

小・中学校の学びがつながる体育授業のあり方

—水泳領域のカリキュラム設計と指導の工夫を通して—

小田 啓史 福田 忠且 梅野 栄治 埴本 美紀
東川 安雄 岩田昌太郎

1. はじめに

現行の学習指導要領(2008)では、「学校段階の接続及び発達段階に応じた指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る」という方針が打ち出された。つまり、各校種の学習内容を踏まえた系統性のある指導を行い、子どもたちに体育科で学ぶべき学習内容を確実に習得させ、将来にわたって、運動・スポーツを継続する素地を培うよう授業改善を示唆するものである。今、子どもの学びがつながるような授業のあり方が求められているといえる。しかし、小中それぞれの体育授業のあり方を改善する具体的な取り組みはあまり報告されていない。

水泳は、幼・保、小、中、高等学校に至るまで学習内容として位置づき、浮く・進む・呼吸するなどの技能を段階的に身につけることによって、自己保全能力の獲得を目標とされてきた。また、水泳はバランスの取れた全身運動であり、身体の調整力、筋力、持久力を高めるなど調和的な発達が期待できることから、学校体育の重要な教材として取り扱われてきた。最近では、超高齢化社会に向かう現代社会において、水泳は運動不足の解消、筋力アップ、ダイエット、老化防止などに効果的であることも認知されてきている。このように、フィットネスや健康づくりなど生涯スポーツの観点から鑑みても、水泳は価値のある運動・スポーツである。しかし、ウォーキングやジョギングほど人気は高くない。学齢期を過ぎて水泳を行う人は「泳ぐことが好き」「水泳が得意」な一部の人に限られるのが現状である。学校体育以降、水泳に親しむ人の減少は様々な要因があるものの、学校体育における基礎的な泳力の保障が不十分であることも一因としてあげられるのではないだろうか。ゆっくりと滑らかなフォームで泳ぎ、25mプールを何度も往復するような泳力を身につけることができれば、将来、泳ぐことを楽しんだ

り、健康づくりのために水泳を実践したりするようになるのではないだろうか。義務教育9年間の水泳学習を通して、どの子にも「泳ぐことができた」「泳ぎ方のポイントがわかった」「水泳は楽しい」といった実感をもたせることができる水泳のカリキュラムを開発することが肝要ではないかと考える。

そこで、本研究では小中の教員が連携してこれまでの実践の課題を整理するとともに、現行の学習指導要領に示されている目標と学習内容(動きの具体例)を参考に到達目標を設定し、水泳領域における小中9年間のカリキュラム試案を作成する。次に、作成したカリキュラムをもとに、試行的に水泳の授業実践を行い、小学校と中学校それぞれの成果と課題を考察することで、水泳領域のカリキュラムや授業づくりの新たな知見を得ることを目的とする。

2. 水泳のカリキュラム試案の構想

(1) 本校体育科の水泳の授業に対する課題の検討

まず、小中の教員が水泳の授業に対して、意見交換を行い、水泳の授業の難しさや課題についてまとめた。それらの事由の例を以下に挙げる。

【小学校】

- 生活経験の中で水に親しむ機会が少なくなっている
- 大人数の児童を指導するため、個々の児童の課題に対して個別のアプローチが難しい
- 教員の専門的な知識と技術が不足している

【中学校】

- 半裸体での授業であるため思春期の男女にとって抵抗感がある
- 見学する生徒が多い
- よく泳げる生徒と苦手な生徒の個人差が大きい

Hirofumi Oda, Tadakatsu Fukuda, Eiji Umeno, Miki Taomoto, Yasuo Higashikawa, and Shotaro Iwata: P.E. class focused on linking learning from elementary to junior high school: Through establishing the swimming curriculum and the instructional methods

- 初期の段階で水への恐怖心や嫌悪感、苦手意識をもつ生徒への指導が難しい
- わずか10時間程度の単元でクラス全体への指導と同時並行して個別指導を行うのは容易ではない

【小中共通】

- 水中で運動することで、呼吸の確保に不安がある
- 水中での運動のため、無駄な緊張感や水の抵抗による体のしんどさがある
- 日常の直立姿勢から水平姿勢で運動することへの不安定さや不安感がある
- 歴然とした運動能力の有様を人前にさらけ出すことに抵抗がある
- めざす姿を示す教材の提示が難しい

