

小学校中学年 もぐる・浮く運動、浮いて進む運動の指導

一時間の授業展開は落水体験から始める

① 落水→ ② もぐる・浮く運動→ ③ 浮いて進む運動

愛媛県 鈴木 智光



1 バタ足から始める授業では泳げない

25mを完泳させたいのならバタ足指導を止めればよい。

今まで私が見てきた水泳授業で授業の始めにバタ足を指導しない先生は皆無と言ってよいほどだった。プールサイドに座らせての腰掛けバタ足、ビート板を持たせてのバタ足などで水しぶきを上げさせていた。

校内研修会で「バタ足をさせなければ泳げるようになります」と力説しても、後日実際の授業を参観するとほとんどの先生がバタ足を一生懸命指導しているのであった。

なぜ、泳げない子の指導にバタ足がよくないか。

それは水中で呼吸を続ける技能（浮沈力）の習得を阻害するからである。呼吸を続けることができないのに泳げるはずがない。

2 一時間の授業をどう展開するか

では、バタ足を指導しない授業展開とはどういったものなのか。

そもそも学習指導要領の改訂を踏まえ、どのような授業展開にすればよいのか。

以下、教師も子供もモチベーションを高く持って取り組める一時間の基本的な授業展開である。水辺における不意の落水場面を想定して展開するのである。つまり命を守る水泳授業である。

命を守り3日目に数百m泳げるようになる万能型プログラム～基本型～

1日目			2日目			3日目		
メニュー	回数	分	メニュー	回数	分	メニュー	回数	分
集合・整列、わらいプールのルール・スケジュールの説明	6		シャワー、ヘルパー装着			シャワー、ヘルパー装着		
二人一組(バディー)になる。	2		集合・整列(バディー)・メニュー説明	2		集合・整列(バディー)・メニュー説明	2	
準備体操	3		準備体操・水慣れ	3		準備体操・水慣れ	3	
水慣れ(シャワー、水中歩行)	10		落水体験:立ち飛び込み(横向き)	5回	4	落水体験:立ち飛び込み(後ろ向き)	5回	3
落水体験:立ち飛び込み(前向き)	5回	5	落水後浮かび上がる場面を想定:だるま浮き	10秒×3	2	連続だるま浮きサバイバル		5
ヘルパーの装着方法を知る。	4		ポピンク(止息・呼吸・吸息)	10回×3	2	クラグ足平泳ぎ	12m×2	7
落水後浮かび上がる場面を想定:だるま浮き	10秒×5	3	落水後呼吸を続ける場面を想定:連続だるま浮き	10回×3	2	発問・説明 キックのタイミングは?		5
ポピンク(止息・呼吸・吸息)	10回×5	3	連続だるま浮きサバイバル		5	キックを入れた初歩の平泳ぎ	12m×3	8
落水後呼吸を続ける場面を想定:連続だるま浮き	10回×5	3	クラグ足平泳ぎ	12m×3	10	移動		2
手を伸ばした連続だるま浮き	12m×3	10	発問・説明 手のかき方は?半分だけかく		5	記録に挑戦 泳法:初歩の平泳ぎ ヘルパーあり ヘルパーなし(2日目に200m以上を泳いだ子)	50	
足も伸ばした連続だるま浮き=クラグ足平泳ぎ	12m×3	10	クラグ足平泳ぎ	12m×3	10			
休憩・移動		6	休憩・移動		5	記録に挑戦 泳法:クラグ足平泳ぎ(ヘルパーあり) 無意識に足が動くのは可とする。	5	
記録に挑戦 泳法:キックをしない平泳ぎ(ヘルパーあり) (=クラグ足平泳ぎ)		20	初日に比べ、推進力が進んでいる。また、ゆったりとした呼吸になってきている。					
推進力はそれほどない。浮いたり沈んだりしながらゆっくりと進んでいるイメージである。			記録の確認・評価		5	記録の確認・評価		5
記録の確認・評価		5				記録の確認・評価		5

計 90分

計 90分

計 90分

(教室で「水泳記録カード」に記入)

(教室で「水泳記録カード」に記入)

(教室で「水泳記録カード」に記入)

- ① 水慣れ等の準備運動
- ② 落水体験
- ③ 浮かび上がり息を継ぐ
- ④ 浮き沈みを繰り返しながら呼吸を続ける
- ⑤ ④の動きに腕のかき動作を加え進む
(前頁表を参照)

昨年6～7月、愛媛県新居浜市F小4年生64名にこの授業展開で45分×10回の指導をした。

以下、担任(40代女性)と子どもの感想である。

- 鈴木先生、水泳のご指導本当にありがとうございました。文字通り命を守るための授業を見せていただき大いに学ばせていただきました。また泳ぐ上でだるま浮きの指導がいかに大切なものか、命を守るために連続だるま浮きをさせることが重要かも痛感しました。コロナ禍のため昨年は水泳をしていなかった子どもたちが「初めて浮いた」「クロールができた」と喜ぶ姿を見て本当に感謝しております。自信のなかった水泳指導ですが今回教えていただいたことを糧に来年度から少しでも自信を持って指導できそうです。
- 私は1、2年生は泳げなかったけどクロールやクラゲ足平泳ぎを泳げるようになりました。たったの10回しかプールで泳いでないのに2つの泳ぎができるようになってお母さんからもいっぱいほめられました。私の最高記録は50mというちょっと短い記録になってしまったけどこんなに泳げたのは初めてです。

3 もぐれない子は泳げない

F小4年生64名のほとんどが25m～数百mを泳げるようになったのであるが3名の子は泳げなかった。要因は3人とも体を水に沈めること、つまりもぐることができなかったのである。

もぐるとは水中という別世界を楽しむことでもある。この楽しむことが自然と身体をリラックスさせているのである。

身体をリラックスさせることで酸素を体内に摂取することができ、それによって呼吸を続けることができるのである。

もぐることが酸素摂取能力を高めるのである。

いかに低学年の「もぐる・浮く運動遊び」が重要であるか、あらためて痛感させられた事例であった。

4 「浮いて進む運動」と「もぐる・浮く運動」は表裏一体

F小での授業は「浮いて進む」ことを第一に目指したものではなかった。第一に目指したのは落水場面(もぐる・浮く)でいかに命を守る力(＝呼吸を続ける力)をつけるかであった。

命を守る水泳を目指す、気がつけば25mどころか何百mも自然と泳げるようになっていたのである。

逆に、バタ足から始める授業のように「浮いて進む」ことだけを目指す、いつまでたっても25mすらままならないことが起きてくるのである。

改訂された学習指導要領の「もぐる・浮く運動」は、いかに命を守るか、いかに呼吸を続けるかという命題に応えたものと言える。

学習指導要領を読み解き実際の授業を展開されることを願う。

※ この授業の全発問・全指示は下記に紹介しています。

『子供の命を守る泳力を保証する先生と親の万能型水泳指導プログラム』(学芸みらい社)