

浮く・泳ぐ運動の授業実践 —Y 小学校 4 年生の実践から—

鈴木 一成

名古屋市立柳小学校

Class of movement that floats and swims in physical education —A Case of the Fourth Grade swim—

Kazunari SUZUKI

Yanagi Elementary School, Nagoya 453-0855, Japan

要 約

2008 年の学習指導要領の理念では、技能を保障する体育が求められている。本稿では、小学校第 4 学年の浮く・泳ぐ運動の授業実践、特に、浮く運動を中心としたバランス課題を中心に実践を提示する。そこから、これからの浮く・泳ぐ運動の授業について検討し提案する。

Keywords : 技能を保障する体育、バランス課題、牽引、4 年生浮く・泳ぐ運動

1. はじめに

水泳の授業の多くは、推進課題（キック、ストローク）に偏る。このとき、バランスが悪い子にとって「燃費の悪い」泳ぎのまま生徒に「頑張る」ことを求める。それは水泳を忌避する理由になる¹⁾。

筆者(教職 12 年目)は小学校の水泳の授業において、やはり、推進課題に傾斜してきてしまったという反省がある。具体的には、キックやストロークに目を向け、速く泳ぐことや、長い距離を泳ぐことに主眼を置いて実践してきた。これは、速く・長く泳ぐ運動である。もちろん、浮く運動を扱ってこなかったわけではないが、浮く運動は水慣れの中に吸収させ、バランスの善し悪しの観点はなかった。そのため、バランスが悪い子にとっては、「燃費の悪い」泳ぎのまま、「ひたすら頑張る」ことを強いらされることになっていた。水泳を忌避する理由をつくっているにもかかわらず、児童に再びプールに戻ってくることを願っていたが、当然、叶わぬ願いであった。

中学年には浮く・泳ぐ運動がある²⁾。浮く運動では、バランスにかかわる経験量を充足させ、バランスのよい、言い換えれば、水の抵抗を受けにくい姿勢やそのための感覚を形成させる一助を担っていると考える。

そこで本稿では、自らの反省を踏まえ、浮く運動を

中心とした授業実践を報告する。

2. 実践授業

2-1 授業の概要

授業の概要は以下の通りである。

- ・実施時期、2010 年 6 ~ 7 月。
 - ・Y 小学校 4 年生 32 人。浮く・泳ぐ運動。
 - ・計画（表 1 単元目標、表 2 単元計画）
- 単元は 9 時間扱い。前半は浮く運動を中心として、



図 1 プールを横に使う

バランスをとる学習課題を設定した。後半は泳ぐ運動を中心として、推進課題を設定した。

なお、小学生がポイントを意識しながら練習する場合、10～15m程度の距離が適当であること、一度に泳げる人数が増えること、それを一目で見渡せることができることなどから、プールは横（短辺）を使うのが適当だと言える³⁾。本実践授業においては、試行回数を増すことを意図して、プールを横に使うことを

中心とした（図1）。

また、牽引で使用したロープは、ビニル製、太さ5mm（ホームセンターで購入）、長さは1本約20m。ロープの端を大きめの駒結びにした。大きめの駒結びは、重さを最小限にし、浮力を得ないようにした。

牽引される方は駒結びを指と指にはさんで行えるようにした。安全面では、手首や足首に巻きつけたりしないようにした。

表1 単元目標

○浮く・泳ぐ運動のきまりを守って、仲よく運動しようとすることができる。（関心・意欲・態度）
○浮く・泳ぐ運動の動き方を知り、自分の力に合った課題を選ぶことができる。（思考・判断）
○いろいろな浮き方やけ伸びができ、呼吸をしながらのバタ足泳ぎやかえる足の泳ぎができる。（技能）

表2 単元計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
学習過程	オリエンテーリング										
	浮く運動の紹介 (主に牽引)									浮く運動 (バランス課題)	着衣泳
	泳ぐ運動の紹介									泳ぐ運動 (推進課題)	

