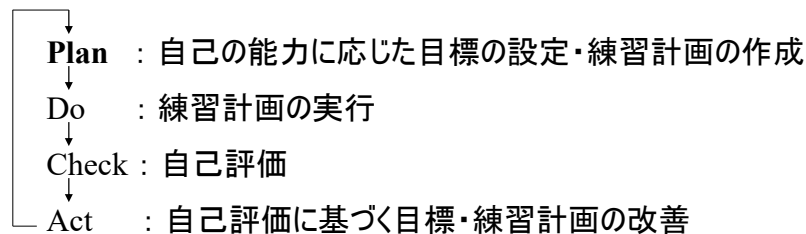
- 無理のない、適度な泳法数の探求・習得に繋げることができる。
(例) 競泳選手としてかなり競技力の高い生徒
単元はじめの2分間泳の記録:150m未満(6種目)
単元終了時の推測される最長記録:175m程度(7種目)
※競泳の4泳法に加え、1~3泳法が必要 → 発展的学習として適度な課題!
- 学習指導要領に示されている技能(泳法)の内容である、「クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの4種目に加え、複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」の内、「リレーをすること」を除き、全ての内容を含んでの測定が可能である。
- 1クラス(40名程度)につき、1単位時間(50分)内での測定が可能である。
同一プール(8コース程度)内での複数クラス(2クラス)の測定が可能である。
(例) 1グループ(4名)の測定に要する時間は、次のグループとの入れ替えを含めて3分以内。
1クラス40名程度であれば、1クラスに要する測定時間は3分×10グループ=30分である。
上記はプール半面(4コース)での設定であるため、同時に2クラス分の測定が可能である。

実践例

※ 平成11年3月告示の学習指導要領の下の実践例より

(1)学習指導要領の趣旨を踏まえ、学力向上に有効であったと思われる授業実践例

- ・**学習カード(別紙)を活用した領域(水泳)内選択制授業の実施**
- ・自己の**技能(泳力)把握のための(新たな)泳力測定法**の導入、水中での**事故保全能力の育成**
- ・**PDCAサイクル**による授業の展開



【 生徒観 】

- ◎ 本単元は、「泳げる」「泳げない」ということをはじめ、これまでの学校やスイミングスクール等での経験の有無で、個人差が非常に大きく、**苦手意識**を持っている生徒も少なくない。また、本校のプールは水深が深いため、**泳げない生徒にとっては、恐怖心**さえ抱いている者もいる。更には、同様の理由で心配をしている保護者もいる。
- ◎ 泳力チェックのため本単元の2限目に実施した2分間泳、3限目に実施した5分間浮漂の結果は以下のとおりである。
- 2分間泳
- ・ 2.5m×1種目未満・・・・・・ 2名
 - ・ 2.5m×1種目・・・・・・ 5名
 - ・ 2.5m×2種目・・・・・・ 11名
 - ・ 2.5m×3種目以上・・・・・・ 12名
 - ・ 当日の欠席、見学・・・・・・ 8名
- 5分間浮漂
- ・ 0～2分未満・・・・・・ 9名
 - ・ 2～4分未満・・・・・・ 3名
 - ・ 4～5分未満・・・・・・ 0名
 - ・ 5分間 完了・・・・・・ 19名
 - ・ 当日の欠席・見学・・・・ 7名

単元の指導目標

※ 平成11年3月告示の学習指導要領の下の実践例より

(1) 関心・意欲・態度

- ・ 自分の現在の能力に満足せず、**新しい泳法等に積極的に取り組む**ことができる。
- ・ お互いにアドバイスしたり、苦手な者にアドバイスする等、**仲間と協力して授業に取り組む**ことができる。
- ・ バディシステム、プールでのマナーの遵守など、**安全・衛生に関する態度を身につける**。

(2) 思考・判断

- ・ **自分の能力に応じた目標設定や練習計画の作成**をすることができる。
- ・ うまくいった点、いかない点などを具体的に分析し、**課題発見、課題解決に主体的に取り組む**ことができる。
- ・ 学習カードをうまく活用し、**効率よく技能を向上させる方法(学び方)**を身につける。