このことから、水泳の特性が児童生徒の心理面に大きく影響していること、水中という普段の違う環境で行う運動であるが故の技能を身につける難しさがあることが確認された。

(2) 学習指導要領で示されている目標・内容の検討次に、学習指導要領で示されている目標・内容を一覧にして、そのつながりを検討した。水泳の領域は、義務教育9年間において「水遊び」からはじまり、「浮く・泳ぐ運動」、小学校高学年からは「水泳」へと発達段階のまとまりを考慮して学習内容が構成されている。そして、義務教育最終段階では、学習指導要領が示す「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする」(中学第3学年)という目標達成が求められている。また、現在の中学校学習指導要領では、バタフライも教えてよいことになり、学習内容が近代4泳法へと広がり、生徒の実態

の応じて柔軟な対応が求められている。しかし、実際には、浮く、呼吸する、といった泳ぐために必要な基礎基本が十分身につけていない場合が見受けられる。また、小学校で学んだ平泳ぎやクロールの泳法を十分マスターしていないことも多い。そのため、中学校1年生で小学校と同じ学習内容を行う場合がよく見られる。このような状況の中で、中学校3年間で平泳ぎ、クロール以外の新たな泳法やそれに伴う動きを学ぶことは、より生徒に苦手意識を持たせることになるのではないかと考える。生涯にわたって水泳を親しむ資質や能力を育成する観点からは、バタフライや背泳ぎを学ぶより、小学校で学んできた泳法をさらにブラッシュアップさせ、泳ぐことに対する自信もたせるとともに、水泳の価値、おもしろさを実感させることの方が重要であると考えた。そこで、中学校で学ぶ4泳法の中から、平泳ぎとクロールの2つを重点的に学習し、小中の学びがつながることを意識することとした。

(3) 本校体育科の水泳カリキュラムについて

水泳領域のカリキュラム作成にあたり、小中の学びをつなげるという視点に立って、本校体育科で検討した水泳の授業の課題と学習指導要領の目標及び内容(特に技能面に関して)を検討した。その結果、小学校の水泳の学びをいかに中学校で補完し、さらに進展させるかがカリキュラム作成の焦点になると考えた。また、水泳領域のカリキュラム作成に当たり、教師の教材理解・解釈を基盤に、技能を確かに保障する系統的かつ段階的な指導を行うことが重要であると確認した。以上を踏まえて、義務教育9年間の水泳領域のカリキュラム試案をを表1のようにまとめた。

表1 小中9年間の水泳領域のカリキュラム試案

小学校第1学年及び第2学年	
技能に関する目標(・動きの例)	泳力の到達目標
水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びを楽しく行い、基本の動きができるようにする。 ・胸まで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりすること ・水を手ですくったりかけたりすること ・水につかっていろいろな動物などのまねをしながら歩くこと ・水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりすること ・壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮くこと ・水にもぐって目を開け、いろいろな水中での遊びをすること ・水に顔を付け口や鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、跳び上がって空中で息を吸ったりすること ・壁や補助具につかまり、ものの付け根からのばた足	第1学年 ・目をあけて浮き、バタ足で5m程度泳ぐことができる。 第2学年 ・バタ足で12m程度泳ぐことができる。 ※低学年を通して、水中で息を吐くことができるようになる。
小学校第3学年及び第4学年	
技能に関する目標(・動きの例)	泳力の到達目標
浮く運動や泳ぐ運動を楽しく行い、基本の動きができるようにする。 ・息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすること ・プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むこと	第3学年 ・クロールで25m程度泳ぐことができる。