表3 バランス課題の内容

No.	内容	方法
	【その場で行うバランス課題】	【補助具などを使わずにその場で行う】
1	くらげ浮き	全身を脱力して、顔を水につけた状態で浮く
2	ももタッチ浮き	大腿をタッチしたまま浮く
3	足首タッチ浮き	足をタッチしたまま浮く
4	だるま浮き	膝をかかえて浮く
5	背浮き	仰向けになって浮く
	【牽引を使っのバランス課題】	【ロープで補助者に牽引し続けられた状況で行う】
6	顔上げ牽引け伸び (水面・水中・水底)	顔を上げる
7	肘曲げ牽引け伸び (水面・水中・水底)	肘を曲げる
8	右腕を体側につけて牽引け伸び (水面・水中・水底)	右腕を体側につける
9	左腕を体側につけて牽引け伸び (水面・水中・水底)	左腕を体側につける
10	腕を広げて (水面・水中・水底)	両腕を一気に広げたり、徐々に広げたりする
11	V字牽引け伸び (水面・水中・水底)	両足を一気に開いたり閉じたりする
12	右に傾いて牽引 (呼吸あり) 体幹部を右に傾ける	
13	左に傾いて牽引 (呼吸あり) 体幹部を左に傾ける	
14	背浮きで牽引	背浮きの姿勢で行う
15	ドラえもん牽引	手のひらを握る
16	カニ牽引	人差し指と中指だけ伸ばし、残りの指は曲げる
17	両手のひら下牽引け伸び (水面・水中・水底)	手のひらを下に向ける
18	両手のひら上牽引け伸び (水面・水中・水底)	手のひらを上に向ける
19	両手のひら右牽引け伸び (水面・水中・水底)	手のひらを右に向ける
20	両手のひら左牽引け伸び (水面・水中・水底)	手のひらを左に向ける
21	牽引で連結け伸び1 (水面・水中・水底)	け伸びとけ伸び
22	牽引で連結け伸び2 (水面・水中・水底)	け伸びと背浮き
23	牽引で姿勢を変えて (水面・水中・水底)	け伸びから背浮きへ、背浮きからけ伸びへ

2-2 浮く運動（バランス課題）

バランス課題の内容は表3の通りである。

バランス課題は一斉指導で全員が行う。内容のNo.1～5はその場で行う。水底から両足を離れた状態での感覚づくりである。No.6～23はロープで補助者に牽引し続けられた状況で行う。また、水の抵抗を受ける姿勢や曲がってしまう動きなどを経験させることで、抵抗を受けない姿勢へと動きが洗練化する意図がある。

図2は「その場で行うバランス課題」の中のくらげ浮き（No.1）と背浮き（No.5）を組み合わせたものである。手をつながせることで、手の動きが制限された状態でのバランス課題となる。

バランス課題のNo.1～5は、水中で手拍子をしたり移動したりする動きを交えた一連の動きである「なんちゃってシンクロ」の中に盛り込み、毎時、行った（図3）。単元の最後には、シンクロ発表会を行った。

「なんちゃってシンクロ」は、①リズムに合わせて手や水面をたたき、②水底をけてプールのサイドをタッチして元の場所に戻る、③16呼間のバランス課題（No.1～5）、④流れるプール（時計回りで歩く、スキップ、ジャンプ、走る、泳ぐ。流れができたならバランス課題のNo.1～5を行う。しばらくして反対回り）1曲3～5分程度のリズムカルな曲をかけて、教師の指示で①から④を行った。

また、「ビッグウエーブ」（図4）の中で、「その場で行うバランス課題」を行った。水流や波に身をゆだね、浮くことで水流や波を感じて浮くことができた。特に、「ビッグウエーブ」は、子どもたちの楽しみとするものとなった。ビッグウエーブの作り方は、①プールの中央に集合する。②前の人の肩に手を置き、全員がゆっくり一定方向を歩く。③教師の合図で、進行方向を180度変え、全員がゆっくり一定方向を歩く。④波が大きくなるまで、①から③を繰り返すことで、波が徐々に大きくなる。プールの中で波を感じることができる。大きな波ができれば、波を感じて浮く。波が押し寄せるたびに歓声が上がった。

図5は、着衣泳時（第9時）の様子である。ペットボトルを使っただけの背浮きである。「その場で行うバランス課題」をペットボトルの浮力を活用して、背浮きができるようになる。



