

## 〇ー〇. 附属小学校の水泳授業 ー入門期を中心にー

提案者：平川 譲

### 【主な提案内容】

#### 1. 1年生の目標および内容

##### (1) スムーズな着替え・移動

○着替えや移動は学習内容ではないが、活動時間を確保するためには重要

○水泳学習の約束も確認する

これらを指導し、効率的な授業展開を可能にする。

##### (2) 潜れる

○潜れるためには、水慣れが重要

・シャワー

・おじぞうさん（おじぞうさんのポーズをしている仲間に、水をかける活動）

・すべり台 ・かけっこ ・イルカジャンプ（模倣遊びで水に潜る）

・ワニ歩き（潜ってもワニで歩き続ける）

○潜る活動

・もぐりっこ（耳まで潜らせる）

・トンネルくぐり ・ぶー、ぱっ！（ボビング）

以上ような活動で、しっかり耳まで潜れるようにする。

##### (3) 浮ける

耳まで潜れる子は、もう既に浮けている。意識して水に浮いて、姿勢を保持できるようにしていく。

・だるま浮き ・大の字浮き ・スーパーマン（伏し浮き）

だるま浮きから、大の字浮き、スーパーマンと、浮いたまま変身していくと、比較的容易にできる。耳まで潜らせるのが浮くためのポイント。

##### (4) ばた足で進める

浮く姿勢を保持しながらバタ足をするのが難しいので、この部分を徐々に難しくしていくスモールステップが有効である。

・腰かけばた足 ・かべばた足 ・ワニばた足 ・ビート板ばた足

#### 2. 授業システム

##### (1) クラス単位 (2) 1時間の授業

小回りが効き、技能的な成果も上がる授業システムであるといえる。1時間に3学級が使用できるようにプール内を区分している。

#### 3. 附属小学校水泳のゴールイメージ

平泳ぎで、プール内を10分～15分間泳ぎ続けられる泳力をつけたい。この泳力をもって海洋遠泳合宿を実施している。

### 【主な質問と提案者の回答】

Q. 浅いプールがない場合の教材を教えてください。

A. ワニ歩き以外は実践可能であると思う。子どもの胸より深いプールでは授業は難しい。飛び込みがないので、水深を浅くして授業を行いたい。（平川 譲）

2021年度 第17回 筑波大学附属小・中・高等学校  
体育・保健体育科合同研究会 報告書

附属中学校 保健体育科 川崎 修

## 水泳について考える－附属中学校における水泳の学び－

### 1 附属中学校で大切にしている水泳の学習

- (1) 1年生の宿泊行事「富浦生活」と日本泳法・・・目標、日本泳法、遠泳
- (2) 2年生の水泳授業における「着衣泳」－理論と実習－・・・意義、学習内容、指導法

### 2 生徒の水泳経験に関する実態

- (1) 生徒の水泳経験の分類・・・小中の接続、感染症の影響による既習内容の差異
- (2) スイミングスクール（水泳教室）に通った経験・・・生徒の実態と指導内容の精選
- (3) スイミングスクール（水泳教室）に通った期間・・・体育授業の価値の確認

### 3 コロナ禍における水泳授業の実施報告・調査結果

- (1) 単元の概要（1年生41人学級・5クラス、8時間）
- (2) 小学校6年生時の授業実施状況・・・小学校高学年における学習内容の考慮、安全な活動、基礎感覚
- (3) 単元構成・・・全体練習と個人練習による泳法練習、チーム遠泳
- (4) 当時の都内の感染状況・・・渦中での授業実践
- (5) 感染症対策と参考資料・・・スポーツ庁による資料（2種類）
- (6) With コロナの工夫例  
・・・密を回避した隊形の作り方、水泳授業における話し合い活動の方法、スタート練習の方法
- (7) 水泳に対する意識・・・好き嫌い、向上心、必要感
- (8) コロナ禍における水泳授業実施に対する生徒の感想
- (9) 生徒が今後学びたい学習内容・・・コツ・身体の使い方、未履修の泳法等、工夫された活動

### 4 仲間とともに泳ぎを学ぶ学習活動の提案

- (1) 現行学習指導要領解説における内容の確認・・・小学校高学年から高校入学年次までの系統性
- (2) チーム遠泳・・・学びのねらい、方法・ルール、チーム編成の手続き
- (3) 映像による実際の活動のようす
- (4) 生徒の学習の振り返り・・・泳ぎの自信に焦点をあてた抽出群の記述

### 5 質疑応答

- ・小学校4年生以来に水泳を行う生徒への配慮や支援
- ・ストローク泳の内容と方法
- ・泳法の技術的課題に対する自己認識の方法

## 生徒の泳力から考える附属高校での水泳授業のあり方

附属高等学校 松本英樹

### (1) 附属高校における水泳授業

- ① 高校3年間の学習内容とコロナ禍での対応 ～全体への指導～  
※コロナ禍でも“水泳授業は止めない”が、学習内容の変更や配慮事項が増えている!
- ② 夏季水泳特別授業 ～個に応じた指導～  
※水泳が苦手な生徒に対する、よくあるつまずきポイントでの良い指導法が知りたい!
- ③ 泳ぐ時間の確保 ～積極的なプール使用をススめる～  
※学校プールを有効活用するためにも、授業外での練習時間をどのように確保するか!

### (2) 附属高校生の泳力と水泳経験(水泳歴)

- ① 生徒による自己評価 ～続けて泳ぐ、美しいフォームで泳ぐ、速く泳ぐ～
- ② 50m タイム測定の記録 ～速く泳ぐ…附属高校生は速いのか?～
- ③ 小学校・中学校での水泳経験 ～学んだ泳法、現在の泳力に与えた影響～
- ④ 学校外での水泳経験 ～スイミングスクールなど～

### (3) 附属高校生の水泳授業への意識～本年度の水泳授業を中心に～

- ① 水泳授業の好き嫌いとその理由、授業への取り組み姿勢
- ② 水泳授業での新たな学びの有無  
※泳力の高い集団だが、自分に満足していない生徒も多い、どのような授業をすべき?
- ③ 泳力を高めるために希望する授業の改善点(アイディア)  
※泳力や課題などでもっと分ける、泳ぐ量を増やす、教え合い、映像の活用、…など

### (4) 【実践報告】

「水辺での野外活動の力を育む」取り組み ～修学旅行でのスノーケリング体験を柱として～

- ① 学校行事に関連して保健体育科ができること ～事前実習、水泳授業、本番～
- ② スノーケリングに関するアンケート調査Ⅰ(9月)と調査Ⅱ(11月)  
※水泳授業への参加意欲を高める効果、泳力を向上させるための補助具として利用
- ③ 小・中学校における学校行事と水泳の関係  
※学校教育全体と結びつけることで、水泳授業の価値を再確認する

### (5) 附属高校における今後の水泳授業(めざす方向性)

- ① 附属高校で水泳を取り扱うことの意義 ～高校保体科の合意～  
※「学校だからこそできる」「学校にしかできない」水泳授業の価値を考えていく
- ② 附属高校の水泳授業の内容 ～“特別科会”の報告
- ③ 附属高校の水泳授業の次年度への準備

---

### 【質疑応答】“学校だからこそできる水泳の授業”について

コロナ禍でも対応できた、教え合いの場、コースロープを外す…スポーツの遊びの部分が大切、など