<ul style="list-style-type: none"> ・壁や補助具につかまり、もの付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をする事 ・水中で息を吐き、顔を上げたときに一気に息を吸うことを連続して行うこと ・補助具を使って、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすること ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりすること ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸をしながら進むこと 	<p>第4学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロール・平泳ぎで25～50mを泳ぐことができる。
小学校第5学年及び第6学年	
技能に関する目標（・動きの例）	泳力の到達目標
<p>クロールや平泳ぎで泳ぐ楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと ・リズムカルなばた足 ・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸 ・両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと ・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出し ・キックの後に伸びの姿勢 ・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸 	<p>第5学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロールで50～100mを泳ぐことができる。 ・平泳ぎで200～500mを泳ぐことができる。 <p>第6学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロールで75～100mを泳ぐことができる。 ・平泳ぎで500～700mを泳ぐことができる。
中学校第1学年～第3学年	
技能に関する目標（・動きの例）	泳力の到達目標
<p>ドル平で楽に泳ぐ心地よさや記録の向上の喜びを味わい、その泳法を身に付けることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕のかきと呼吸の協応動作 ・ドルフィンキック ・リラックスしたリズムカルなドル平 	<p>第1学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドル平で100m以上を泳ぐことができる。
<p>平泳ぎで記録の向上の喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カエル足で長く伸びたキックをすること ・水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと ・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出し息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、一回で大きく進むこと 	<p>第2学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎで200m以上を泳ぐことができる。
<p>クロールで記録の向上の喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一定のリズムでキックを打つこと ・水中で肘を60～90度程度に曲げて、S字を描くように水をかくこと ・プルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取ること ・空中で肘を60～90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすこと ・自己に合った方向で呼吸動作を行うこと 	<p>第3学年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロールで200m以上を泳ぐことができる。

3. 授業実践

構想したいカリキュラム試案をもとに、小学校第6学年と中学校第1学年において、到達目標の達成をめざして授業実践を行った。

(1) 小学校第6学年の授業実践

広島大学附属東雲小学校では、かつて遠泳を実施していた関係で、低学年でバタ足の指導、中学年でクロールの指導、高学年では特に、平泳ぎの指導（平泳ぎで長い距離を泳ぐこと）を重点的に行い、6年間の水泳指導を通して、連続して長い距離を泳ぐことができる児童を育成することを目指してきた。現在も、学習指導要領で示されている平泳ぎやクロールの泳ぐ距離を超える到達目標を設定して授業実践を行っている。

また、1回の水泳指導において2単位時間連続で行い、第3学年からは単元初めの泳力測定の結果をもとに、習熟度別指導を伝統的に行ってきた。今年度はこれまでの指導の工夫に加えて、習熟別指導の際にタブレット型PCを活用して、自分の泳ぎを客観的に見る場面を設定することとした。水中ではいつもと違う水平姿勢での不安定さや呼吸に意識がいくために、自分の動きの修正に意識が向きにくいことが予想される。そこで、タブレットPCで撮影された自分の泳ぎを見ることで、動きを修正するポイントを実感させることができ、効率よく児童個々の技能の向上を図ることができるのではないかと考えた。

①調査時期と対象

本調査は、広島大学附属東雲小学校第6学年男子37名、女子37名、合計74名を対象に実施された「水泳」の単元である。この授業は、2013年6月～7月に行われた。単元目標と指導計画は以下の通りである。

②単元の目標

- プールのきまりや水泳の心得を大切にし、命を見つめながら安全に水泳をすることができるようにする。
- クロールで75～100mを泳ぐことができるようにする。
- 平泳ぎで500～700mを泳ぐことができるようにする。

③指導計画

- 第一次 泳力測定 …1時間
 - ・泳力を測定し、個々の課題を明らかにし、学習意欲を高める。
- 第二次 クロールの泳力を高める。 …3時間
 - ・自己の能力に適した課題を持って、クロールの技能を身につけ、続けて長く泳ぐことができる。
- 第三次 平泳ぎの泳力を高める。 …6時間
 - ・自己の能力に適した課題を持って、平泳ぎの技能を身につけ、続けて長く泳ぐことができる。
- 第四次 水泳記録会（泳力測定） …1時間
- 第五次 着衣泳 …1時間
 - ・水の中での着衣の不自由さを感じ取り、着衣での対応の仕方を身につける。

④授業の実際

泳力検査の結果をもとに児童を「初級」「中級」「上級」の3つのグループに分け平泳ぎの指導を行った。

○初級グループ

まず、プールサイドでフォームの確認を行った。その際にはペアで見合い、教え合う場や教師や友達の示範を見る場を設けた。次に、水面に顔を付けたままプールの中を歩かせながら、息継ぎの仕方と手のかき方の指導を行った。初級グループの児童（8名）は、息継ぎに大きな課題があるため、息継ぎの仕方の指導を重点的に行った。最後に、プールの壁をもたせた状態でのキックの指導を行った。

