

教育内容の明確な普遍的体育科カリキュラムの確立に向けて (Ⅱ) —「水泳」領域の適時性の検証—

Designing for universal health and physical education curriculum with the definite content of education (Ⅱ)

—Study of the optimum time for learning swimming in elementary school—

佐々敬政* 川人慎二* 千原啓輔* 中島友樹** 後藤幸弘***
SASSA Takamasa KAWAHITO Shinji CHIHARA Keisuke NAKASHIMA Tomoki GOTO Yukihiro

The Course of Study which has served as the base of the curriculum designing in Japan has been revised in an almost ten-year cycle. As we've been highly dubious about the effectiveness of the change in that short span, we've been trying to design for 'Universal Health and Physical Education Curriculum' which should constantly work along with the change of the times.

This paper aims to study the advantages and usefulness of the 'Universal Health and Physical Education Curriculum' in the second grade 'Playing in water' class to acquire fundamental movements. We picked up 'Playing in water,' because the methodology has been systematically structured. The students could learn the skills in order of 'prone floating technique,' 'breathing technique' and 'propulsion technique in water.' In the experiment, students were required to be able to do Darumauki for three minutes with breathing and to swim

'Doru-hira'; a breaststroke with dolphin kick, at a distance of 25 meters.

It has followed that the percentage of which students could do Darumauki and breathe 5 times was 98.3%, and the percentage of which students could swim 'Doru-hira' at a distance of 15 meters was 81.3%. As both percentages indicate high rate, we can conclude that 2nd graders have an aptitude to learn swimming not as 'Playing in water' but as 'Floating and Swimming' indicated in the curriculum of 4th graders or as 'Swimming' indicated in the curriculum of 5th and 6th graders..

キーワード：カリキュラム・水泳・適時性・だるま浮き

Key words : curriculum, swimming, optimum time, Darumauki

I. はじめに

著者らは、カリキュラム編成の基準となる体育科学習指導要領がおよそ10年ごとに改訂されていることに強い疑問をもっている。したがって、科学的根拠に裏打ちされた、いつの時代にも通用する普遍的カリキュラムの作成を試みている¹⁾。

戦後の学習指導要領を概観すると、その目標理念は、「身体教育」「身体を通しての教育」「運動の中の教育」「運動についての教育」と変遷してきている。過去の学習指導要領は、上記四つのいずれかに偏重してきたことが、指導要領を10年ごとに変えざるを得なかった一つの誘因になっていたと考えられた。したがって、この四つのバランスを重視する目標理念は普遍になることが示唆される。また、楽しさ体験は人格形成に大きく寄与することから²⁾、機能的特性に触れた楽しさ、技能的特性に触れた楽しさの追求、さらには健康の追求はいつの時代にも求められる普遍的な方向目標になることに異論はな

いであろう。

また、カリキュラム研究の歴史を概観すると、カリキュラムの類型は、学問中心の「教科カリキュラム」と子ども中心の「経験カリキュラム」に大別された。そして、「学問中心」と「子ども中心」の接点に「融合カリキュラム」が位置付くとみることができる。したがって、学問の系統と子どもの発達の接点にあるべきカリキュラムとして、「融合カリキュラム」は理想的であると考えられた。

すなわち、カリキュラム編成にあたっては、学問的・文化的要請から設定されるスコープ (scop) と、学習者の心理的・成熟的要請から設定されるシーケンス (sequence) の交点に教育内容が措定されなければならない。体育科成立の文化基盤は身体運動文化であることから、スコープは、運動 (移動系・操作系・回転系・バランス系)、スポーツ (陸上競技・器械運動・水泳・球技・武道等)、ゲーム (攻防相乱型・過渡的攻防相乱型

*兵庫教育大学附属小学校 **兵庫県西宮市立名塩小学校

***兵庫教育大学大学院教育内容・方法開発専攻行動開発系教育コース

平成23年10月21日受理

表1. 低学年の単元配列カリキュラム試案

	1学期	2学期	3学期
1年生	<p>走・跳の運動遊び 器械・器具を使つての運動遊び 24h</p> <p>水遊び 12h</p>	<p><運動会></p> <p>表現・リズム遊び 5h</p> <p>走の運動遊び4h</p> <p>用具操作の運動遊び ゲーム(的あて) 12h</p> <p>力試しの運動遊び(相撲) 8h</p> <p>走の運動遊びゲーム (カバディ)8h</p>	<p>器械・器具を使つての運動遊び 9h</p> <p>走・跳の運動遊び 用具操作の運動遊び ゲーム (ならびっこフットベース) 10h</p>
2年生	<p>走・跳の運動遊び 器械・器具を使つての運動遊び 12h</p> <p>走・跳の運動遊び ゲーム (カバディ) 12h</p> <p>水遊び 15h</p>	<p><運動会></p> <p>表現・リズム遊び 5h</p> <p>走の運動遊び4h</p> <p>器械・器具を使つての運動遊び 10h</p> <p>力試しの運動遊び(相撲) 8h</p> <p>用具操作の運動遊び ゲーム (ストップハンドベース) 10h</p>	<p>用具操作の運動遊び 8h ゲーム (的あて:手) 12h</p> <p>用具操作の運動遊び ゲーム (的あて:足) 9h</p> <p>走・跳の運動遊び 用具操作の運動遊び 8h</p>

注) 表の丸囲みは、以下のように分類している。

実線: 「基本の運動」領域の内容を単独で扱う単元
 実点線: 「基本の運動」領域の内容を関連させた単元
 点線: 「基本の運動」領域と「ゲーム」領域を
 関連させた単元

