

水泳授業における背浮きの意義と汎用可能性

浜上洋平(大阪体育大学)



水泳系領域の技能内容(小1～中2)

	第1学年～第2学年 水遊び	第3学年～第4学年 水泳運動	第5学年～第6学年 水泳運動	中学校1,2年 水泳
水の中を移動する運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> ○水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び ○水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び 	<ul style="list-style-type: none"> ○浮いて ○伸ばし ○初歩的な泳ぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢を維持しながらの運動 クロール ○25～50m程度を目安にしたクロール 安 確保にした背浮き ○10～20程度を目安にした背浮き 	<ul style="list-style-type: none"> クロール ○バランスをとり速く泳ぐ 背泳ぎ ○バランスをとり泳ぐ
もぐる・浮く運動遊び	<ul style="list-style-type: none"> ○水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い ○くらげ浮き、横の浮き、大の字浮き ○バブリングやホビング 	<ul style="list-style-type: none"> もぐる ○プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐり ○背浮き、たのま浮き、変身浮き ○簡単な浮き沈み 	<ul style="list-style-type: none"> 浮き沈 をしながらの運動 平泳ぎ ○3～5回程度を目安にした浮き沈み ○25～50m程度を目安にした平泳ぎ ○ゆったりとした平泳ぎ 	<ul style="list-style-type: none"> バブリング ○バランスをとり泳ぐ 平泳ぎ ○バランスをとり長く泳ぐ

安全確保につながる運動

➤ 主目的: 自己保全能力の向上

〔内容〕

- 背浮き...顔だけ水上に出して呼吸を確保
- 浮き沈み...浮き沈みに合わせて呼吸を確保
- (着衣泳)

3

背浮き

《特徴》

- 特別な呼吸動作が不要
- 背浮き+ばた足で泳ぎ続けられる
- 背泳ぎ、クロールのアナログ

《指導上の留意点》

- 仰向けで水に浮く恐怖感
- 仰向けの状態から床に足をつく(立つ)のが難しい

意外と簡単



4

背浮きの指導のポイント

- 肺に空気を目一杯ためる
- 顔以外の部位を水中に(※特に後頭部、腕)
⇒アルキメデスの原理...水中では体が押しのけた水の質量と等しい浮力がはたらく
- 呼吸はすばやく(息を吐き続けると沈む)
- 全身リラックス...硬直すると息を肺まで吸い込みにくくなる

5

浮き沈みの一例

《特徴》

- 身体の浮き沈みに合わせて呼吸
- 水を必要最低限の力で押したり蹴ったりするスキルが重要

《指導上の留意点》

- 身体を一度沈んでも慌てさせない(落ち着いて次の浮上の準備をする)
- 低強度の運動の継続

6

近代泳法の指導順序

- ◆ 小学校5, 6年
⇒ クロール、平泳ぎ
※ 学校の実態に応じて背泳ぎも可。
- ◆ 中学校1, 2年
⇒ クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ
- ◆ 中学校3年～高校3年
⇒ 4泳法＋複数の泳法、リレー

