

# 息継ぎに重点をおいた水泳指導

## —連続ダルマ浮きの実践—

栗塚 祐二<sup>1</sup>

### 要約

「連続だるま浮き」教材を用いて、小学校4年生の子ども達を、全員「息継ぎをしながらプールの横12mを泳ぐことができる。」まで達成させようとした実践である。前学年までの「浮く」「進む」の指導に、「息継ぎ」を加えることで、子ども達の泳ぎに関する意欲が高まり、高学年の泳法指導につながったと考える。

キーワード：呼吸（息継ぎ）、連続だるま浮き、運動量

## 1. はじめに

3年間、福井県で臨時採用教員として小学校の教育現場を経験し、6年前、広島市の小学校教諭として採用された。初任校でまず感じたことは、福井県と比較した子ども達の運動能力の低さである。福井県の子ども達ができていたことができない現状があった。マット運動の倒立を例にする。福井県で教えた子ども達には、いかにお尻を上げて足をまっすぐにするかという点を重視して指導していた。しかし、初任校では、逆になることができない、腕支持が安定しないなど、これまでとは違う点で子ども達につまずきがあった。日常の運動経験の不足に加えて、体育授業の在り方にも問題があると思われた。行事のために体育館の使用を制限されたり、評価や話し合いに時間をとられ、運動量を確保できていなかったりしたのである。

そこで、私のクラスではこれまでの指導法を見直した。つまり、運動量を確保し、短時間でねらった技能を習得できるよう動きを細分化して指導するようにした。また、教頭先生と相談し、体育主任として、当該学年で全てを教えるのではなく、小学校6年間、中学・高校までを見通して、系統性を意識した指導を心がけるように初任校の教員全体に提案した。

本水泳指導でも、小学校6年間から中学・高校までを見通した系統性という考えを基本にしている。子ども達の実態として、4年生で最初の授業の際に、9割の子ども達が力を抜いて浮くことができた。しかし、「息継ぎ」に関しての意識は低かった。これまで本校では息継ぎの指導を重点的に取り扱っていなかったように感じた。

---

<sup>1</sup> 広島市立幟町小学校

## 2. 教材解釈と「場づくり」の工夫

### 2.1. 息継ぎをメインに置いた指導

4年生の水泳の目標は、文部科学省（2008）によれば、「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること」<sup>i</sup>である。