○中級グループ

中級グループ（児童数15名）では、まず、ビート版を使ってキック（カエル足）の指導を重点的に行った。その際、ビート版を活用し、「顔を水面につけないままのキック」、「顔を水面につけて伸びを意識したキック」の順で指導を行った。また、児童が自身のキックがどのような状態なのかを客観的に理解させるため

に、デジタルビデオカメラやタブレット型PCを活用した。次に、キックがある程度正確にできるようになったらビート板なしでの指導を行った。ここでは特に「手、足、呼吸、伸び」のタイミングの指導を重点的に行った。

○上級グループ

上級グループ（59名）では、楽なフォームで長い距離を泳ぐことを最終的な目標とした。上級グループの児童はある程度フォームが身につけている。しかし、泳ぐ際に不必要なところに力が入ってしまい、50mを泳ぐのが精いっぱいという児童も多い。多くの児童は、平泳ぎで前に進むためにはより多くの回数水をかかなければならないと認識している。確かにより速く前に進もうとするのであれば、水をかく回数もある程度必要になるであろう。しかし、本単元ではできるだけ体の力を抜いて、楽に長い距離を泳ぐことができることを目的としているため、上級グループでは特に「伸び」の指導を重点的に行った。

児童が「伸び」を意識できるように、水をかく回数をできるだけ少くして25mを泳がせたり、「手―足―伸びる」という声かけをしたりすることで、一定のリズムとテンポで伸びを意識して泳ぐことができるようにした。

また、児童が自分の「伸び」を客観的に観ることができるよう、ここでもデジタルビデオカメラやタブレット型PCを活用した。学習を進める中で、「伸び」を強く意識するあまり、キックへの意識がうすれ、キックが乱れてしまう児童もいたため、デジタルビデオカメラやタブレット型PCで自身のフォームを改めて確認することもできた。

⑤結果と考察

習熟度別指導においては、各段階の課題がクリアできれば、次の段階に進めるようにした。最終的には、8割以上（60名）の児童は平泳ぎで500mという目標を達成することができた。児童の習熟の差が大きい水泳学習においては、やはり習熟度別指導が有効であると考えられる。各段階の技能習熟の際に、どのような技能を児童に身に付けさせたいのか焦点を絞る必要がある。教師間で十分に連携したうえで習熟度別指導の中にも系統性をもたせた指導を行っていくことが必要である。また、本校では6年間を通して、「長い距離を泳ぐ」ことを目指したカリキュラムを作成していることも、目標達成の一つの要因であると考えられる。

また、平泳ぎでは特に、児童が自身のキックの仕方や、伸びの状態を確認したり、正しいフォームを意識したりする際にICTの活用は大変有効であった。デジ

タルビデオカメラも活用したが、デジタルビデオカメラよりも画面が大きく、比較的操作しやすいタブレット型PCの方が活用しやすい。また、タブレット型PCが普及している家庭も増えているため、児童も容易に操作でき、ペアでの見合いや、教え合いの際には、児童自身が積極的にタブレット型PCを活用する姿も見られた。

(2) 中学校第1学年の授業実践

小学校での水泳の学びを中学校でどうつないでいくかは、中学校第1学年の指導が重要になる。本校に入学してくる生徒は、隣接する東雲小学校から毎年20～30名、その他の50～60名の生徒は近隣の小学校をはじめ、広島市内外の小学校など多くの小学校から入学してくるために、毎年小学校で水泳を学んできた内容に差がある。また、生徒の泳力も、東雲小学校のように学習指導要領で示されている目標を超える泳力を身につけてくる生徒、スイミングスクールに通った経験があり、レベルの高い泳ぎができる生徒がいる反面、呼吸の仕方や浮き方が十分身につけておらず、25mを泳ぎきることができない生徒もおり、個人差が大きい。苦手意識をもつ生徒はこれまでの経験の中で水への恐怖心や嫌悪感をもっている。例えば、水の中で運動するということが、呼吸の確保が心配だったり、水の抵抗による体の疲れだったり、日常の直立姿勢から水平姿勢で運動することへの不安定さや不安感があつたりと様々である。そこで、第1学年の指導では、体の負荷が少なく、呼吸や姿勢をもう一度学び直す教材としてドル平泳法が最適ではないかと考えた。ドル平泳法は足がドルフィンキック、手が平泳ぎの形に似た泳ぎ方である。ドル平泳法は、「呼吸」「リラックスした浮き」「リズム」の3つで構成されており、泳ぎの基本である、呼吸、浮く姿勢を復習できる。呼吸が安定し、リラックスして浮き続けることができれば、長く続けて泳ぐことが可能になる。そうなれば、泳ぎが苦手だった生徒にもできるという自信をもたせることができる考えた。また、長く続けて泳ぐためには、効率のよい泳ぎを習得する必要がある。しかしながら、普段と違って水の中の環境では、水平姿勢での運動であったり、呼吸を意識的に行わなければならないことに加えて、キックやストロークも同時に行うため、動きを意識して自ら修正することは容易でない。そこで、理想的なフラット姿勢、ストローク、キックの写真を提示し、めざす姿のイメージを明確にもてるよう教具を工夫した。また、練習過程でフィードバックの利用を促進できるように、ペアや3～4人のグループ内で互いに泳ぎを観察し、写真と比較した気づきを伝え合うよ