学校体育では「クロール、平泳ぎ」を「背泳ぎ、バタフライ」よりも先に学ぶ

つまずきやすい水泳の技能

《スポーツ系学部生への質問紙調査(n=78)》

Q. 小・中・高・大の水泳授業を振り返って、習得が難しかったと思う技能は？(※複数回答可。バタフライ未経験者42名含む。詳細は別紙参照)

1. クイックターン...42名
2. 平泳ぎのキック...26名
3. 背浮き...23名
4. クロールの呼吸動作...21名

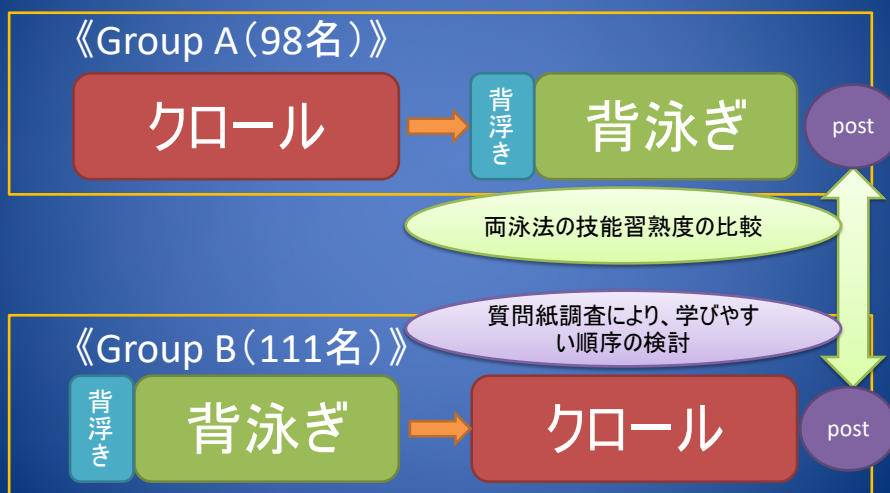
必ずしも、クロールや平泳ぎが習得しやすい泳法とは限らないのでは？

11

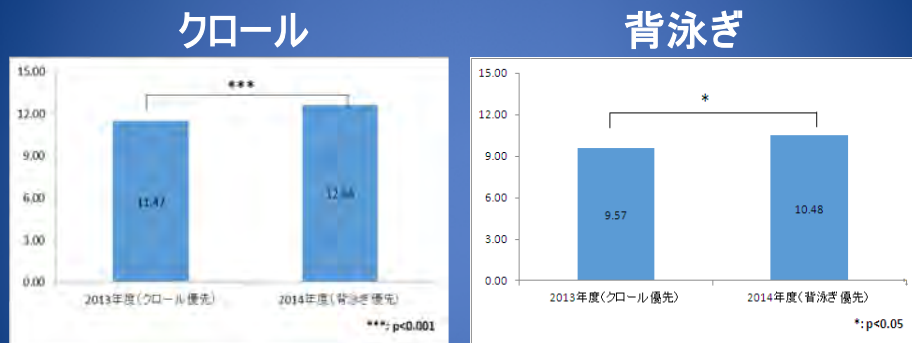
技能の例示

	小学校3,4年	小学校5,6年	中学校1,2年	中学校3年,高校1年	高校2,3年
浮く・泳ぐ運動	伏し浮き ・くらげ浮き ・け伸び ・ばた足 ・連続したポビング ・補助具を使ったクロールのストローク ・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ	クロール ・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、かくこと ・リズムカルなばた足 ・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸	・一定のリズムの強いキック ・S字を描くようなフル ・ローリングとタイミングのよい呼吸動作	・手を頭上近くでリラックスして動かすフル ・自己にあった方向での呼吸動作	・遠くの水をつかむようなフル ・かき始めからきおわりにかけての加速 ・流線型の姿勢を維持したキック ・最小限の頭の動きの呼吸動作
	伏し浮き ・くらげ浮き ・け伸び ・かえる足 ・連続したポビング ・補助具を使った平泳ぎのストローク ・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ	平泳ぎ ・両手を前方に伸ばし、円を描くよう左右に開き水をかくこと ・足の裏全体での水の押し出し ・キックの後の伸びの姿勢 ・手を左右にかきながら、顔を前に上げて呼吸	・カエル足で長く伸びたキック ・逆ハート型を描くようなフル ・キック動作に合わせたグライド	・逆ハート型を描くような強いフル ・1回のキック・フル呼吸動作で大きく進む	・加速させながらのフルと素早く手を前に戻すリカバリー ・抵抗の少ないきつけからの素早いキック動作 ・流線型の姿勢を維持した大きな伸びの姿勢
	背浮き ・け伸び ・ばた足 ・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ ※背浮きばた足	背泳ぎ プランク	・両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック ・肘を肩の横で60~90度程度曲げたフル ・手・肘を高く伸ばした直線的なリカバリー ・フルとキック動作に合わせた呼吸	・肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線の小指側からのリカバリー ・肩のスーズなローリング	・顔をリズムよく運ぶリカバリー ・手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げたフル ・流線型の姿勢を維持しながらの振り上げ ・ストロークに合わせたリズムよく行う呼吸動作
	伏し浮き ・くらげ浮き ・け伸び ・連続したポビング ・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ	バタフライ	・ドルフィンキック ・キーホール形の描くようなフル ・呼吸とフルのかきおわりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作	・キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを速く通るようになる動き ・キック2回ごとにフル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション	・空中で力を抜いて腕を前方に運ぶリカバリー ・腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキック体のうねり動作に合わせた低い位置での呼吸動作

