

中学校水泳授業における 車椅子生徒の指導実践

香川県水泳協会普及委員会 中村彰夫

1

1 目的

- ①中学校の水泳授業において、車椅子の生徒にどのような指導を行う事ができるのかを確かめる。
- ②車椅子の生徒に水泳指導を行う事によって、どのような効果が得られるかを確かめる。
- ③障がいがある生徒に、運動指導を行う意義について検証する。

2

2 実践内容

1 いきさつ

私が退職する時、次年度車椅子の生徒が入学してくる。その生徒が、水泳の授業を受けたい希望があるという話を聞いた。そこで、地域ボランティアとして指導を行うことになった。

2 対象生徒

A君、下半身麻痺、車椅子での日常生活。上半身は自由に動かせる。

3



練習前プールサイドでのA君

4

3 期 間

2022年6月～7月第1学年時 6回授業実施

2023年6月～7月第2学年時 6回授業実施

2024年6月～7月第3学年時 6回授業実施

4 場 所

高松市立香川第一中学校プール 25M8レーン



5

5 1 時間の指導の流れ

- ①支援員の先生が、教室から部室まで連れてきてくれる
- ②部室で着替える ③プールサイドに移動
- ④プールサイドで準備運動、本時の説明
- ⑤入水、水慣れ ⑥本時の練習 ⑦部室に移動
- ⑧着替え、あいさつ ⑨教室に移動

6

「1年時の指導目標」

- ・ライフジャケットを付けて、水の中で動くことができる。
- ・水慣れができ、水中での運動の楽しさを体験する。

2022年度〇〇 〇〇くん水泳指導計画

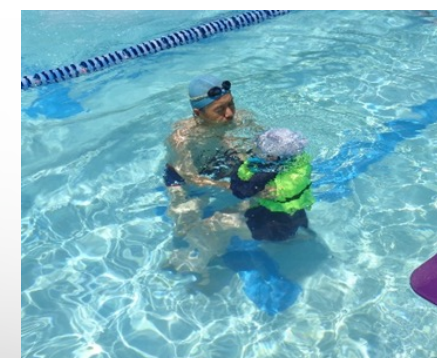
指導者 中村 彰夫

1 目 標		
・ライフジャケットを付けて、水の中で動くことができる。 ・水慣れができ、水中での運動の楽しさを体験する。		
2 準 備 物		
・ライフジャケット ・補助ジャケット ・ヘルパー ・マット ・記録用デジカメ		
3 指導計画		
回数	指 導 内 容	月日校時
1	・着替え（部室） ・移動 ・体操 ・補助員装着 ・入水 ・水慣れ（全時間共通）	6/29水
2	・ライフジャケットを付けて、水に浮くことができる。	6/30木
3	・手で水をかき進むことができる	7/7木
4	・背浮きで移動することができる。 ・前に進むための、手のかきを見る。	7/12火
5	・背浮きで移動することができる。 ・浮き輪を付けて、移動することができる。 ・手をかき顔を前にあげて、呼吸することができる。	7/13水
6	・背浮きと浮き輪を付けて、自由に移動することができる。 ・顔を前にあげて呼吸を行うことができる。 ・命を守る「浮いて待つ」の意味を理解する。	7/15金

7



準備体操の様子



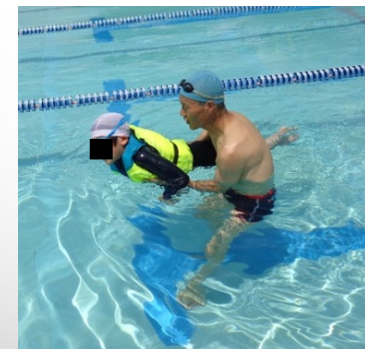
水慣れの様子

8



ライフジャケットを付けて浮く練習

9



手で水をかき、進む練習

10

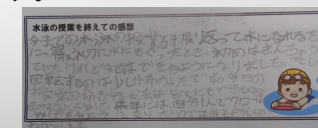


背浮きで移動する練習

11

〈1年時生徒の感想〉

今までの水泳の授業を振り返って、水になれるために最初水にもぐったとき、初めはきんちょうしていたけれど、**今ではできるようになりました。**そして、回転するのは、少し怖かったです。今日の授業の命を守る方法は僕にもできるので、**勉強になりました。**来年には、自分一人でクロールができるようになりたいので来年もよろしくお願いします。



12

「2年時の指導目標」

- ・補助具を付けて、
背泳ぎとクロールで
25M泳ぐことができる。
- ・25M背泳ぎとクロールの
タイムを計測する。

2023年度〇〇 〇〇くん水泳指導計画
指導者 中村 彰夫

- 1 目標
・補助具を付けて、背泳ぎとクロールで2.5m泳ぐことができる。
・2.5m背泳ぎとクロールのタイムを計測する。
- 2 準備物
・浮き輪 ・補助ジャケット ・ヘルパー ・マット ・記録用デ
ジカメ