そこで、4年生では、息継ぎに重点をおいて指導した。具体的には以下の通りである。

①水にもぐる 「床にタッチしてごらん」と指示し、回数指定した。

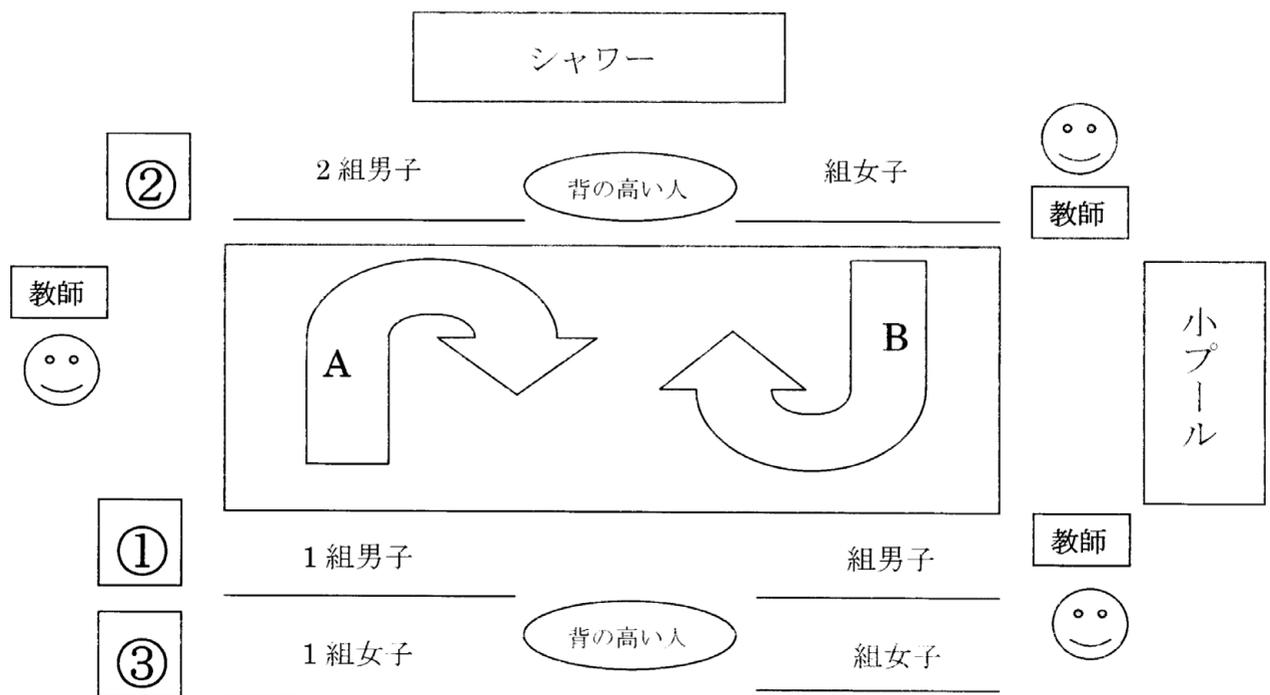
②ポビング 「水の中でしっかり息を吐く」と指示した。

柿本哲夫（2008）によれば「結局息継ぎができない子どもは、呼吸というと吸ってばかりで吐いていない！できれば鼻で吐いて、口から吸う。」とするされている。そこで、「水の中でしっかり吐く」という呼吸の仕方である「ポビング」を指導した。「水の中でしっかり息を吐く」ことができる子どもは、顔を上げると自然に息を吸い込み呼吸ができることになるのである。<sup>ii</sup>

③だるま浮き うつぶせになり両腕で両膝を抱いたまま10秒間水に浮く。

④連続だるま浮き ポイントは2つある。1つは呼吸する時に手を使って水を下に押し込むこと、2つ目は体が浮き上がってくるまで我慢すること。最初は4回を目標に、最終的には20回もできれば充分。いきなりできなくても、①～④を毎時間の最初に準備運動として取り入れ、継続して行った。<sup>iii iv</sup>

### 2.2. 運動量を増やすための場作りの工夫



- ① が A のパターンで動く
- ② が B のパターンで動く
- ③ が A のパターンで動く

図1 水泳指導における子どもの動きと教師の立ち位置

図1は、運動量を増やすために工夫したプールの場作りの様子である。このように運動量を確保するねらいは、以下の2つである。

- ① 技能の習得・・・子ども達は、指導されたことを体を動かすことで体得していく。だから、無駄のない場づくりが必要である。1回に泳ぐ距離はプールの横幅にする。こうすることで、1度に多くの子ども達が泳ぐことができる。また、長過ぎず短か過ぎない距離なので、こちらが指導したポイントを意識して泳ぐことができる。対岸まで行ったら、タッチしてもとの位置まで泳ぐ。動きをパターン化することで、余計な指示を減らすことができる。
- ② 体温の確保・・・水泳指導が始まる6月～7月初旬、子ども達の中には、まだ寒いと感じる子どももいる。健康面に配慮するためにも、しっかり動かすことで、体温を確保したい。また、水から出て風に当たると体温を奪われるので、水の中にいる時間を増やすこともねらっている。また、プールサイドで並ぶときには、背の順にした。その際、背の高い人がプールの中央に来るようにした。理由は、プールは中央に行くほど深く、端に行くほど浅くなるからである。

### 3. 授業の計画と展開

本学年の子ども達は、全般的に運動経験が少ない。それは、体育科の時間の基本の運動の様子や日常の外遊びの様子から伺える。また、塾や学習関係の習い事に多くの子どもが通う一方、学校外のスポーツクラブに所属している子どもは少ない。保健室への来室も多く、すぐに怪我をしたり、少しのことでも心配したりするといった傾向がある。

水泳に関しては、3年生までに「浮く」ことや「けのび」の練習をしてきたようである。実態として4年生で最初の授業の際に、9割の子ども達が力を抜いて浮くことができた。しかし、「息継ぎ」に関しての意識は低い。これまで「息継ぎ」の指導を重点的に取り扱っていなかったように感じる。4年生では、泳法指導よりも「息継ぎ」を重点的に指導する計画を立てた。

単元名は「浮く・泳ぐ運動」で、4年生34名（男子16名 女子18名）を対象に指導した。水泳学習が始まる7月から、夏休みを挟んだ9月までの実践である。ただし、夏休み明けより男子が1名増えて17名となり合計35名となった。