配列するにあたって、単元間・学年間のつながりをもたせ配列した。なお、太線は、第I報で報告した単元である。

・攻防相乱型)、技術(クローズドスキル・オープンスキル)、技術史、スポーツの歴史等の観点から設定してよいと考えられる。一方、シーケンスは、運動発達における先駆的な研究者、マイネル・ゲゼル・後藤らの運動発達の研究に依拠するのがよいと考えられた。したがって、先行研究において、これらの考え方に基づいて、義務教育段階の領域編成レベルのカリキュラム試案を提案した¹⁾。その際、スコープの具体を設定するにあたって、現行の中学校学習指導要領³⁾の運動種目を細分化すること、ヒトの基本的な動作との結合を発達の観点から

整理した。また、そこでは、小学校低・中学年の未分化・未組織的な発達段階を考慮し^{4) 5) 6) 7)}、平成20年学習指導要領⁸⁾で廃止された運動種目によらない個人的運動遊びである「基本の運動」領域と集团的運動遊びである「ゲーム」領域を堅持することにした。

さらに、低学年の児童は、未分化・未組織であることから、「基本の運動」領域に位置付けた「用具操作の運動遊び」なのか、「走・跳の運動遊び」なのか等、明確に自覚して学習できない側面もある。したがって、低学年の単元レベルのカリキュラム作成においては、表1のように3つの原則に基づいて編成することにした。

すなわち、1つ目は、「基本の運動」領域の中で、運動種目への系統が強く見られる内容を単独で扱う。例えば、「器械・器具を使つての運動遊び」や「水遊び」の単元である。2つ目は、「基本の運動」領域内で、その内容を関連させる。例えば、「走・跳の運動遊び」と「用具操作の運動遊び」を関連させた単元である。3つ目は、「基本の運動」領域と「ゲーム」領域を関連させる考え方である。例えば、「用具操作の運動遊び」と「ゲーム(的あて)」を関連させた単元である。

普遍的カリキュラムを確立するためには、これらの単元カリキュラムを実践のフィルターを通して、その適合性や妥当性が確かめられる必要がある。

第I報においては、単元作成における3つの考え方の「基本の運動」領域の中でも系統性の強く見られる内容の一つ「器械・器具を使つての運動遊び(忍者ワールドへようこそ!）」について、1年生を対象に検討した⁹⁾。

本研究は、第II報として、系統性の強く見られる「水遊び」の実践を2年生を対象に試み、技能の習得状況や子どもの学びの道筋から、実践カリキュラムとしての適合性と妥当性を検証しようとした。

II. 「もぐって ういて すすめ!」の実践

(基本の運動領域「水遊び」)

1. 目的

本研究では、「基本の運動」領域の中でも系統性が強く見られる「水泳」領域につながる2年生の「水遊び」について実践・検証することにした。

それは、「水泳」領域は、平成元年の学習指導要領の改訂にあたって、適時性を考えれば3年生から設定するのがよいと考えられるが、施設の不十分さから4年生から独立領域とするとされた経緯がある¹⁰⁾。しかし、平成20年学習指導要領では、高学年からに設定されている⁸⁾。著者らは、運動発達の観点や身体組成の面から見て、水泳学習は低・中学年で十分可能であると考えている^{11) 12)}。また、初心者への指導過程として「だるま浮き」から「平泳ぎ」へ移行するプログラムを提案している¹²⁾。そこで、本実践で、「浮けて、息継ぎができて、推力が発揮でき

る」水泳学習は、小学校2年生において十分可能であることを実証するとともに、実践のフィルターを通して前述の原則に基づいて作成した単元カリキュラムの妥当性を検証しようとした。

2. 方法

表2は、本実践の授業の諸条件をまとめたものである。

(1) 対象

兵庫県下F小学校の2年生32名（男子18名・女子14名）を対象とした。

(2) 領域・教育内容・単元名

「水遊び」は、特殊な環境での移動運動で、将来の水泳につながる素地経験を培う個人的運動遊びである。著者らは、水泳の教育的意義を「水中で身を守るための身体操作技術の獲得」においている。そして、「水泳」領域において指定される教育内容を「浮き身－呼吸の確保－推力の創出」とし、これらの順序で系統的に学習させる

表2. 授業の諸条件

条件	内容		
対象	F小学校 第2学年		
領域	基本の運動：水遊び		
教育内容	浮き身：だるま浮き 呼吸の確保：呼吸を繰り返しての だるま浮き 推力の創出：ドル平		
単元名	潜って 浮いて 進め！		
教授活動	課題解決学習		
時間	12時間		
学習過程	課題をつかむ：4h (小プール)	内容	水に慣れる 浮く・潜る・呼吸の確保
		課題	「プカ～ンと浮こう」 「パッと呼吸をしよう」
	課題を深める：6h (小プール4h →大プール2h)	内容	呼吸の確保 推力の創出
		課題	「楽な呼吸の仕方を 考えよう」 「息継ぎのタイミングを 考えて進もう」
技能的特性に触れる ：2h (大プール)	内容	時間と距離への挑戦	
	課題	「呼吸を繰り返しての だるま浮きを 3分間続けよう」 「ドル平で25mを 泳ぎ切ろう」	
施設	小プール) 8m×15m：0.7・0.8m 大プール) 13m×25m：1→1.2m		
学習集団	2人組 (ペア学習)		
指導者	37歳男性教諭 (教職歴15年)		

のがよいと考えている。

「水中で身を守るための身体操作技術の獲得」の立場に立てば、「浮き身」「呼吸の確保」が最も基本的で重要な内容になる。一方、「推力の創出」の方法には様々あり、競泳を志向した場合、近代四泳法がそれにあたる。

本実践では、「浮き身」を「だるま浮き」, 「呼吸の確保」を「呼吸を繰り返してのだるま浮き」, 「推力の創出」を「ドル平」^{註1)}とした実践カリキュラムによって授業を試みた。

「推力の創出」については、下田らは「平泳ぎ」を位置付けているが、本実践において「ドル平」に変えたのは、中村が、呼吸法を中心に据えた指導の体系に位置付けたこと、呼吸法の後に腕のかき（水を押さえる）を位置付けた根拠に緊張性頸反射のメカニズムに適合した方法を挙げていること、また、足の蹴りを平泳ぎの腕のかきと同型の神経支配による（同時神経支配）ドルフィン型にしたこと、さらには、4000人を超える実践報告から子どもたちの声を大切にして考案したことを根拠に挙げているからである¹³⁾。