泳法の指導順序に関する研究(浜上ほか,2015)



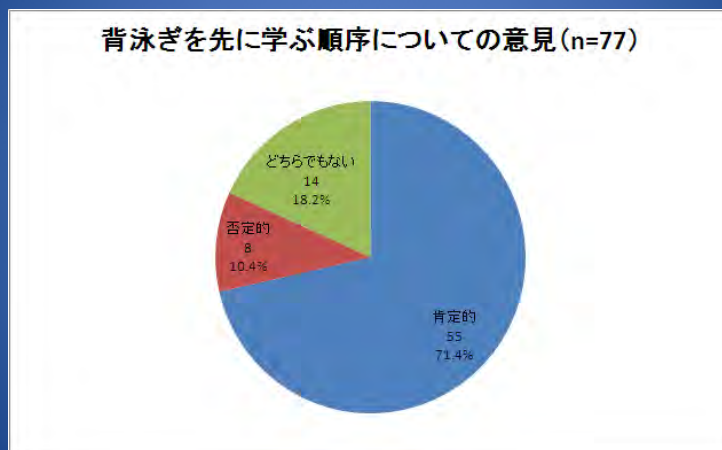
結果1 指導順序による技能習熟度の差



クロール、背泳ぎとも「背泳ぎ優先单元」の方が有意に技能が高い
 ⇒背泳ぎから教える順序の有効性を示唆

14

結果2 学びやすさに関する質問紙調査①



15

結果3 学びやすさに関する質問紙調査② 《背泳ぎ優先肯定意見(55名、理由:のべ87)》

カテゴリー (総数)	理由の具体例(数)
呼吸動作 (28)	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸が簡単だった、いつでも呼吸できる(20) 呼吸を気にすることなく、他の技能に集中できる(5) 顔が常に水面上に出ているので安心できる(3)
他泳法への移行 (22)	<ul style="list-style-type: none"> クロールにもすんなりと入れた、背泳ぎの技能がクロールにも活かした(15) 他の泳法にも移行しやすそう(7)
背泳ぎからの指導 (18)	<ul style="list-style-type: none"> 初心者には背泳ぎから教えた方が良さそう(9) クロールより簡単だと感じた(3) 背泳ぎから学ぶ方がスキルアップのスピードが早そう気がした(1) 泳ぐことに慣れやすかった(1) 水泳に対する苦手意識が和らいだ(1) 違和感なくすんなり学べた(1) 誰でも泳げることがわかった(1) 音、初めて25m泳げたのが背泳ぎだった(1)
各技能の感覚 (8)	<ul style="list-style-type: none"> ブル動作(プッシュ動作)の大切さをクロールより学びやすかった(3) ローリングの重要性をクロールより感じやすかった(1) 姿勢を一直線にする感覚や大切さを意識しやすかった(1) キックで体を浮かす感覚を学びやすかった(2) 背泳ぎの方がキック時に足の甲で水を捉える感覚が掴みやすかった(1)
スムーズステップ (6)	<ul style="list-style-type: none"> 背泳ぎができるようになれば楽に泳げる(3) 背泳ぎから段階的に学ぶことでスムーズに背泳ぎを習得できた(3)
浮く感覚 (5)	<ul style="list-style-type: none"> 背泳ぎ(背泳ぎ、仰向け)の方が浮く感覚が掴みやすかった(4) 体の浮かせ方を学びやすかった(1)

16

クロールの呼吸動作の練習

〔ひっくり返りクロール〕

➤クロール→背泳ぎ(背浮き)→クロール→.....

- 身体を中心軸を保ったままひっくり返ることでローリングとそれに伴う呼吸動作のスキル向上につながる

17

まとめ

- 「安全確保につながる運動」と近代泳法との関連性を持たせた授業づくり
- 小学校における背浮きの学習意義は大きい
 - ⇒「浮いて待て」に最適のスキル
 - ⇒背泳ぎへのつながり
 - ⇒クロール(特にローリングを伴う呼吸動作のスキル)へのつながり