

○適切な水泳授業を実施するには

★松井敦典 (鳴門教育大) [以下松井]

学校の水泳の授業で、子ども達にどのような内容を提供していったら良いか話し合っていたきたい。

ディスカッションの前に World Risk Poll (Lloyd's Register Foundation) というデータを利用して、OECD Skills Outlook 2023 「SKILLS FOR RESILIENT GREEN AND DIGITAL TRANSITION」を出しており、その中に「swimming skills around the world」があります。」

1 番目に「水泳は気候変動への適用に不可欠となる可能性のあるスキルの一つです。」とある。地震による津波や気候変動から海面上昇を受け島国は国の存続も危なくなる。異常気象により大雨による洪水や水害も起こり得る。氷河も溶け、その水が溜まる氷河湖がオーバーフローして街が流れてしまう。これからの水による災害から生き残るためには泳げることが大切なこと。2 番目に「泳ぐ能力

は、国の経済発展レベルによって大きく異なります。」とあり、経済的に発展している国は泳げる人が多い。3 番目に「学校での水泳教育は、子ども達が泳ぐ能力を習得するための重要な手段である。」とあります。OECD もこう書いている。4 番目に「教育年数が長いほど、泳ぐ能力を持つ可能性が高くなります。」とあります。5 番目に「男性は女性よりも泳ぐ能力を持つ割合が高いです。」とあります。その理由として6 番目にある「女性が泳ぐ能力を持たない理由として、文化的・宗教的な規範や身体イメージに関する問題が挙げられる。」と書かれている。7 番目に「水泳教育は、溺れるリスクを減らし、水関連の活動に安全に参加するための知識を提供します。」とあります。これは日本の体育の教育目標にかなり近い表現だと思います。8 番目に「子ども達に水泳の能力と水の安全に関する知識を提供することで、彼らが水関連の活動に積極的に参加し、自分の行動に反映させる能力を育むことができます。」とあります。最後に「水泳能力レベルにおける大きな差異は嗜好の違いではなく、機会の格差を反映していると考えられます。」とあり、水泳の好き・嫌いではなく、泳ぐ機会があったかどうかによるのです。義務教育の中で泳ぐ機会を提供することが大切。そのデータとして、OECD Skills Outlook 2023 (2019 年の調査データ) の中に、175