つまり、下田らの「だるま浮き」から「平泳ぎ」へ移行するその間に、「ドル平」を位置付けてもよいのではないかと考えたのである。

そして、単元名は、子どもたちが潜る^{註2)}・浮く・呼吸をしながら進むといった活動のイメージがもてるようにするとともに、遊びの要素¹⁴⁾ ^{註3)}を取り入れて、楽しみながら主体的に取り組めるようにするため、「潜って 浮いて 進め！」とした。

(3) 教授活動・時間・学習過程・施設

下田らは、「中学年児童をつまずかせることなく10時間で平泳ぎ25m泳げるようにさせる」とする、大胆な計画案を提案している¹²⁾。今回は、2年生を対象とすることもあり、「浮き身」「呼吸の確保」の時数を増やし、「課題をつかむ」「課題を深める」「技能的特性に触れる」に沿って、12時間に編成した。

施設に関しては、「浮く」ことを課題とした場合、ある程度の深さのある方が体感させやすいことから、単元を通して大プールで取り組むのがよいと考えられたが、他学年のカリキュラムとの関係上、第8時までは小プールで、第9時から大プールで実施した。

「課題をつかむ」段階では、小プールにて水に慣れることと浮く・潜る・呼吸の確保に取り組ませた。単元序盤は不幸にして、風が冷たかったこともあり、身体をあたためる時間を多くとらざるをえなかった。したがって、浮き島に乗ったり（写真1）、プールの壁際を走り回流をつくって浮いたり潜ったりといった遊びを取り入れ、運動量を確保することが中心となった。

「浮く」は、「だるま浮き」（写真2）に取り組んだ。特に、脱力することを意識させた。

「潜る」活動を多く取り入れたのは、「浮く」という感覚をより実感させやすくするためである。「潜る」活動では、水中カメラを活用し、水中での変形姿勢を撮影することで、床にへばりつく・回転する・ポーズをとるといった様々な動きの工夫を生み出せるようにした(写真3)。また、水中でじゃんけんをして負けたら相手の股の間をくぐる・ヒトデになって床にへばりつくなど、遊びの要素を取り入れるようにした(写真4)。

「呼吸の確保」は、ポビング・バブリングに取り組み、息継ぎの仕方を習得させるとともに、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」(写真5)に挑戦させた。その際、呼吸の仕方・手の使い方・脱力の仕方を中心に子どもたちにポイントを発見させながら取り組んだ。

「課題を深める」段階では、「呼吸の確保」と「推力の創出」に取り組んだ。

「呼吸の確保」では、継続して「呼吸を繰り返してのだるま浮き」に取り組み、「5回『呼吸を繰り返してのだるま浮き』をしよう」を挑戦課題とした。その中で、脱力を意識させるために、力を入れてのだるま浮きと、脱力してのだるま浮きを比べさせ、力を入れると沈むこと、逆に力を抜くと浮くことを実感させた。また、手の使い方として、「砂場で砂を集めるように動かしてごらん」と言うことによって、平泳ぎのプルに近い動きを導き出すようにした。

「推力の創出」では、「け伸び」の姿勢をする子の手をペアの子がひっぱりながらドルフィンキックをする・呼吸をする、といった活動を取り入れた(写真6)。その後、ストリームラインを確保した感覚やキックと呼吸のタイミングを大切にしながら「呼吸の確保」を課題として一人で挑戦する場も設定した(写真7)。

第9時から、場所を大プールに移し、プールの深さに慣れること、ゆっくりと平手で水を押さえて立つことを課題とした。小プールで取り組んだ時と同様に、浮く・潜るを大切に、「遊び」の要素を含みこませて取り組んだ。例えば、「お腹が床につくかな?」「大の字でプカ〜と浮けるかな?」と課題を提示し挑戦させた(写真8・9)。また、いろいろな動きをしてみようと投げかけると、写真10・11のような後ろ回り・前回りや倒立をする児童も見られた。

「技能的特性に触れる」段階では、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」と「ドル平」(写真12)に取り組み、時間と距離に挑戦することとした。

下田らは、5回息継ぎができて15m泳ぐことができれば「泳げた」といってよいとしているが¹²⁾、今回は、「呼吸を繰り返しながらのだるま浮き」を3分続けることと「ドル平」で25m泳ぐことを挑戦課題とした。

教授活動は、単元を通して、課題解決学習で取り組ませた。すなわち、課題をつかむ段階では「プカ〜と浮



写真1. 浮き島での遊び



写真2. だるま浮き



写真3. ポーズ

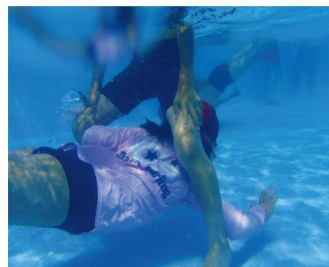


写真4. 股の間をくぐる



写真5. 呼吸を繰り返しての
だるま浮き



写真6. 補助をした
ドル平



写真7. ドル平 (小プール)

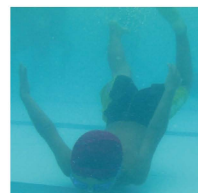


写真8. お腹を床に



写真9. 大の字で浮かぶ



写真10. 後転



写真11. 倒立



写真12. ドル平

こう「パッと呼吸をしよう」、課題を深める段階では「楽な呼吸の仕方を考えよう」「息継ぎのタイミングを考えて進もう」、技能的特性に触れる段階では「呼吸を繰り返してのだるま浮きを3分続けよう」「ドル平で25mを泳ぎ切ろう」とした。