うにした。

①調査時期と対象

本調査は、広島大学附属東雲中学校第1学年男子38名、女子36名、合計74名を対象に実施された水泳「めざせ！ドル平マスター」の単元である。この授業は、2013年7月に行われた。単元目標と指導計画は以下の通りである。

②単元の目標

- 水泳の学習に積極的に取り組むとともに、グループで協力して学び合い、自分や仲間の水中での安全に気を配ることができるようにする。[運動への関心・意欲・態度]
- 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。[運動についての思考・判断]
- リラックスしたドル平泳法を習得し、安定したペースで長く効率的に泳ぐことができるようにする。[運動の技能]
- 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにする。[運動についての知識・理解]

③指導計画

- 第一次 オリエンテーション … 2時間
 - ・水泳の特性、単元のねらい、学習の進め方を理解する。
 - ・水中でのフラットな姿勢や呼吸法を確認する。
- 第二次 ドル平泳法の習得 … 4時間
 - ・キックと手の動き、呼吸のタイミングを習得しドル平で泳ぐことができる。
- 第三次 効率のよいフォームの習得 … 2時間
 - ・自己の課題に応じた練習を行い、安定して長く続けて泳ぐことができる。
- 第四次 学習成果の把握 … 2時間
 - ・泳力テストと学習の振り返り

④授業の実際

第1次のオリエンテーションでは、水泳の歴史をクイズ形式で紹介したり、水泳の効果について説明したりして、水泳に興味をもたせるようにした。また、中学3年生では200m以上(25mプールを休まず4往復以上する)をクロールで泳ぐ学習課題を設定していること、長い距離を体力で泳ぐのではなく、疲れずに、効率よく泳ぐことができるようにすることが目標であることを伝えた。そのためにも、第1学年で疲れずに泳ぐドル平泳法をマスターし、全員が100mを泳ぐことが

できるようになろうと呼びかけた。プールでは、まず、安全な学習をするために、入水の手順、バディでの確認を行った。また、「口から一気にはいて、その反射で口から吸う」呼吸法を、陸上で、水中に立って息つき、水中を歩いて息つき、浮いて息つきを段階的に行い、呼吸さえ続けば水中で長く運動できることを確認していった。水中で呼吸しないで息を止めておくことは、緊張や不安を伴うこともあるが、浮力との関連でみると、浮力を最大限に利用でき、浮く感じがつかみやすいうで、生徒は容易に行うことができていた。

第2次では、ドルフィンキックをビート板をもって練習した後、ドル平のリズム「けってー、けってー、のびてー、パッ」または、「トーン、トーン、スーツ、パッ」を学習ノートで確認した。また、教師が実際に泳ぎを示範し、生徒に泳ぎのイメージをもつことができるようにした。ペア学習では、ペアの一人が泳ぎ、もう一人がリズムを言って声かけを行った。1ストロークから、だんだん回数を増やし、距離も伸ばすように練習した。ドルフィンキックが強すぎたり、呼吸時にあせて足をバタつかせるなど、水の中での脱力ができない生徒が多く、「半分の力で泳ごう」「水しぶきをあげないように」「目一杯息を吸わないように」「パッと吐くことを意識して」「息を吐く反射で、息は肺に入ってくるから」「水の中で脱力して」などの助言を行った。第2次の最後には、中間の100m泳力テストを行い、ドル平でどれだけの距離を泳げるか現状把握できるようにした。これまで、水泳を苦手としていた生徒は、今までより楽に長い距離を泳げることを実感する生徒が多かった。