単元の目標は、観点ごとに以下のように設定した。

- （運動への関心・意欲・態度）  
浮く・泳ぐ運動に進んで取り組もうとしている。
- （運動についての思考・判断）  
浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。
- （運動の技能）  
泳ぐ運動では、補助具を使ったり、友達と補助し合ったりして、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。

以上の中でも特に運動の技能については、単元を通してつけたい力を呼吸をしながらの初歩的な泳ぎとし、次の3段階に分けた。①水の中で息を吐き、水面から顔を出したときに「パッ」と息を吸う呼吸動作を身につける。②浮きながら2.1.で示した「連続だるま浮き」の呼吸動作をする。③キック

やクロールのストロークをしながら呼吸をして進む。全体指導でも上記の3点を踏まえて指導し、後にグループ分けをする際にも判断基準にした。

以上のねらいに迫るため、単元は全14時間で構成した。毎時間、「水慣れ」の運動から、「浮く」「沈む」「進む」といった水泳の基礎となる運動へとつなげていった。毎時間めあてを掲げるが、その時間に初めて教えてできるようにさせるというよりも、毎時間少しずつ新しい課題を取り入れ、特にその日その時間にできるようになってほしい目安となるように設定した。以下の表1が単元の指導計画である。

表1 「水泳」の単元指導計画（全14時間）

回数	学 習 内 容	評 価
①	めあて： <b>プールのきまりが分かる・自分の泳力が分かる</b> 1. 並び方・人数確認，準備運動，シャワーを浴びる。 2. プールのきまりや心得を確認する。 ▲ 入水の仕方・ペアの確認・笛の合図・ ▲ 走らない・飛び込まない・ふざけない 3. 「水慣れ」 *ゴーグルは使わない 4. 「浮く」練習（伏し浮き・だるま浮き・背浮き） 5. 「息継ぎ」練習（水を吐くことがポイント！） 6. け伸びの復習 7. 連続だるま浮き 8. 遠泳チャレンジ	<b>技能の評価</b> ・顔付けができる。 ・浮くことができる。 ・連続だるま浮きができる ・何m泳ぐことができるか。
②	めあて： <b>いろいろな姿勢で浮くことができる</b> 1. 「水慣れ」 *ゴーグルは使わない 2. 「浮く」練習（伏し浮き・だるま浮き・背浮き） 3. 「息継ぎ」練習（連続だるま浮き） 4. け伸びの復習 → 連続だるま浮き	<b>技能の評価</b> ・伏し浮き・だるま浮き・背浮きなど、水に「浮く」ことができる。
③	めあて： <b>連続だるま浮きができる。（プール横の距離を泳ぐことができる）</b> 1～4は毎回同じ。 5. 連続だるま浮き（ビート板・補助あり）	<b>技能の評価</b> ・連続だるま浮きでプールの横を泳ぎることができる。（ビート板あり）
④	めあて： <b>連続だるま浮きができる（補助なし）。</b> <b>クロールの手のかきができる。</b> 1～4は毎回同じ。 5. クロールのストローク練習 6. クロールの手のかきで息継ぎ練習（補助あり）	<b>技能の評価</b> ・手のかき方と息継ぎのコンビネーションができる。
⑤	めあて： <b>クロールの手のかきで息継ぎができる。（補助あり）</b> <b>夏休み前の学習の確かめ</b> 1～4は毎回同じ。 5. クロールのストローク練習 6. クロールの手のかきで息継ぎ練習（補助あり） <b>◎泳力テスト</b> ① 25 m泳げるかどうか ② 半分（12.5 m）いけるか ③ 顔つけ・浮く	<b>技能の評価</b> ・手のかき方と息継ぎのコンビネーションができる。 （補助あり） ・自分の技能の伸びを確認する。

⑥	めあて：着衣泳 *別紙資料参照	技能の評価 ・水に浮く姿勢を
夏休み	未泳者指導	
⑦	めあて： <u>夏休みの練習の成果を発表</u> <u>クロールで25 mを泳ぐことができる</u>	技能の評価 ・自分の選んだ泳ぎで、25 m泳ぐことができる。