単元の指導目標

(3) 技能

- ・ 75m (3つの泳法で25mずつ) 以上泳ぐことができる。
- ・ 5分間の浮漂ができるようになり、水中での自分自身の安全を確保することができる。

(4) 知識・理解

- ・ 各種泳法のポイント (特に息つぎ) を理解している。
- ・ プールサイドや水中での安全確保や衛生管理に関する事項を理解している。

学習カード

	1	2	3
月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
目 標	単元目標 ・75m泳 (25m×3回) 以上 本時の目標 ・5分間浮漂 ・2分間泳を通して、自分の泳力を把握する	本時の目標 ・自分の浮漂能力を把握する (最大限5分間) ・水球を経験する	本時の目標
学習計画	10 準備運動: 挨拶等 水慣れ、バネバネの確認 20 ・測定方法の確認 ・2分間泳の測定 ※バネバネ同士で交互に測定する。 40 整理運動・まどめ等	準備運動: 挨拶等 浮漂の仕方の確認 水慣れ、バネバネの確認 浮漂の測定 (バネバネにより2回実施) 高橋水球 整理運動・まどめ等	準備運動: 挨拶等
実施内容			
自己評価	関心・意欲・態度 積極的に運動を遂行し、運動量を確保 能力・習得・安全に留意する態度 5・4・3・2・1 5・4・3・2・1	5・4・3・2・1 5・4・3・2・1	5・4・3・2・1 5・4・3・2・1
評価	思考・判断 自分の能力に応じた課題・学習計画の立案や工夫 実践への活用 5・4・3・2・1 5・4・3・2・1	5・4・3・2・1 5・4・3・2・1	5・4・3・2・1 5・4・3・2・1
	技能 泳法・泳法の向上、練習方法の改善 5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	知識・理解 授業やホームの理解 5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1

(2)「分かる授業」を実施するための留意点

・安全確保を兼ねたボディシステムによる相互評価の導入

◎練習時は、各泳法のコースとも25mの一方通行とし、自分のボディが泳いでいる時は、必ずそのボディの泳法の観察と安全確保のための監視を行う。

◎自分のボディの泳ぎについて、観察した際に気づいたことをボディに客観的に伝え、評価するとともにアドバイスをする。

・陥りやすい欠点を補うキーワードの作成と技能的に努力を要する生徒を中心とした巡回指導(アドバイス)

・陥りやすい欠点を補うキーワード①

「焼き鳥の串」:(クロールの息つき)

・陥りやすい欠点を補うキーワード②

「ちょっと、すみません」:(平泳ぎの息つき)

・陥りやすい欠点を補うキーワード③

「1・2・3、休憩、(指先)上向ける!」:(バタフライの息つき)

- ・陥りやすい欠点を補うキーワード④

「迫りくるゾンビ目がけて後方踵蹴り」:(平泳ぎの脚の動作)

- ・陥りやすい欠点を補うキーワード⑤

「耳を沈めて腹を突き出し、ひらひらひら」:(背泳ぎの浮き身)

- ・陥りやすい欠点を補うキーワード⑥

「平泳ぎのカエル足が苦手な人は、早くバタフライへ転向を！」

(3) 学習指導要領の趣旨を生かした評価の在り方

- ・評価規準の作成(別紙参照)
- ・4つの観点からの評価(どの場面で評価するのか)
 - ① 授業中の観察による評価
(学習指導案参照 : 導入～まとめの部分)
 - ② 学習カードの記述内容による評価
(学習指導案参照 : 授業後の部分)
(記載済みの学習カード参照)
 - ③ 2分間泳の測定値による評価
(距離や泳法の増加がない→目標設定や練習計画が適切と言えないのでは?)

領域「水泳」における評価規準について

【学習指導要領の内容】・・・学習指導要領（平成11年3月告示）より

○評価規準例（別紙）

(1) 自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだりすることができるようにする。
 ア クロール
 イ 平泳ぎ
 エ 背泳ぎ
 オ バタフライ
 カ 潜水

(2) 互いに協力して練習ができるようになるとともに、勝敗に対して過度の懸念がもたらさるるようになる。
 また、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習の継続ができるようになる。

(3) 自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方や競技の仕方を工夫することができるようにする。