図2 くらげ浮きと背浮き



図3 「なんちゃってシンクロ」の様子



図4 「ビッグウエーブ」の様子



図5 ペットボトルを使っただけの背浮き

授業後の児童の感想

- ・シンクロが楽しかった（A児）。
- ・浮いて楽しかった。ビッグウエーブで、水に押されて気持ちよかった（B児）。
- ・ビッグウエーブがすごい楽しかった。浮いていると、波に押されるのが分かった。（C児）。

授業後の児童の感想や運動に取り組む様子から、そ

の場で行う浮く運動を忌避する子どもはいなかったと推察される。特に、単調になりやすいその場で行う浮く運動を「なんちゃってシンクロ」や「ビッグウエーブ」などの中で行うことで、楽しみながらその場で行うバランス課題を行うことができた。

図6は「牽引け伸び」と称した運動である。4人1組で行った。ロープで補助者に牽引し続けた状況で、け伸びで推進する。顔を上げる(No.6)、肘を曲げる(No.7)、左右の腕を体側につける(No.8・9)、腕を広げる(No.10)を行った。単元が進むにつれて、バランス課題を水面から水中や水底へと変化をもたせるようにした。いずれも、最適なか伸びの姿勢に至るための必要な動きと考え、No.6～10は、水の抵抗を感じるためのバランス課題とした。また、牽引中、体が左右に傾かないように、け伸びの姿勢を保持することが推進しながらのバランス感覚を養うことになったと考えられる。

授業後の児童の感想

- ・けん引で引っ張るのが楽しかった(D児)。
- ・けん引で相手が顔を上げると、引っ張る時に力があるから、重たくなった(E児)。
- ・ロープで引っ張られるのは気持ちよかった。顔を上げると沈んで足がついた(F児)。
- ・引っ張られ時にすごい速くて、8.7秒くらいだった(G児)。
- ・けん引でだるま浮きのまま引っ張ってもらって楽しかった(H児)。
- ・スーッとイケて楽しかった(I児)。
- ・けん引が楽しかった。いろいろな種類があっっておもしろかった(J児)。

授業後の児童の感想から、牽引する側と牽引される側の両面において水の抵抗を感じる事ができたと考えられる。また、運動に取り組む様子から、全員が楽しんで行うことができたと考えられる。これは、牽引を使っての運動の中に、「引っ張られる」という楽しさがあるといえる。

図7は、V字牽引け伸び(No.11)である。このバランス課題の内容は、牽引し続けられた状況で、け伸びで推進後、足を広げたり閉じたりする。足を広げるとV字の姿勢になり、ブレーキがかかることを経験する。補助者も牽引するための力がかかることを感じる事ができた。

授業後の児童の感想

- ・足を広げると止まってすごいと思った(K児)。
- ・足を広げると、引っ張ることが重たくなった(L児)。

ブレーキをかける経験は、初めての経験となり、驚

く様子が見られた。抵抗のある動きの経験は、抵抗の少ない動きを考える材料となったと考える。

また、左右に傾いての牽引(No.12・13)は、初歩的な呼吸の仕方を習得させるために効果的である。

授業後の児童の感想

- ・手の先を下に向けると下へいく。手の先を上に向けると浮かんでくる(M児)。
- ・けん引で手の平を下にするともぐっていった。右に向けると右へ曲がっていくことが分かった(L児)。

授業後の児童の感想や運動の様子から、手のひらの向きについてのバランス課題を行うことで、手のひらの角度を変えると自然と体がどのようになるのかを感じる事ができたと考えられる。

図8は、2人で連結した(後者が前者の足をもって)け伸びである(No.21)を試みた。その後、け伸びで推進し、足を閉じたり広げたりして推進したのが図5である。これは、ロープを持つ人(前者)の足がV字に開くことと、その足を持っている人(後者)の腕と足が開くことで、水の抵抗を受け、ブレーキがかかっている。初めは2人での連結であった。その後、3人連結や4人連結など人数を増やしていった。