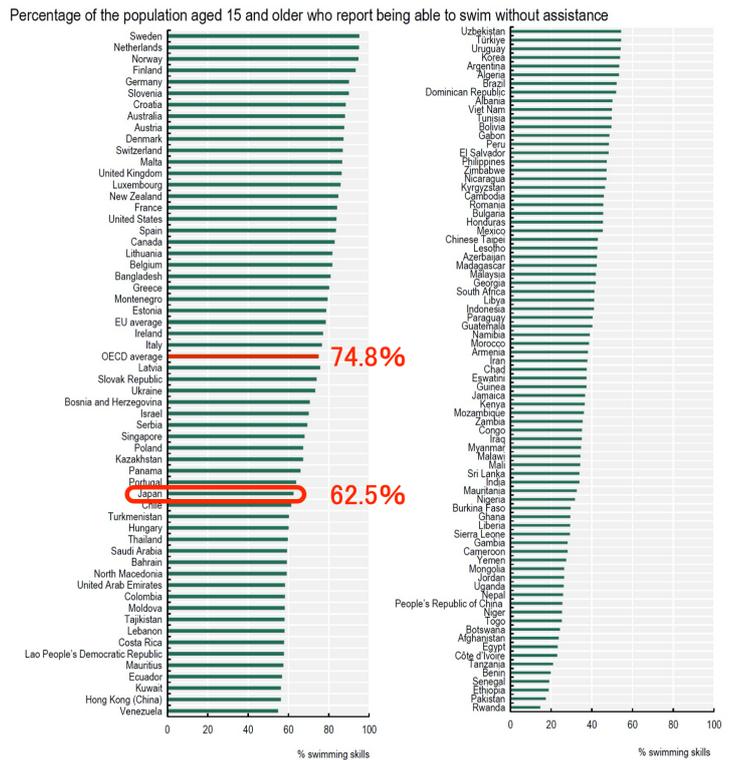
OECD Skills Outlook 2023

SKILLS FOR A RESILIENT GREEN AND DIGITAL TRANSITION

- ・水泳は、気候変動への適応に不可欠となる可能性のあるスキルの一つです。
- ・泳ぐ能力は、国の経済発展レベルによって大きく異なります。
- ・学校での水泳教育は、子供たちが泳ぐ能力を習得するための重要な手段です。
- ・教育年数が長いほど、泳ぐ能力を持つ可能性が高くなります。
- ・男性は女性よりも泳ぐ能力を持つ割合が高いです。
- ・女性が泳ぐ能力を持たない理由として、文化的・宗教的な規範や身体イメージに関する問題が挙げられます。
- ・水泳教育は、溺れるリスクを減らし、水関連の活動に安全に参加するための知識を提供します。
- ・子供たちに水泳能力と水の安全に関する知識を提供することで、彼らが水関連の活動に積極的に参加し、自分の行動を反映する能力を育むことができます。
- ・水泳能力レベルにおける大きな差異は、嗜好の違いではなく、機会の格差を反映していると考えられます。

カ国位（OECD加盟以外の国を含む）の調査で、15歳以上の人に「あなたは泳げますか？」と聞いて、「泳げる」と答えた割合を見ると、90%が先進国、OECDの平均レベルは70%位、日本は中間位に位置して62.5%です。「泳げる」という概念が国によって違うのでそのまま受け取ると危険があると言えるが、日本はこの位置にいるとOECDは認識している。上位はほとんどヨーロッパの国が占めている。アジアの国は比較的低い。アジアで一番高いのはバングラデシュです。日本は2番のシンガポールに次いでアジアで3番目です。2019年の溺死者が1番多い国は中国で、次いでインド、人口が多いからかも知れません。

Figure 4.13. Swimming ability around the world, 2019



日本は先の国ほど人口は多くないですが3番目です。8,500人です。警察庁のデータで年間700人位です。その差、日本はなぜ溺死が多いのかOECDも注目しており、70才以上の高齢者が浴室で亡くなるからで、溺死じゃないかも知れません。ヒートショックで倒れるとか浴槽で倒れるのが入っている。

では、今日のお題「適正な水泳授業を実施するためには 我が国の水泳教育のあり方」を4つのポイント（水泳のねらい、到達目標、方法、内容）でお話しいただきたい。

★浜上洋平（大阪体育大学）[以下浜上]：水泳は体育の中の一部であり続けることが大事、体育の目的である生涯スポーツにつながる。自己保全能力が浸透し始めてきた。まだまだ弱いと思っている。水泳に特化した「命を守る、自分の身を守る」というところを、体育の目標にプラスして学校の先生に共有していく必要があると思う。

★松井：自己保全ってみなさんどう理解されていますか？

★浜上：研修前に、「自己保全はどういう目的がありますか？」と聞くと出てこない。研修でやって理解される。単に泳ぐだけでなく、自己保全について水泳の授業でやらないといけないと気づかれる。

★松井：「自己保全」という言葉が出てくるのは、1960年代の指導書だと思う。

★石川雄一(香川大学)[以下石川]：水泳が学習指導要領の中で最初に取り入れられた時に書いてあったように思う。

★松井：かつて梅田利兵衛先生（旧東京教育大学教授）が、「自己保全の動作」の中で、浮き方、沈み方、立ち方、姿勢変換の仕方を水の中で自在にできれば危険なことは防げるだろうと言われていた。泳ぎじゃないが、水の中での必要な動作を取り扱っていたと思う。移行の動き、溺れないための技術を、水泳のドリルの中に入れていれば、より安全を確保できる。

★生田泰志(大阪教育大学)：自己保全と行動というところでねらいを考えることが必要だと思う。昨今、水泳の授業をやめても良い理由が増えてきている。加えて高知での事故が昨年あった。世の中は、スイミングクラブへの民間委託で、学校で水泳の授業をやらなくて良いというような不要論のベースとなるような議論がニュースで出ているという状況。それに加え事故があったから、水泳の授業がなくなると、身の安全が守れないとか、手段論のみが表に出ている。水泳の楽しさをもっと水泳の授業で伝えていかないといけないと思っている。飛び込む、浮く、泳ぐ、潜る、潜って進むという三木先生の発表にあるような内容を入れることによって、安全確保につながる運動をベースに、「クロールや平泳ぎを入れる手段論」がメインになっているが、楽しさも分かって自己保全能力、水の中で自由に体を動かせることが身に付くことにつながると思う。世の中に手段だけじゃないよ、手段はしっかり押さえて、楽しみや必要な能力を身に付けることが理想だと思う。