回数	指導計画	指導内容	月日校時
1		・着替え(浴室) ・移動 ・体操 ・補助具装着 ・ 入水 ・水慣れ(全時間共通)	6/28④
2		・背泳ぎの練習 浮袋ジャケット装着 ・手のかきの練 習 水をつかむ練習 ・手をかいて進む 上向きで手を かいて進む	6/29①
3		・背泳ぎの手のかき 陸上での練習水をつかむ感覚 ・ 手をかいて進む 足にはヘルパー1個装着 ・ジャケッ トを付ける背泳ぎ手だけで進む	7/5④
4		・クロールの手のかき 手首の使い方を伸ばす大きく ゆっくりかく ・呼吸 前全身へ顔を上げる一横クロ ールの呼吸息を止めてはく	7/6③
5		・クロールの練習 手の動作大きくゆっくり 進む感覚	7/12④
6		・背泳ぎクロール2.5m続けて泳ぐ 大きくゆっくり進 む感覚 正確な呼吸を意識	7/13①
7		・背泳ぎクロール2.5mのタイムを計測 焦らずに大き く泳ぐ ・全体感想 ビデオを見て自分の進歩を知る	7/14④
8		予備 雨などで中止の時のために	7/18④



手をかいて進む練習



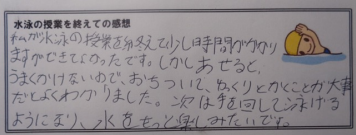
仰向けクロールの練習
仰向けクロールで25m泳ぐ練習



手のかきを工夫して、スピードを上げる練習
25mの記録、1分15秒達成！

〈2年時生徒の感想〉

私が水泳の授業を終えて、少し時間がかかりますができてよかったです。しかしあせると、うまくかけないので、**おちついて、ゆっくりとかくことが大事だとよくわかりました。**次は手を回して泳げるようになり、**水をもっと楽しみたいです。**



17

「3年時の指導目標」

- ・ライフジャケットを付けて、背泳ぎと平泳ぎで25M泳ぐことができる。
- ・水中での運動ができることにより、水泳の楽しさを体験する。

2024年度〇〇 〇〇くん水泳指導計画
指導者 中村 彰夫

1 目標
・ライフジャケットを付けて、背泳ぎと平泳ぎで25m泳ぐことができる。
・水中での運動ができることにより、水泳の楽しさを体験する。

2 準備物
・ライフジャケット ・補助ジャケット ・ヘルパー ・マット ・記録用デジカメ

3 指導計画

回数	指導内容	月日校時
1	・着替え(部室) ・移動 ・体操 ・補助具装着 ・入水 ・水慣れ(全時間共通)	5/12 水②
2	・背浮きの練習 ・補助ジャケット装着 ・手のかきの練習 ・手をかいて進む 上向きで手をかいて進む	6/13 木④
3	・ライフジャケットの装着 ・背浮きから手をかいて進む ・水中での呼吸の練習バアのリズム	6/28 金④
4	・水中での呼吸の練習バアのリズム ・平泳ぎの手のかきの練習 ・呼吸前全身へ顔を上げる。手のかきと運動させる。	7/2 火③
5	・背泳ぎの練習速く進む方法 ・平泳ぎの練習手のかき、呼吸の方法、呼吸と手のかきのタイミング	7/4 木①
6	・背泳ぎの25mタイムを計測 ・平泳ぎの練習	7/5 金④
7	・背泳ぎ平泳ぎの練習 ・25mのタイムを計測	7/9 火③
8	・背泳ぎ平泳ぎ25mのタイムを計測 焦らずに大きく泳ぐ ・全体のまとめ振り返り 感想記入	7/11 木④
9	予備日 雨などで中止の時のために	7/12 金③

18



背浮きの練習、手のかきの練習

19



水中での呼吸の練習
手のかきと呼吸のタイミングの練習

20



21



22

〈3年時生徒の感想〉

私は今回中学校生活最後の水泳でした。いつもどおり最初の授業では、1, 2年生の感想を思い出すことから始めたので、**比較的水をこわがることなくすすめられました。**そのあとはライフジャケットをつけ背浮きをしましたが**ライフジャケットの使い方を知りリラックスしてうけたので**、1, 2年生の時よりかうまくうけたと思います。手のかきなどについては右手がうまくつかえるものの左手が弱くバランスがうまくとれていなかったのが悔しいです。背浮きはうまくできましたが平泳ぎになると、顔が水につき息ができないじょうたいなので、あせって手のかきがうまくできなかったり顔をあげ息をすることが難しかったのでできればもう少しうまくなりたかったと思います。下に向いたじょうたいから上に向くときもこれと同じようにあせりうまくなりませんでした。このように3年目でいろいろなことを学びました。全身をうごかすことがあまりないので、**自分でうごく方法をしる水泳はとても楽しかったです。前より水がこわくなりました。**

23

3 結果

- 水慣れができ、水を怖がらずに水中運動ができるようになった。
- 補助具を付けて、背浮きクロールで25M泳ぐことができるようになった。
- 手のかきや体の動きを意識して、25Mをなるべく速く泳ぐ工夫ができた。
- 水中で動く楽しさを知り、水泳の授業を受けて満足できた。

24

4 考察

- 車椅子の生徒であっても、水泳の授業を行う事ができる。ただし、専属の授業者が1名以上付くことが条件である。
- 水を怖がらずに、浮くことができれば、泳法指導は難しいことではない。
- 授業実施においては、本人のやる気、学校の理解、保護者の理解が必要である。
- 水泳の授業に参加することによって、本人の自信につながり、運動に対する前向きな意識が高まることが期待できる。

25

- 一番喜んでくれたのは、保護者である。本人や保護者の期待に応えるのが、学校教育の使命であると感じた。
- 障がいがある生徒は、しんどい思いや悔しい思いをすることが多いと思う。その気持ちに寄り添い、本人の生きていく力を、水泳の授業を通して身に付けてもらえたなら、実践した意義があったと思う。

26