（４）学習集団

水遊びの得意な子と苦手な子を2人組にしたペア学習にした。なぜなら、子どもたちの発達段階・水泳の特性を考えると、2人組が適していると考えたからである。また、2人に差のある方が、教え合いが活性化すると考えたからでもある。

（５）学習成果について

1) 情意的側面

子どもの体育授業に対する愛好的態度を測定するために、態度測定法⁵⁾を単元前後に実施した。

2) 技能的側面

「浮き身」「呼吸の確保」は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」の時間と呼吸の回数で評価した。評価基準は、「A：3分できる」「B：5回以上呼吸ができる」「C：4回以下の呼吸しかできない」とした。

「どれだけ泳げるのか（推力の創出）」は、「ドル平」で泳いだ距離で評価することにした。その際、5回以上呼吸をしていなければ泳げていないものとした。評価基準は、「A：25m泳げる」「B：15m泳げる」「C：15m泳げない」とした。

すなわち、Aは文部科学省の言う、「十分満足できる」、Bは「おおむね満足できる」、Cは「努力を要する」に相当する。

なお、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」の呼吸の回数は単元前後に測定したが、「ドル平」で泳ぐ距離は、安全面を考え、単元後のみ測定した。

3) 子どもの認識の変容

「よい授業への到達度調査」⁶⁾に子どもの感じたことや考えたことを記述できるようにしたアンケート調査を毎授業後に実施し、量的分析と記述内容の質的分析を通して、子どもの認識の変化を把握した。

3. 結果ならびに考察

（１）情意的側面について

表3は、態度測定法の診断結果を示したものである。

態度測定の診断結果は、男女とも「高いレベル」で、授業の成否は「成功」と診断された。また、男女ともに共通して標準以上の伸びを示した項目は、「よろこび」尺度で「2. はりきる気持ち」「4. 深い感動」「5. がんばる習慣」「6. 学習の喜び」「7. 挑戦する態度」「8. 体育科目の価値」、 「評価」尺度で「11. 体力づくり」「13. 男女意識」「15. 体育授業に対する好嫌」「16. 体育授業に対する評価」の計10項目見られた。

「2. はりきる気持ち」「5. がんばる習慣」「7. 挑戦する態度」「15. 体育授業に対する好嫌」は意欲や態度に、「4. 深い感動」「6. 学習の喜び」「11. 体力づくり」は技能に、「13. 男女意識」は社会的行動にかかわった内容である。これらから、男女でかわりながら、動きが上達し、やる気をもって授業に取り組めたことが示唆される。また、「8. 体育科目の価値」「16. 体育授業に対する評価」といった数値の向上は、体育科の大切さを運動を通して実感したことを示唆するものである。

しかし、女子で「12. 授業の印象」項目が低下を示した。質問内容は、「普通の体育の時間は、運動会の時よりやる気ができません」であり、運動会よりも意欲の高まりを感じていないことになる。本校は、運動会を「カーニバル」と称し、全校生を赤・黄・青に分け、色別対抗戦と身体・造形・歌などの総合表現を目的としたミュージカルで構成している。とりわけ色別対抗戦は、5月から特別活動において継続的に取り組んでいるうれしのスポーツ（綱引き3回・大玉リレー3回・玉入れ2回）の総合結果がカーニバルの得点に影響することから、子

表3. 態度測定の診断結果

意見項目		男子		女子			
		単元前	変化	単元後	単元前	変化	単元後
よろこび	1 体育をする喜び	○		○		↗	○
	2 はりきる気持ち	○	↗	○	○	↗	○
	3 運動の爽快さ		↗	○	○		○
	4 深い感動		↗	○		↗	○
	5 がんばる習慣	○	↗	○		↗	○
	6 学習の喜び		↗		○	↗	○
	7 挑戦する態度		↗	○	○	↗	○
	8 体育科目の価値		↗			↗	○
態度得点		B	4	A	B	4	A
評価	9 仲間との協力				○	↗	○
	10 授業の流れ				○		
	11 体力づくり	×	↗	○		↗	○
	12 授業の印象	×				↘	×
	13 男女意識		↗	○	○	↗	○
	14 みんなの喜び	○		○		↗	○
評価	15 体育授業に対する好嫌	○	↗	○	○	↗	○
	16 体育授業に対する評価	○	↗	○	○	↗	○
	態度得点	B	4	B	B	4	B
単元後の態度得点		高いレベル			高いレベル		
単元期間の授業の成否		成功			成功		

もたちのカーニバルに対する意識は非常に高い。さらに、1年生において優勝した喜び・勝敗に一喜一憂した経験を有しており、これらと比較したので低値を示したものと思われる。そのことは、それ以外の意欲や態度に関する項目で高値を示していることから伺える。

(2) 技能の習得状況からの検討

図1は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」ができた時間と「ドル平」の泳距離の関係を示したものである。

「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分でき、「ドル平」で25m泳げた児童は、32人中17人であった。

「呼吸を繰り返してのだるま浮き」の時間に2分台の児童は存在しないという特徴が見られた。

これは、2分以上「呼吸を繰り返してのだるま浮き」ができれば、3分以上「呼吸を繰り返してのだるま浮き」を続けられることを示唆している。つまり、子どもたちにとって2分の壁があり、2分をクリアすればいつまでも「呼吸を繰り返してのだるま浮き」を続けられることを示唆している。

3分続けられた児童の実態を見てみると、呼吸をした後、浮いてくるまで「だるま浮き」の姿勢を保持し、呼吸がしやすい体勢になってから脱力してゆっくりと呼吸動作に入っていた。一方、2分以下の児童は、「だるま浮き」に力みが見られ、呼吸をした後すぐに次の呼吸

をしようとする動きが見られ、結果として呼吸回数は多くなっているが、動きにゆとりが見られず、呼吸の浅いことが推察された。

「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分できず、「ドル平」で25m泳げなかった児童は、その実態から4群にわけられた。すなわち、I群は、「ドル平」で20m以上泳げた、II群は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」を30秒以上できるが「ドル平」での泳距離が15m以下、III群は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が30秒以下、IV群は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」は3分できるが「ドル平」での泳距離が25mに満たない、である。この4つの群の内実は、後述する。