★中村彰夫(香川県水泳協会, 元中学校教諭)：私なりに考えてみた。ねらいとして「水の中での安全確保」、これが水泳教育の原点だと思う。到達目標として、「水の中で自由に動くことができる」、自分の自由度を増していく、そのためには「水慣れ」で水を怖がらないようにする。「呼吸法の習得」、内容としては水慣れ遊びをしたり、着衣泳を含めてやれば良いと思う。

★石川：昨年か、一昨年かここに東京の附属小学校の先生が来られた時に、低学年から授業を組み立てていくと、学習指導要領に基づく授業を構築していくが、6年生や5年生になっても、1年生、2年生でやった水慣れ、水遊びを繰り返してやって、泳法に入っていくと話されていました。学校だと泳法ではなく、水中での姿勢・動作という感覚で、水の中で自由に体を動かせる。沈めるといったような方向性がメインになる。実際は、それをするだけで泳げるようになる。それができて楽しめる。子どもは「クロールやって」と言えばクロールができる。若吉先生が仰った大の字になり、表になったり裏になったりできるということは、ちょっとコツをつかめば左右で呼吸ができるようになる。遊びに目的を持たせて、生田先生が仰った「仕掛け」、その遊びに意味があって、めちゃくちゃ楽しい。飽きたら次の手段を出す。小学校で低学年から高学年まで授業を構築できて、その間に泳力調査が入り、泳法の指導が入ると格段に伸びると思う。クロールや平泳ぎといった泳法の

形を追求していくのではなく、その前にある「遊び」、遊ばせるけどゲーム性があり子どもたちが発見させられるような授業をやれば良いんじゃないかと思う。

★松井：ノルウェーのストールマンがウォーター・セーフティの獲得を念頭に置いた初心者に与えられる学習課題として8項目を挙げている。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。ひとつはうつぶせ泳ぎで、もうひとつは仰向け泳ぎ。⑤泳ぎ方に合わせた楽な呼吸法ができる。⑥水中での姿勢を変えることができる。⑦進行方法の変更（うつ伏せ、仰向けで）、⑧浮いて待つ（最低限の動きで水面停止）、全部できれば溺れることはないですね。

AMERICAN RED CROSS の FIVE STEP OF WATER COMPETENCY（①自分の頭より深い水に足を踏み入れる、または飛び込む ②1分間、浮いたまま、または立ち泳ぎをする ③その場でぐるっと一周見渡して出口を見つける ④一度も立ち止まらず25ヤードを泳ぎ脱出する ⑤階段やはしごを使わずに水から上がる）を紹介し、④に止まらず25ヤード泳ぐと書いてあるが泳法は書いていない。日本の実情に合わせて、平泳ぎやクロールを入れれば良いと思います。（⑤を示し、）上に上がらなければならない。ため池ではい上がれず亡くなったという事例もあります。自分の体重を陸に上げるという動作ができないと安全が確保できない。他の大学でもやっているが、はじめ半袖・短パンの軽い着衣状態から長袖・長ズボンの重くなるものでやって負荷を大きくして行って、それをクリアできるかどうかを確かめさせて、水中にいることの自信をつけさせることが、ストールマンが考える安全水泳の目標だと思う。こういうものの日本版ができればいいかなと思っている。若吉先生の発表の中の子どもは、浅いプールだが立たずにやらせていた。課題を理解させやらせることが大切だと思う。

★石川：ライフジャケット普及の小学校の授業で、自分がやるのと海上保安庁がやるのと、B&G財団、ライフセービング協会の方がやる授業があり、分散させてやっているが、私の授業では、ライフジャケットを着けて飛び込ませている。その時はプールが浅いので、順下（腹打ちのような状態での飛び込み）でやっている。そこで落ちた状態を作り、仰向けになりエレメンタリーバックストロークで岸まで戻ることを最後にしている。このような一連の指導の流れは、同じ水泳をやってきた人間が考えると、似たような考えになってくる。最後はそこだろうと。