第3次では、より効率よくリラックスして泳ぐことができるをテーマに、4人グループでドル平のリズムや水中を滑るように進むうねりを入れた姿勢、手のかき方を観察しながら練習し、フォームの修正を行った。水中での動きであるため、仲間からの助言を聞いてもなかなか修正が難しい生徒には、VTRでフォームを撮影して見せることで、自分の課題を把握して取り組めるようにした。授業の後半は、各自が距離に挑戦することができるような場を設定した。生徒は、自主的にコースを変更しながら、距離を伸ばすよう練習していた。

第4次では、泳力テストを行った。ペアで泳いだ距離を確認させた。100mを泳ぎ切った生徒に拍手したり、励ましたりする姿が多く見られた。テスト後は、教室に帰って毎時間、記述した学習ノートを読み返させ、自分の気づきや努力したことを思い出させるようにした。そして、水泳の学習全体をふり返って自分の成長を記述させた。

⑤結果と考察

様々な小学校から入学してくるという本校の生徒実態を鑑みて、中学校第1学年の指導では小学校での水泳の学びをいかにつなぐかを意識して、ドル平泳法を取り入れ、グループで学び合うような場面を設定して実践を行った。泳力結果や水泳授業のふり返りから、実践の成果と課題について考察する。

表2は、オリエンテーションで生徒に示した泳力評価基準と泳力テストの結果である。第1学年に設定した到達目標を達成した生徒は65人であった。単元のふり返りの中に、「私は、小6の時は、クロールで25m泳ぐのさえ、危なかったので、まさか100m泳げたときにはとてもうれしかった。」といった内容の記述が多くあった。記録の向上に喜びをもたせることができたという点では、一定の成果があったといえる。しかし、到達目標を達成できなかった生徒は9人いた。彼らの泳ぎを観察すると、全員ドル平のリズムはつかみ、泳ぎ方はできるようになっていたが、呼吸のときに吸うことの意識が強く、力が入りすぎたり、水平姿勢が保てなかったりして、体力を消耗して泳ぎ続けることができなかったことがうかがえた。

表2 第1学年の泳力評価基準と結果 (n=74)

段 階	泳いだ距離	人数
5 大変優れている	100m以上	65
4 優れている	75m～99m	1
3 おおむねよい	50m～74m	5
2 少し課題がある	25m～49m	3
1 努力を要する	25m以下	0

このように到達できなかった生徒がいるものの、単元後のアンケートで「水泳の授業は楽しかったですか」という問いに対して、「楽しかった」と答えた生徒は68人、「どちらでもない」と答えた生徒は6人、「楽しくなかった」と答えた生徒は一人もいなかった。また、単元の最後に水泳の授業をふり返って、自分の成長したことや水泳の感想を自由記述させたところ、水泳の授業に対して、肯定的な記述が多くみられた。主な生徒の記述を以下に示す。(複数回答あり)

- ・ドル平の学習で楽に泳ぐことができるようになった。
- ・100m泳げたことが自信になった。
- ・小学校で習ったクロールより泳ぎやすい。
- ・速く泳ぐことがよいと思っていたが、リラックスして、長く泳ぐことで、落ち着いて考えながら取り組めるということを知られた。