表4と表5は、単元前後の「呼吸を繰り返してのだるま浮き」と「ドル平」の評価基準と照らし合わせた技能の習得状況を示したものである。下田らが言う「泳げた」とする基準（呼吸を5回以上して15m泳げる）で見れば、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」では93.8%、「ドル平」では81.3%と高値を示した。したがって、「水泳」領域の設定は、2年生からでも可能であることが示唆された。

(3) 子どもの認識の変容

図2は、「よい授業への到達度調査」を量的に分析したものである。

第1時から第4時までは、風が冷たかったことから、

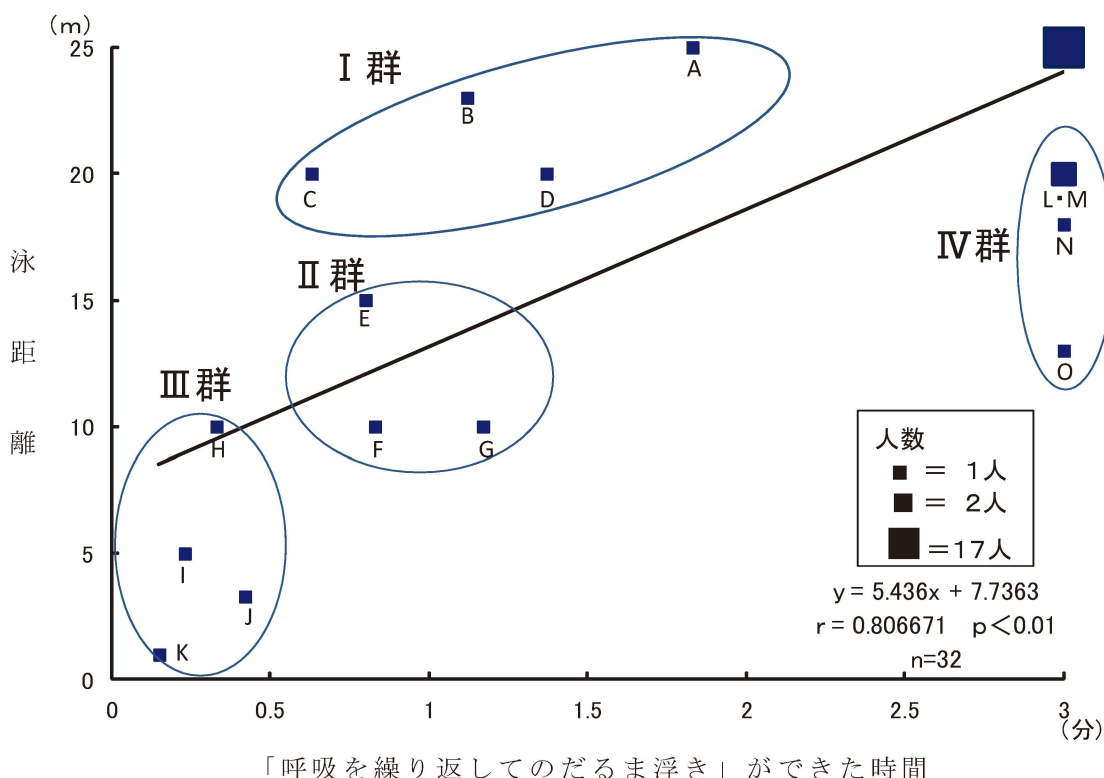


図1. 「呼吸を繰り返してのだるま浮き」ができた時間と「ドル平」で泳いだ距離の関係

表4. 「呼吸を繰り返してのだるま浮き」の習得状況

基準	内容		単元前	単元後
A	3分できる	人	0人	21人
		%	0%	65.6%
B	5回以上呼吸ができる	人	8人	9人
		%	25%	28.1%
C	4回以下の呼吸しかできない人	人	24人	2人
		%	75%	6.3%
B 基準以上の合計 (n=32)		人	8人	30人
		%	25%	93.8%

表5. 「ドル平」の習得状況

基準	内容	n = 32	
A	25 m泳げる	人	17人
		%	53.1%
B	15 m泳げる	人	9人
		%	28.1%
C	15 m泳げない	人	6人
		%	18.9%
B 基準以上の合計 (n=32)		人	26人
		%	81.3%

運動量を多くした個の運動を中心とした授業展開であったため、当初の計画を変更せざるを得ず、「よい授業への到達度調査」を記述させる時間を確保できなかった。したがって、図2は第5時から示されている。

「精一杯運動することができましたか」と「うまくなったことがありましたか」の情意面と技能面に関しては、単元を通して高値を示したことから、精一杯動き、動きの上達を実感しながら取り組んでいたと読み取られた。

『「あっそうか」「わかった！こうすればいいのか」ということがありましたか』の認識面に関しては、第8時～第10時に80%前後の高い値を示した。第8時は、最後の小プールの授業であり、小プールの端から端までの15mを一人で泳ぎきる子が多数現れたことが要因であった。記述内容を見ると、いかに脱力することが大切か、息継ぎのための腕の使い方の大切さ、また、「ドル平」を泳ぐときの呼吸をするタイミングに関する内容が多く見られた。

第9時は、初めて大プールに入って泳いだことから、小プールと大プールの共通点や相違点についての気づきが多く見られた。共通点には、脱力の仕方・呼吸をするための腕の使い方についての記述で、相違点は、深さがあることから呼吸をした後沈むので浮いてくるまで待つことが必要であることの記述が中心であった。