単元の学習の評価規準は、表2のとおりである。息継ぎができることを基本に考え、距離をどんどん伸ばしていくことをねらって設定した評価基準である。

表2 単元の評価基準を子どもの具体的な姿で表したもの

到達度	具体の評価規準
十分満足できる状況	○息継ぎをしながら25 mを泳ぐことができる
概ね満足できる状況	○息継ぎをしながらプールの横を泳ぐことができる。

#### 4. 学習の成果

表3および表4、表5はそれぞれの段階の学習の成果であり、Aは25 m、Bは12 m以上、Cは12 m未満の泳力を示している。なお、児童の35名中、1名は健康の都合上でプールに入れず、1名は夏休み明けから参加した。

表3 1回目の授業の結果

A	10
B	4
C	17

6/20 N:31

表4 6回目の授業の結果

A	16
B	14
C	3

夏休み前  
7/13 N:33

表5 7回目の授業の結果

A	28
B	5
C	1

9/3 N:34

表3は授業の1回目の測定結果を示している。1回目の測定は、単元の1時間目に行った。泳法は指定しなかった。Aの子どもは、スイミングを習っている子ども達である。Cの子どもはけのびから、バタ足や面かぶりクロールで進み、息継ぎはしていなかった。

表4は授業の6回目の測定結果を示している。夏休み前の測定も、こちらが泳法を指定せず、自分が長く泳ぐことができる泳ぎ方で測定した。もともとAだった人を除くと、6人が25 mを泳ぐことができた。注目すべきは、1回目と比べると、BとCのグループの数が逆転している点である。泳ぎ

方はいずれも連続ダルマ浮きの要領で「息継ぎ」をした格好だ。ここからも、「息継ぎ」が距離の伸びに直結していることが分かる。

表5は授業の7回目の測定結果を示している。9月の測定でも泳法は指定せず行った。注目すべきことは、Aの数が飛躍的に伸びたことだ。夏休みの未泳者指導に参加した子ども達が4名いた。そのうち2名は25mを泳ぐことができた。ただし、その子ども達を除いても、10名が25mを泳ぐことができるようになった。考えられることは、Bの息継ぎができ始めた子ども達が、夏休みに自分でプールに通ったり、最終日の練習でコツをつかんだりして距離を伸ばしたということだ。このことから、息継ぎのやり方を身につけることで、子ども達は自然に泳ぐことができていくということが分かる。だから、泳法指導の前に、学校でまず教えることは、「息継ぎ」の指導ということになる。

表6は授業の4年生全体の結果を示している。学年全体でも、97人中25mを達成できたAがとても多いように思う。Aの子ども達が81人(83%)、Bが11人(12%)、Cが5人(5%)となり、息継ぎ指導の有効性が分かる。

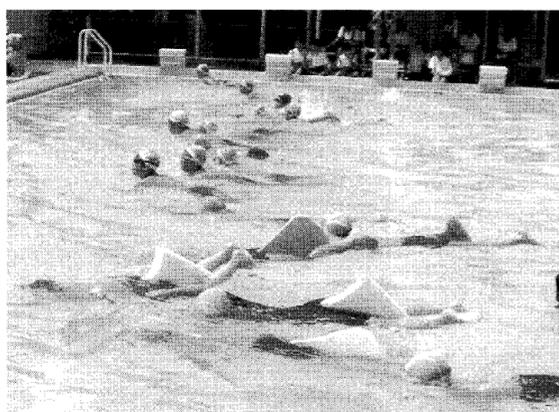


図2 ビート板を使って息継ぎ練習する様子

表6 4学年児童全体(97名)の最終泳力

A	81
B	11
C	5

## 5. 授業の成果と今後の課題

単元終了後、子どもたちに授業に関するアンケートを実施した。アンケート項目は、以下の4項目であった。「1. 今回の水泳の学習は、楽しかったですか? ・楽しかった ・ふつう ・楽しくなかった」「2. その理由を書きましょう。(自由記述)」「3. 最終的に、( )m泳ぐことができました。」「4. 泳ぐとき、どんなことに気をつけましたか。泳ぐときのポイントを教えて。(自由記述)」

表7は、「水泳の学習は、楽しかったですか?」に対する、子どもの回答の集計結果である。

表7 学習後のアンケート集計「水泳の学習は、楽しかったですか?」

楽しかった	33
ふつう	1
楽しくなかった	1

表8は、子どもの回答の「楽しかった理由」の、代表的な内容を項目名とし、その項目に該当する子どもの記述の数を集計した結果である。やはり子ども達は、泳げるようになったことに満足感を感じていることが分かる。