- ・リラックスすると楽に進む。
- ・仲間と助言を言い合い、共に高め合うことができた。
- ・仲間とのかかわりも深まった。
- ・教え合い、アドバイスし合ったので、自分のよいところやできていないところが知れてよかった。
- ・毎時間のふり返りを活かせるようになった。
- ・呼吸が楽になった。
- ・水泳は得意ではないし、好きではなかったけど、今回の学習で泳ぐことが少し好きになった。
- ・ドル平ははっきり言って嫌いだったが、練習するとどんどん泳げる距離が伸びるし、呼吸をした後しんどくなくなり、とても楽に泳げるようになって好きになっていた。ぼくは、はじめて水泳はこんなに気持ちいいのかと思いました。
- ・最初は、「100mは無理だ」と不安ばかりでした。でも、練習を積み重ねて100m泳ぐことができ、「努力したら何でもできる」と思うようになった。
- ・小学校の時は水泳が苦手で25m泳げるかどうかでしたが、ドル平を習うと今まで苦労していた呼吸が楽にできるようになったり、体が浮くようになったりしました。最後の泳力テストでは、100m泳ぐことができうれしかった。
- ・前までは、何も考えずに泳いでいたが、どうすれば疲れずに泳げるかを考えるようになった。また、友達の泳ぎを見て「もっと、こうしたらいいよ」と言えるようになった。ということは、どうすればいい泳ぎになるかということがわかったということなので、とても成長した感じがした。
- ・人のアドバイスをすぐ実践し、自分がわからないことは自分から聞くことができたことが自分の成長だと思う。水泳で25mすら泳げなかったぼくが、練習やコツを知ることで、楽しくなるくらいスムーズに楽に泳ぐことができたのでびっくりした。
- ・私は、体育の授業の中で水泳があまり好きではありませんでした。しかし、今回ドル平の授業を受けて、「水泳って意外に楽しい、そんなに難しくないんだな」と思いました。ドル平だと、私でも100m泳げたことは特にうれしかったです。泳げた要因としては、伸びの時に進むことが理解できたり、やみくもに水をかいたり、けったりしなくてよいことが理解できたりしたからではないかと思いません。リラックスして泳ぐことで、長い距離でもあまり疲れずに泳ぐこともわかりました。来年は、水泳の授業を「嫌だな」と思わず臨める気がします。

泳力結果や水泳授業のふり返りから、長く続けて泳ぐことができるようになり、泳ぎに少し自信がもてるようになったり、水泳が楽しいと思うようになったりと、情意面での変化がみられたことは成果である。また、速く泳ぐとか、がんばってキックやストロークをするという意識から、遅くてもよい、長く続けて、疲れないように泳ぐことが大事だという意識に変化したことも大きい。なぜならば、疲れなから泳ぐことへの負荷が減り、考えながらリズムや動作を行うことができるため、技能の向上につながっていくからである。

なお、到達目標を達成できなかった生徒、見学で参加できなかった生徒に対しては、次年度以降の学習に困らないよう、夏休みに補習を行ったことを付記する。

4. おわりに

本研究の目的は、水泳領域における小学校と中学校それぞれの授業実践の成果と課題を考察することで、小中の学びがつながる水泳領域のカリキュラムや授業づくりの新たな知見を得ることであった。

小学校6年生の実践では、到達目標を達成するために習熟度別の指導とタブレット型PCを活用して、自分の泳ぎを客観的に見る場面を設定する指導がなされた。8割の児童が到達目標を達成しており、指導の工夫において一定の成果あることが確認された。

中学校1年生の実践では、到達目標を達成するためにドル平泳法を取り入れ、ペアやグループで学習する場を設定する指導がなされた。9割の生徒が到達目標を達成しており、指導の工夫に一定の成果があることが確認された。中学校1年生の到達目標は、生徒の実態を考慮して小学校6年生の到達目標より低いものであったが、単元のふり返りの記述から、ドル平泳法の学習は水泳の苦手な生徒にとって「水泳が楽しい」と思わせる有効な教材であることが確認できた。

本校で作成した水泳領域のカリキュラムでは、ドル平泳法を中学校1年生の教材として実践したが、ドル平の学習内容からすれば、小学校3、4年生の「浮く運動」「泳ぐ運動」の領域でも十分に実践が可能である。むしろ、ドル平を小学校3、4年生で実践すれば、楽しく泳げるようになるために必要な「呼吸」「リラックス」「リズム」の3つを内容を十分習得でき、小学校5、6年生や中学校のカリキュラムも違った展開が可能になると思われる。これからも小中が連携して、水泳の授業実践を積み重ね、児童生徒が生涯にわたって泳ぐことを楽しんだり、健康づくりのために水泳を実践できるような小中の学びがつながる授業づくりやカリキュラムの改善を行っていきたい。

引用（参考）文献

- 1) 文部科学省（2008）『中学校学習指導要領解説 保健体育編』東山書房
- 2) 文部科学省（2008）『小学校学習指導要領解説 体育編』東洋館出版社
- 3) 大貫耕一（1995）『新版 絵で見る 水泳指導のポイント②高学年』あゆみ出版
- 4) 下野六太（2011）『やればできる！を味わえば子どもは伸びる』株式会社PHP研究所
- 5) 高橋雄介（2011）「最先端泳法『フラットスイム』で4泳法がきれいに泳げる！」東邦出版