第10時は、大プールの横（13m）を泳ぎきることに挑戦した。ここでは、改めて脱力と呼吸の大切さを認識し

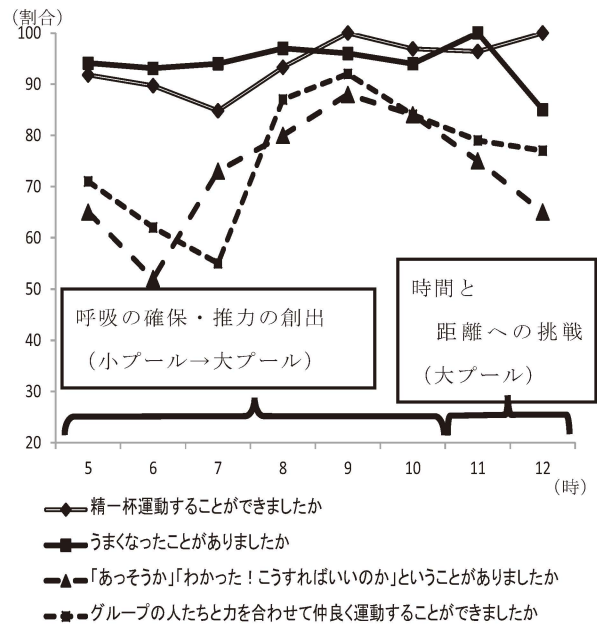


図2. 「よい授業への到達度調査」の単元経過に伴う変化

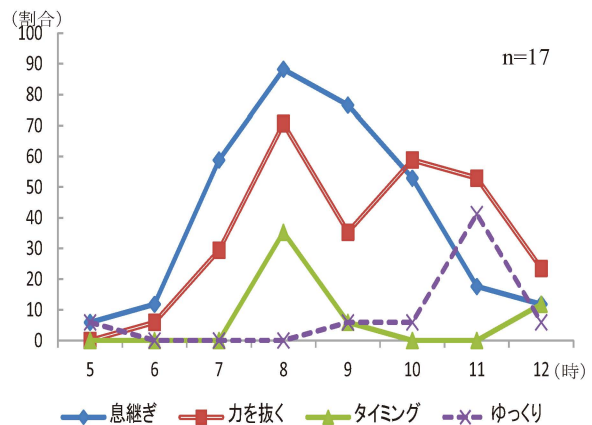


図3. 「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分できて「ドル平」で25m泳げた児童の気づきの変遷

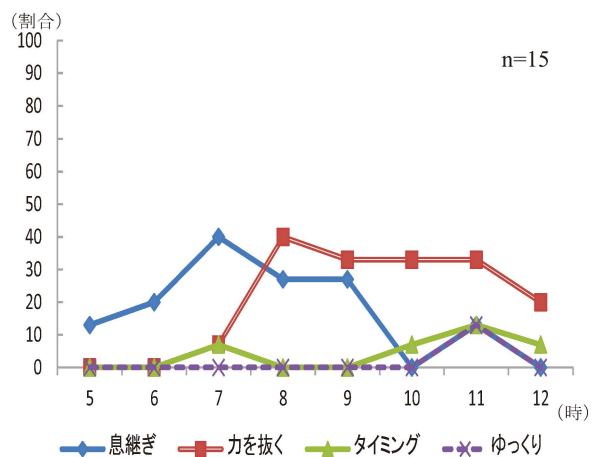


図4. 「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分できない、または「ドル平」で25m泳げない児童の気づきの変遷

ていることが認められた。

一方、他の時間では低値を示した。これは、「ドル平」の動きの習得が難しく、動きの上達にかかわる気づきが見られなかったことが原因の一つと考えられた。このことは、記述内容に多くの児童が「いっしょうけんめい動いていたから覚えていない」と書かれていたことから推察された。

「グループの人たちと力を合わせて仲良く運動することができましたか」の社会的行動面に関しては、認識面と同様に、第8時～第10時に高値を示した。

第5時～第7時は、「ドル平」の補助について、相手に合わせたスピードで引っ張ることや、呼吸をするタイミングに手を添えることを試行錯誤する時間であった。「〇〇くんが、速いスピードで引っ張るからやりにくかった」「呼吸をするときに手をはなした」とする記述にみられるように、相手の気持ちを理解した補助ができていなかったのである。しかし、第8時に、「相手のスピードに合わせて引っ張れた」「引っ張りながら大丈夫と思ったらスーッと手をはなす」など良いかかわりが見られるようになった。この学習カードを紹介し、見本を見せることにより、良いかかわりが増えたことが、第9時に最高値を示したものと考えられた。ただ、第10時以降、かかわり合って活動する場面が少なくなり、また記述内容をみても呼吸の回数を数えたことや、25mに挑戦している時に応援をしたことなど、課題解決に直接結びつかない内容が多々見られた。すなわち、授業の展開が第10時

以降の数値の低下要因と考えられた。

1) 「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分でできて

「ドル平」で25m泳げた児童の気づき

図3は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分でできて、「ドル平」で25m泳げた児童の気づきの変遷である。

なお、「よい授業への到達度調査」の記述内容を見ると、「うまくなったことがありましたか」と『「あっそうか」』『「わかった！こうすればいいのか」』ということがありますか』の技能面と認識面において内容が混在しており、明確に区別して記述できない実態が見られた。したがって、ここでは両者に記述されている気づきを包括的に整理した。

「息継ぎの仕方」が先に、そして「脱力」が遅れて増加している。また、両者とも第8時に最高値を示し、その後、低下している。同時に、「ゆっくり」というスピードに関する内容も見られだした。これは、単元終盤には、「脱力」と「息継ぎの仕方」を習得し、結果として動作が「ゆっくり」になったという実態を示していると読み取られた。ここから、「浮き身」や「呼吸の確保」の習得の大切さが改めて示唆される。

「推力の創出」にかかわるキックとプルの「タイミング」に関する記述は、小プールの最後になる第8時に一過性を示したところに特徴がある。ここでキックと呼吸の「タイミング」をつかんだ子どもたちは、飛躍的に泳距離が伸びた。すなわち「浮き身」で習得したストリームラインの感覚・脱力の仕方、「呼吸を繰り返してのだ