授業後の児童の感想

- ・け伸びを2人でやって止まるなんてすごい(O児)。
- ・バランスで一人が引っ張って、3人が連結け伸びをやって楽しかった(P児)。
- ・連結け伸びの人数を増やしたい(Q児)。

授業後の感想から、連結け伸びは、楽しみ方に広がりをもたせることができたと考えられる。また、連結することで生まれるバランスのとり方は、一人だけけ伸びをすることでは味わえないものであると考えられる。

図9は、前者が背浮き(No.14)で推進し、後者はけ伸びである(No.22)。後者は前者の足を両手でもつため、息継ぎは平泳ぎの場合に類似することになる。姿勢が崩れると、推進できない。

図10は、水中でのバランス課題である。水面だけではなく、水中や水底で行うことは、水深による浮力や抵抗を感じるようになる。

授業後の児童の感想

- ・相手が水の底でやる時は、引っ張る人ももぐって下でやるとやりやすい(R児)。
- ・けん引でいろいろな浮き方をした。水底だと浮いてきてしまうことも分かった(S児)。

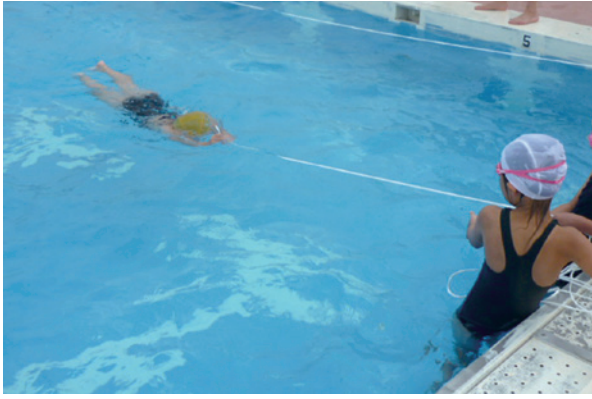


図6 牽引け伸び



図7 V字牽引け伸び

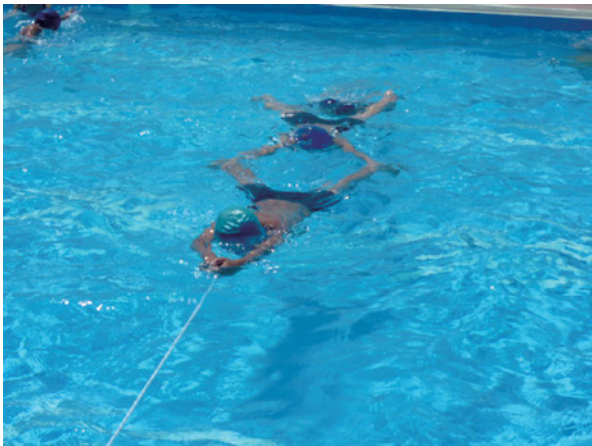


図8 牽引で連結け伸び(け伸びとけ伸び)

授業後の感想には、「浮く」という表現ではなく、「浮いてきてしまう」という表現がある。自然とそうなると体の状態を表していると考え。特に、水底といった水深が最もある状態だからこそ味わえる浮力を感じることができたと考え。

図11は、「牽引で姿勢を変えて(No.23)」である。まず、片手でロープをもち推進する。途中で姿勢を変える。変える方法は二つである。一つ目は、け伸びから背浮きの姿勢へ。二つ目は、背浮きからけ伸びの姿勢である。姿勢を変える時に、右に傾いて牽引(No.12)



図9 牽引で連結け伸び(背浮きとけ伸び)



図10 水中でのバランス課題



図11 牽引で姿勢を変えて

や左に傾いて牽引(No.13)となり、呼吸することが可能である。姿勢の変化は、体をローリングすることで可能となった。け伸びから背浮き、背浮き方け伸び

のスムーズな動きが連続する動きも現れた。

2-3 単元後の子どもの感想文

単元終了後に「ぼく・わたしにとっての浮く・泳ぐ学習」という題で自由記述の感想文を全員に書かせた。

単元終了後の子どもの感想文（一部）

- ・ビッグウェーブが一番大きな波が最後にできた。浮いて、波をすごく感じた。私にとっての浮く・泳ぐ運動は、今までは3mしか泳げなかったけれど、今回は15m泳げるようになった。けん引は引張られて楽しかった。(T児)
- ・ぼくにとっての浮く・泳ぐ運動は、もぐって足首タッチができなかったけれど、できるようになって、水泳が好きになった(U児)。