★鈴木智光（元愛媛県小学校教諭）：学習指導要領には、「安定して呼吸の確保」とある。「安定した呼吸って何ですか？」と問うと答えられない。私が考えている安定した呼吸とは、同じリズムで息を切らすことなく体力が続く限りいつまでも、ということじゃないかと思う。それができれば体力の続く限り何百m、何kmも泳げるという話をしている。現実には、全国の小学校で25mか50m程度で終わっている学校が多い。その理由はバタ足をさせているからだと思う。バタ足をさせるとな

ぜいけないかという、初心者がするバタ足は危険性がある。呼吸に過度な負担をかけてしまう。深いところなら溺れる危険性が高いと思う。

昨年度の高知での事故は、最初にビート板をもってバタ足をさせていた。バタ足をしたことで初心者は息が切れて深いところだったら溺れると思う。学校で当たり前のようにやっているバタ足をなくせば、安定した呼吸をし、呼吸と手の連携も生まれていくだけでも泳げるようになると思う。

もう一点、学校現場では飛込を禁止しています。でも文科省は飛び込みを禁止しているわけではない。飛び込みによるスタート、頭から飛び込むことを禁止しているのであって、足からの飛び込みは禁止していない。足からの飛び込みは、1年生の時からどンドンさせるべきだと思っている。それを毎時間させるべきだと思う。それを続ければ水を好きになり、水への対応ができるようになる。スキージャンプ選手も、子どもの頃はわずかな高さから飛んでいたと思う。水泳の足飛び込みも同じで、小さい時からすることで怖さがなくなり面白さが増していく。もう一つは飛び込んだ瞬間、水没した時にこそ息を止めて、肺の中に水が入らないようにする。息を吐くことで水の身体への侵入を防ぐようにしないといけない。これが息継ぎの基本的な技能の習得になるかなと思っています。

水中の安定した呼吸と毎日の飛び込みが、柔道で投げられる時に全身の力を抜き、頭を守るためにアゴを引いたりするように、毎回練習することで体が自然に反応する。飛び込んだ時に呼吸を止め水の状況を判断する。これは基本的な飛び込み遊びから生まれるものだと思っている。

★若吉浩二（大阪経済大学）：安定した呼吸のところで申し上げると、以前、水泳が不得意な学生の換気を実験でしたことがある。クロールで泳いでいて、水面から口が出ているのに苦しくて泳げない学生のデータを取った。泳ぎ始めた時にお腹の中に一杯空気が入っているのに、泳いでいると吐く量と吸う量が減っていく、呼吸の仕方、泳ぎが苦手な人は肺式呼吸をしていて腹式呼吸ができていない。横隔膜を使った腹式呼吸ができるためにも、大の字浮きでしっかり浮かしてお腹で息を吸う。そうすることで換気量も増えるので安定する。呼吸についてはしっかりお腹で吸う。腹式呼吸をマスターすることが必要。

★松井：若吉先生の腹式呼吸をすると浮心と重心の間隔が縮まるという研究があります。

★原英喜（東京学芸大学・國學院大學）[以下原]：呼吸をどうコントロールするかは大事だと思いますが、学習指導要領も潜るは出てくるのですが、潜る時に呼吸をどうしているのかは出ていない。水慣れ遊びをする時に顔に水が掛かるとか、何か拾う時にも息の止め方は言っていない。反射的にパッと止められる技術は、赤ん坊はあるけど一度なくなる。そういうことを考えた時に呼吸の指導を改めてこうなさいとたくさんする必要はないと思いますが、息を止めるという練習が必要。飛び込む時に息を止められるからいけるわけで不安がなくなる。大事なポイントなんだけど何も書いてない。

★松井：「吐き切る」はどう思います？

★原：いきなり吐き切るととんでもない。

★松井：危ないですね。息を残しておかないと、上がった時に息できないです。

★原：水の中で息を吐き切るのは怖いと思う。止めるという言葉はあるが、止める時にどうしているかということは知っておく必要がある。もう一つ、体育の中で水泳を考えた時に球技とか陸上の運動と比べ、圧倒的に違うのが水に接することです。球技がなくなっても陸上があるのだったら水中があっても良いんじゃないかと思うんです。生涯スポーツにもつながってくるのですが、人間の感性、水に接するとか、寒いとか、暑いとか、浮くとか、無重力になるとか、感性を養うことができるのは水泳でしかないと思います。そういう経験ができるのは体育の水泳でしかない。水泳というものの持っている特性を単に体育の中だけではなく訴える必要がある。