表6. 各段階において子どもたちと共有してきた主なポイント

動き	観点	ポイント		
		課題をつかむ	課題を深める	技能的特性に触れる
だるま浮き	脱力	・ぼか～んと浮く	・「プカプカ」音が聞こえた ・ふわあん	
	目線		・足の爪を見る	
	だるま姿勢の保持		・自分の身体をつかむ	
呼吸を繰り返してのだるま浮き	手の動き		・水面を押す ・砂を集めるように ・手をやさしく使う	
	呼吸	・「パッ」と言って水を吹き飛ばす	・力を抜いて浮いてきた時に「パッ」と息継ぎ	
け伸び	ストリームライン		・ピシッと ・ピーン	
	脱力		・プカ～	
ドル平	手の動き			・手をやさしく使う ・水を「ポンッ」と押す
	タイミング		・力をす～っと抜いて「ドンドンパッ」	・少し遅くドンドンパッ ・浮いてくるまで待つ

るま浮き」で習得した手の使い方・呼吸の仕方等が「ドル平」にいかされ、泳ぎに合理が生起したと考えられた。

この17人の特徴は、表6に示したポイントの記述内容が多数見られたことである。全体で共有した言葉やポイントをめあてとしてしっかりと意識し、さらには、めあてを振り返って次の学習へつなげる意識が高かったことの結果と考えられた。このことは、めあてをもって取り組み、振り返って修正するといった学び方を習得していることが、運動を上達させるに必要な要件になることを示唆している。

一方、「ゆっくり」が第12時に低下した所にも特徴がみられる。これは、第10時・第11時の2回、大プールの横（13m）を泳げたことから、指導者が第12時に25mに挑戦させることに無理がないと判断してしまったことに原因がある。すなわち、今までのおよそ倍の距離を泳ぐことに不安感を覚え、前に進むことに集中したため、「ゆっくり」という意識をもてなかったものと思われる。したがって、いきなり25mではなく、15m、20mという段階を経て25mに挑戦させれば、「ゆっくり」という意識は保持され、また高まったものと思われる。

2) 「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分できない、または「ドル平」で25m泳げない児童の気づき

図4は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分できない、または「ドル平」で25m泳げない15人の児童の気づきの変遷である。

なお、「よい授業への到達度調査」の記述内容に関しては、25m泳げた児童と同様に、技能面と認識面を包括的に整理してある。

泳げた児童と同様に、「息継ぎの仕方」が先に立ち、「脱力」が遅れて増加する傾向が見られた。しかし、記述の割合は低値で、「脱力」と「息継ぎ」の仕方を十分に習得できていないことを示した。また、「タイミングをつかめば飛躍的に距離が伸びた」という実態も見られなかった。

(4) つまづきの類型化

「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が3分続けられず、「ドル平」で25m泳ぐことのできなかつた児童のつまづきを整理し、指導の留意点を整理することは、普遍的実践カリキュラムの構築にせまることになる。そこで、本項では、図1のⅠ群～Ⅳ群の内実について、考察する。

1) Ⅰ群の特徴

Ⅰ群は、「ドル平」で20m以上泳げた児童である。

A児は、「ドル平」で25m泳ぐことができた。しかし、身体全体に力が入っており、脱力できていない状況が見られた。それは腕の使い方も同様であった。この児童は、「だるま浮きで呼吸をするとき、パッが上手くなりました」「だるま浮きもけ伸びもふわあんとできるようになりました」と呼吸や脱力について多く記述しており、課

題にせまっているように感じられたが、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」の腕の使い方が、呼吸確保につながる動きが多く、必ずしも脱力につながる動きができていなかった。

D児は、腕の動作範囲が大きすぎ、無駄な動きが多いことからタイミングが取りづらく、記録測定ではいつも水を飲んで立ってしまう姿が見られた。また、学習カードには、「ドルフィンキックの時に強くドンッとしたらいいと思いました。」「ドンドンが上手になりました」と推力を創出する足への意識が高かった。したがって、進むことに意識をとられたことから、腕の使い方も推力創出に向けられたと考えられる。

この2人に見られるように、この群の4人に共通するのはキックに力強さがあり、推力の確保はなされているが、腕も推力創出のために動かしている実態が見られ、腕は呼吸確保のために動かすことと理解していなかったことが考えられた。

実践者の反省点として、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」に取り組む際、腕の動かし方や腕を動かす意味を理解させること、また、泳ぐ際にも同様であることをもつ意識させる必要があったことがあげられる。

2) Ⅱ群の特徴

Ⅱ群は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」を30秒以上できるが「ドル平」での泳距離が15m以下の児童である。

E児は、第8時をさかいに「呼吸を繰り返してのだるま浮き」ができるようになり、「ブクブクパッ」とする息継ぎの仕方も上手にできていった。また、「ドル平」も上手に泳げるようになり、やっとコツをつかみかけた子である。しかし、距離を測定する際、長い距離の挑戦を意識するあまり急いでしまい、ドルフィンキックと呼吸との間に十分な時間を確保できていなかった。つまり、測定時に気負いすぎ、力が入りすぎたことが途中で止まってしまった原因と考えられた。どのような状態でも力を抜くことを大切にするため、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」で脱力することができるように教えれば、25m泳ぐことは可能になると考えられた。

G児は、脱力をしながら「呼吸を繰り返してのだるま浮き」は比較的上手にできる児童である。実際に学習カードにも「力を抜くってことがわかりました」「伸びれば気持ちいいってことがわかりました」と書いている。「呼吸を繰り返してのだるま浮き」の時間に比して「ドル平」での泳距離が短いのは、キックとプルのタイミングが図れず、不安から力が入ってしまい、手と足を動かすタイミングがずれたため、呼吸の確保が困難になり、立ってしまった。タイミングのとりかたは「ドンドンパッ」と言語化して取り組んだが、動きに反映させることができなかったところに課題がある。