単元後の子どもの感想から、水泳を忌避する内容は見られなかった。

5. ま と め

5-1 外から見た体（外観）と内から見た体（内観）

浮き方の指導を型（フォーム）の説明とすれば、例えば、「ストリームラインは両腕で両耳を挟みましよう」「あごを引いて頭を水の中にしっかり入れましよう」となる。これは、外から見た体（外観）である。フォームの提示は、「知ること」になるが、本人が直接経験する感覚形成には至らない。技能ポイントを図示した資料を提供する授業は多いが、習熟のプロセスは「すること」の経験を意味する⁴⁾。今回の実践授業では、バランス課題を「すること」によって、抵抗の少ない姿勢を身に付けさせる意図があった。「すること」で、直接経験する感覚形成を目指している。これは、内から見た体（内観）からアプローチする授業づくりである。

5-2 「できないことをさせる」から「できることをさせる」の転換

教師は、子どもたちができないことができるようになることに感動し、教育的な意味を感じる。だからといって、即、「できないことをさせる指導」では、子どもたちは、できないことを強いられることになる。そこで、「できることをさせる」指導への転換をして、スモールステップ化した課題を設定したい。これは、技能の低い子の恐怖心を緩和し忌避せずに取り組む課題となる。ある段階ができていない場合でも、その課題を繰り返すことは、技能習熟のプロセスを合理的に遂行する経験になる。一方、技能が優れた子にとって、段階的な経験が技を洗練化させる⁵⁾。生涯に渡って運動に親しむ態度を育成するためには、中学年の浮く・

泳ぐ運動においても、「できないことをさせる」のではなく、「できることをさせる」といった指導へと教師の指導観を転換したい。

5-3 技能差に応じるための一斉指導の考え方

水泳では、習熟度別（能力別）に教える方が効果があると考えられ実践されている場合が多い⁶⁾。もちろん、習熟度別（能力別）に教える方法は、複数名の教師がいれば指導の効果は期待できる。しかし、一人の教師が、32名の子どもたちの一人ひとりの技能に応じるには、習熟度別（能力別）の形態は現実的ではない。さらに、習熟度別（能力別）は、運動やスポーツにおける「交流」を阻害する可能性が生じる。スポーツ文化には、みんなで運動を楽しむ「交流」の意義もある⁵⁾。そのため、今回の実践授業では、一斉指導でバランス課題を行った。その場でのバランス課題も、牽引を使つてのバランス課題も、一人で黙々と行うのではなく、みんなで行う中で、互いの感想を伝え合うことができた。

また、バランス課題は全員が習熟のプロセスを合理的に遂行するという考え方に立っている。これは、32名のそれぞれの子どものが、それぞれの習熟のプロセスの途中にあると考え、子どもたちが「交流」しながら、習熟のプロセスを全員で経験させるようにした。ここでの技能差は、一斉指導で行ったバランス課題の中に吸収され、技能差に応じることになると考える。

技能は「入場券」である。子どもたち全員が授業に参加できるかどうかの「入場券」である。まさに、一人残らず全員に、体育の授業で上手くさせたいと思う。

引用参考文献

- 1) 森勇示(2010)「運動課題による授業構成」中学校教育フォーラム秋号. 大日本図書. p37
- 2) 文部科学省(2008)小学校学習指導要領解説体育編. 東洋館. pp49-51
- 3) 平川譲(2009)「泳ぐ力の素地を耕し、学び合う水泳の指導(1~4年生)」体育科教育第57巻第9号. 大修館書店. pp60-61
- 4) 前掲書1) p36
- 5) 森勇示・鈴木一成(2010)「動きづくりとしてのウォーミングアップ-N小学校4年生マット運動の実践から-」愛知教育大学教育実践総合センター紀要第13号. pp155-159
- 6) 牧野満(2006)「習熟度別指導に抗う」体育科教育第54巻第12号. 大修館書店. pp30-33