★松井：OECDのデータで紹介したように、「機会の提供が格差をなくす」ということです。好き・嫌いではなく、機会を与えることが大切。

ここでこの研究会に参加いただいて、どういう感想を持ったかをいただきたいと思います。一番遠くから来られた齋藤先生いかがですか？

★齋藤弘樹（北海道ウォーターセーフティ協会）：私は教育者ではないのですが、ボランティアで普段、学校の子も達に着衣泳を教えている。ライフジャケットを持ち込んで10年位、年間で私達の団体で札幌市内20数校、のべで言うと年間1500人位指導している。今回勉強させていただきたいと思って来ました。私達ボランティア側の気持ちを伝えたいという思いがあります。先生方がどういう思いで、どういうことを子ども達に伝えたいかなというのを、ずらさずお手伝いできれば良いかなと思って来ました。

★松井：柴田さん、民間委託側の代表ということで、今日の内容は民間委託に関して、快くないような発表が多かったと思うのですがお願いします。

★柴田知（株式会社ルネサンス）：私達は全国の小学校から民間委託という形で、水泳授業の依頼を受けています。今年度で言うと、100数十校依頼を頂いています。去年からここに来させていたっているのは、松井先生と知り合って、我々が学校で水泳の授業をするにはどういったものを提供するのが良いのかというところを知りたくて来させていただいています。リアルな皆さんのお声だったり、これからの方向性を知りたくて勉強として来させていただいています。民間としては、

当然スイミングスクールとしてのカリキュラムがあります。学校で指導する内容が「学習指導要領に基づいたもの」ということで、指導の内容を変えなければならないと思っております。ただ私達が学校へ行って授業を見ていると、学習指導要領の内容と何か違うなと感じるのが一つと、我々は年中子どもに水泳指導をしていますので、我々が入っていくことでかなり授業をよくできる部分があるなと肌で感じています。我々がすべてではなく、先生と一緒にやらせていただくことで、本当の学習指導要領のねらいのところにより早く近づけるのではないかなと感じています。最後にスイミングスクールでいうと、水慣れが一番難しい。いかに水慣れをさせていくかというところがすごく難しいのです。なかなか小学校の水泳の授業だけでやっていて、できないまま5年生・6年生になって「泳げ」と言われている子ども達が水泳嫌いになっていき、どんどん学年が上がる毎に見学者が増えているのを現場で見えています。我々が力を発揮できるところは、いかに水慣れを楽しくさせていくかという部分かなと思っております。理想のカリキュラム、低学年のうちにいかに溺れずに、溺れない力を身に付けさせるかという理想のカリキュラムを研究されている方がいらっしゃったら、一緒に作れればと思っております。

★石川：これから学校の水泳がどうなっていくのか大変な状況にありますが、運動文化だとか、SC協との講演をした時に調べたことがあって、日本の水泳を教えるという能力は戦国時代からの日本泳法から、江戸時代の徳川家康の各地に広がる水練を含めて、明治に入って嘉納治五郎の日本泳法のいいところ取りをした高師泳法の開発、戦後の事故をきっかけに学校に水泳が入ってくる。そのときオリンピックがあったので、競技高志向が入ってしまった。もとの水泳は日本泳法を基本とした自分の身を守ったり、水中で動けるということが最初だったと思います。武士のたしなみとしての水泳もそうだと思います。ところが近代泳法の4泳法の競技志向にリンクしていくようになったのですが、もう一度原点戻しということがいるのかなと思っております。私の経験で言うと、どうやって泳げるようになったかは覚えてないです。遊泳禁止の海岸や行っちゃいけないという河口とかに行っていました。溺れたことはないですがそういうところで遊んでいました。さすがに池は行っていません。池は怖いなと思っていました。そういう昔の経験ですけども、その経験はプールでも活かして、潜ったり、浮いたり自由が効くという身体操作を身につけるような授業改変をしていかないといけないといけないかと思っております。全員が「夏が来たらプールだ」と楽しめる。水泳の授業の自由時間も子ども達がそれぞれに目標や目的を感じて過ごすという、教えるところと自由な時間の違いを持つ、何が何でも自由な時間ではないということが今後の課題ではないかなと思っております。

★松井：事故が起こらない教え方をしなければならない。バディとか色々ありますが、指導内容、指導法、呼吸を中心とした技能を身に付けさせることが大切。そのようなことを主張していこうと思います。

来年はうどん県、香川大学で開催です。これで閉会いたします。