【水泳の評価規準】・・・『評価規準の作成、評価方法の工夫改善のための参考資料（高等学校）』
 一評価規準、評価方法等の研究開発（報告）一
 平成16年2月、国立教育政策研究開発センターより

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
水泳の特性に関心をもち、楽しみや喜びを味わえるよう互いに協力して速く泳ぎに励むことができるようになる。勝敗に対して過度の懸念がもたらさるるようになる。また、水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習の継続をしようとする。	自分の能力に応じた課題を設定し、その解決を目指す。練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	水泳の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、速く泳いだり、続けて長く泳いだり、潜水をしたりすることができる。	水泳の特性や泳ぎ方を理解するとともに、各泳法の技術の構造、競技のやりかた、水泳の事故防止について理解し、知識を身に付けていく。

【水泳の評価規準の具体例】・・・『評価規準の作成、評価方法の工夫改善のための参考資料（高等学校）』
 一評価規準、評価方法等の研究開発（報告）一
 平成16年2月、国立教育政策研究開発センターより

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
①速く泳いだり、遠く泳いだり、泳ぎの楽しみや喜びを味わえるよう互いに協力して速く泳ぎに励むことができるようになる。 ②練習で、仲間と互いに協力して練習しようとする。 ③水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意しようとする。	①自分の能力に応じた目標や課題を設定して、練習の仕方や競技の仕方を見つけていく。 ②課題の達成状況を考え、練習の仕方や競技の仕方を見つけていく。 ③水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意しようとする。	①自分の能力に応じて速く泳ぎ、続けて長く泳ぎ、潜水することができる。 ②継続した練習について理解し、知識を身に付けていく。 ③水泳の事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意しようとする。	①水泳の特性や泳ぎに合った泳ぎの構造などについて、習ったり、意識を高めたりして理解する。 ②練習のやりかた、水泳の事故防止の心得や練習のルール、事故防止の構造などについて習ったり、意識を高めたりして理解する。

記載済み学習カードより(技術に関する自己分析の記載例)

5・④・3・2・1	5・④・3・2・1	5・④・3・2・1
⑤・4・3・2・1	⑤・4・3・2・1	5・④・3・2・1
5・④・3・2・1	⑤・4・3・2・1	⑤・4・3・2・1
<p>・クロールは手を着いた時に、体をあらい取り、肩を引くことで、速く泳ぐことができる。実際には、泳ぐのが、<i>very good!</i></p> <p>・背泳ぎは、肩甲骨を引くことで、早く泳ぐことができる。</p> <p>記録は、よかった。</p>	<p>・クロールは前回のことを復習して、泳ぎの速さを上げてみる。前回は、泳ぎの速さが、<i>良かった</i>。</p> <p>・背泳ぎは、小指から着いた手を、肩甲骨を引くことで、早く泳ぐことができる。実際には、泳ぐのが、<i>良かった</i>。</p> <p>記録は、よかった。効率が良くなった。泳ぐのが、<i>良かった</i>。</p>	<p>・平泳ぎは、足を踏んで、泳ぐのが、速く泳ぐことができる。実際には、泳ぐのが、<i>良かった</i>。</p> <p>・バタフライは、泳ぐのが、速く泳ぐことができる。実際には、泳ぐのが、<i>良かった</i>。</p> <p>記録は、よかった。</p>
(奇)	(奇)	(奇)

記載済み学習カードより(友人のアドバイスについての記載例)

5・④・3・2・1 ⑤・4・3・2・1	5・4・③・2・1 ⑤・4・3・2・1	5・④・3・2・1 ⑤・4・3・2・1
5・4・③・2・1 5・4・③・2・1	5・4・③・2・1 5・4・③・2・1	5・④・3・2・1 5・4・③・2・1
5・4・③・2・1	5・④・3・2・1	5・④・3・2・1
5・④・3・2・1	5・4・③・2・1	5・4・③・2・1
グループ分けで、僕は立ち泳ぎなどの初歩的なことをやるグループに入った。 はじめは、どうやらはよいのか全く分からない。全然立ち泳ぎができませんが、先生や先輩のアドバイスで少しはできるようになりました。背泳ぎは問題なくできました。	着査があったので少しふりた。たけに、立ち泳ぎは前よりできるようになりました。スカーフが外れ外れで泳ぎができていたこと、そのあたりを意識して練習した。	鐘田のアドバイスで、少し前傾してみたら、立ち泳ぎが長くつづけるようになった。2分間を少しでメモ記録を伸ばしたいので、背泳ぎ(背泳ぎ)の練習もした。
good! おすらい!	すばらしい練習ですね、課題がみんなと把握できてますね...good!	少しも記録に付く努力が、大層です。2分間泳ぎ頑張れ!