表8 「楽しかった」理由

泳げるようになったから	19
泳ぎ方を習って、勉強になったから	4
どんどん上のランクに上達したから	3
ゲームや自由時間があったから	3
泳いだり、もぐったりするのが好きだから	3
みんなが応援ししてくれたから	1

表9は、子どもの回答の「楽しくなかった理由」の結果である。泳げないことが、意欲の低下の原因になっていることが分かる。

表9 「楽しくなかった」理由

6mしか泳げなかったから、あまり楽しくなかった	1
-------------------------	---

表10は、子どもの「息継ぎ」のポイントについての記述の、代表的な内容を項目名とし、その項目に該当する子どもの記述の数を集計した結果である。

表10 「息継ぎ」のポイントについての記述

水の中では、鼻から息を吐く	10
4～5秒ごとにタイミングよく息継ぎをする	8
手で水をかいた勢いで、頭を上げる	7
「ばっ」と言って、すばやく息を吸う	6
(クロールでは)腕に耳をつける	2
力を入れない	1

「息継ぎ」を重点的に指導したので、泳法指導に必要なストローク、キック、手と足のコンビネーションなど、他の部分に気を取られることなく子ども達は練習していた。(図3参照) 子どもは息継ぎができるだけで、どんどん距離が伸びていくことを実感し、やる気につながっていた。(図4, 5参照) 授業後のアンケートによると、35名中33名が水泳の学習が楽しかったと答えていた。一方、楽しくなかったと答えていた児童の理由としては、思ったように泳ぐことができないからという意見があった。(図6参照)

課題としては、これまでの運動経験による差を埋める指導をいかにするかということだ。前任校と同じように指導したが、3年生までの水慣れの度合いが低かったためか、こちらの予想よりも成果が

出なかった。途中でビート板やヘルパーなどの補助具を使用したり、ペアで補助する活動を多く取り入れたりすることで修正した。

連続だるま浮きでは、息継ぎ後、体が浮き上がってくる必要がある。そのためには、体の脱力がポイントになる。経験上4秒間脱力できれば、背中からぷっくら浮いてくる。しかし、前述したとおり、運動経験の少なさから恐怖心があり、足から沈んでいく子どもが多かった。これを解消するためには、キックが必要だと感じた。そこで私は、「進むためのキック」いわゆるバタ足ではなく、「浮くためのキック」と名付けて、人魚のように水中で足をヒラヒラするよう指示した。「足が沈む」正にこの課題の解消のために考えられた指導法が「ドル平」であると後日文献により知った。ドルフィンキックの有効性について今後検討していきたい。

子どもの感想に息継ぎの「リズム」について書いている子どもがいた。(図7参照)子ども一人ひとり感じ方は違うが、陸上のハードル走や高跳びの歩数指導の時に使う「リズム」も水泳指導に取り入れたい。

習熟度別の指導については、1回しかできなかった。もっと早い段階で取り入れたかったが、新しい学校で新しい教員集団での指導だったので、なかなか踏み切れなかった。

今後は目の前の子どもの実態を見取って、柔軟に対応していくことが大切だと感じた。また、補助具の有用性も再認識できたので、来年度以降は用具を増やすなどの学習環境も整えていきたい。

息継ぎのポイントは、水中で息を吐いて、パンという感じで息を吐き、また水中でブクブクと鼻から息を吐くのくり返したと思います。

図3 息継ぎのポイントについて答えた子どもの記述

4年生になって、始めて、25mをおよびるようになったからです。

図4 水泳の授業が「楽しい」と答えた子どもの感想

どんどん上のランクへ進むと、やる気が出て楽しかったです。

図5 水泳の授業が「楽しい」と答えた子どもの感想

たまたま泳げなかったから。  
ポイントがわからなかった。

図6 水泳の授業が「楽しくなかった」と答えた子どもの感想

息つぎのポイントは、リズムよく呼吸を繰り返すこと  
です。呼吸が浅いから泳げないから。  
たまたま泳げなかった。

図7 息継ぎのポイントを「リズム」と答えた子どもの感想

### 〈参考文献〉

- i 文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』東洋館出版，2008年，pp.49~51.
- ii 柿本哲夫『ゆっくり長く泳ぎたい!』，学研，2008年，pp.92~94.
- iii 『楽しい体育』2005年6月号，p.18,19,28,29.
- iv 『楽しい体育』2006年6月号，pp.6~13.