単元を終了して・・・

・水泳の得意・不得意、泳力の高低に関係なく、意欲的・積極的な学習の姿が見られた。

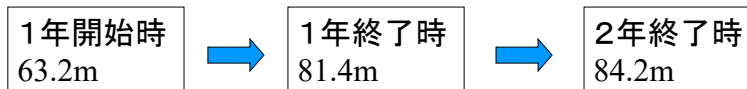
◎新しい泳法へのチャレンジ (泳法や距離は、エンドレス・・・)

◎カードの記入内容の充実 (技術の分析、課題の発見等)

◎生徒同士のアドバイスのやりとり など

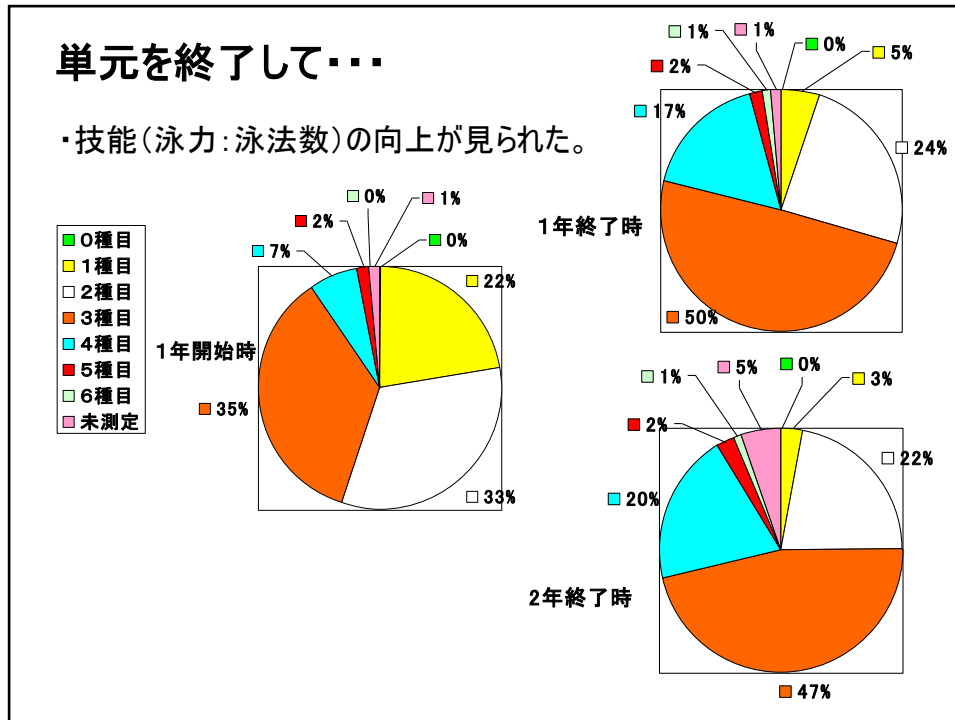
・**技能(泳力)の向上**が見られた。

◎2分間泳における学年平均距離



◎4泳法制覇者 : 109名/231名 (2年終了時)

※2分終了時で、75mのターンを終了していれば100mへのチャレンジOK!



課題

- ・運動量の確保・把握に関して
 - ◎個に応じた十分な運動量が確保されているか？
 - ◎指導者として、授業中の監察、学習カードのチェックで生徒が実施した運動量が適切に把握できているのか？
 - ・安全確保に関して
 - ◎救助法、着衣泳等の実施の検討
 - ◎心肺蘇生法など、「科目:保健」との連携
 - ・2分間泳の記録＝学校水泳における泳力基準とできないか？
 - ・2分間泳を基盤とした本指導法は、水泳が苦手な教員でも、比較的指導しやすいのではないか？
- ※ペア活動を中心としたアクティブ・ラーニングで、教員はファシリテーターとして参画！