この2人に見られるように、この群の3人は、「息継ぎを3回以上して15m泳ぐ」というB基準のボーダーライン上の子たちであり、距離の達成を急ぐあまり、無駄な力が入ったことが25m泳げなかった原因と考えられた。脱力の大切さ・心地よさを実感させ、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」を3分できるようにしたうえで、推力課題に取り組ませることの重要性が示唆された例である。

3) III群の特徴

III群は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が30秒以下の児童である。

この群の4人は、単元前に顔が水につけられなかったり、顔はつけられるのだが鼻をつまんだり口に手をあてたりする、水に対する苦手意識をもっている子たちであった。

表7は、この4人が「よい授業への到達度調査」において記述した内容の変遷を示したものである。

H児は、第8時に鼻をつままずに潜ったり泳いだりでき、第9時では「呼吸を繰り返してのだるま浮き」が10秒できるようになった。そして、第12時では、5回の呼吸で20秒できるようになった。少しずつではあるが、上達していき、それを実感しながら取り組むことができた児童である。

I児は、単元当初から消極的であったが、「だるま浮きが5秒できました」「力をゆるめればいいことに気がつきました」などの気付きを経て、顔付け・だるま浮きができるようになったレベルである。

J児やK児も単元当初は、顔を水につけ終わった後すぐに顔をふいたり、鼻をつまんだり、長時間水の中にいることができなかった。水に対してこれだけの拒否反応

を示したことは、著者らの経験からすると、幼少期に溺れた経験^{注4)}を有していることが推察された。このことは、子どもは本来、水遊びは好きであるにもかかわらず、K児を除きいずれも見学の時間のあったことから推察された。したがって、「水泳」が始まる前に診断の評価によってこれらの児童を把握し、指導する必要性が示唆された。すなわち、「お風呂の洗面器で顔を水につける練習をする」「お風呂で頭を洗う・シャワーを浴びる」「温水プールに入って水の心地よさを感じる」など、保護者への啓発を含めての事前にトラウマを除く手当てが必要であると考えられた。

4) IV群の特徴

IV群は、「呼吸を繰り返してのだるま浮き」は3分できるが、「ドル平」での泳距離が25mに満たない児童である。

この4人は、共通して、大プールの深さへの恐怖心を記述していた。このことは、指導者が浅い方からスタートさせて深い方にゴールを設定したことに原因がある。4人とも「呼吸を繰り返してのだるま浮き」を3分間できるので、深いところに台を設定して浅い方をゴールにすれば、全員25m泳げたのではないかと推察された。この環境設定のまずかったことは、指導者の重大な反省点である。

ただ、O児は、「ドル平」で泳ぐ際の腕の動かし方がバタフライのように動かしており、「呼吸を繰り返しながらのだるま浮き」で見られた平泳ぎのような動きとはかけ離れた動かし方をしていた。つまり、本人の中で「呼吸を繰り返しながらのだるま浮き」と「ドル平」がつながっていなかったのである。

表8は、I群～IV群に生じたつまずきを類型化し、対

表7. III群の児童の「よい授業への到達度調査」に記述された内容の変遷

	第5時	第6時	第7時	第8時	第9時	第10時	第11時	第12時
H児	だるま浮き (鼻をつまんで)	だるま浮き (鼻をつまんで)	見学	鼻をつままずに だるま浮き ができた	だるま浮き が10秒 できた	鼻をつま ずに潜り、 ドル平が できた	鼻に水が 入って しまった	記述なし
I児	水が冷たい	水中で 回れた	力をゆるめ て息継ぎが 3回できた	だるま浮き が5秒 できた	記述なし	大プールの 方が泳ぎや すい	見学	最後のプー ル楽しかつ た
J児	鼻をつまめ ができる	鼻をつま ま ずに 顔つけが できそう	「パッ」と 言って水を 吹き飛ばせ ばいい	見学	5回息継ぎ ができた	だるま浮き がいっぱい できた	力を抜いた らいいこと がわかった	ブクブクパ ッ と息継ぎ ができた
K児	水の中を見 ることが できた	け伸びが できた	浮くよう になった	力を抜くこ とが大切だ と思った	だるま浮き ができそう	だるま浮き を教えても らった	力を抜いて だるま浮き ができた	だるま浮き ができた

表 8. 個別課題とその類型化

児	「呼吸を繰り返してのだるま浮き」 ができた時間 / 「ドル平」で 泳いだ距離		つまずき	対処法
	群			
I	A	110 秒/25m	脱力と腕の使い方	○呼吸確保のために腕を動かすことの理解
	B	67 秒/23m	呼吸確保	
	C	38 秒/20m	腕の使い方	
	D	82 秒/20m	腕の動作範囲	
II	E	48 秒/15m	脱力	○脱力と姿勢保持の力加減
	F	50 秒/10m	ストリームライン	
	G	70 秒/10m	タイミング	
III	H	20 秒/10m	・顔をつける ・だるま浮き ・潜る ・浮く	○水に顔を付けられるような開始前の指導
	I	14 秒/5m		
	J	25 秒/3.3m		
	K	9 秒/1m		
IV	L	180 秒/20m	深さへの恐怖心	○環境設定
	M	180 秒/20m		
	N	180 秒/18m		
	O	180 秒/13m	手の動かし方	○平泳ぎ

処法を示したものである。

I 群からは「呼吸確保のために腕を動かすことの理解」、II 群からは「脱力と姿勢保持の力加減」、III 群からは「水泳開始前からの指導」、IV 群からは「教師の環境設定」と「平泳ぎ」が見出された。

(5) 修正カリキュラム

表 9 は、今回実践した計画カリキュラムに指導上の留意点を加筆し、時数・泳法等を変えた「修正カリキュラム」である。

一つの修正は、あと数時間あればより泳距離の向上が期待されたことから、時数を 3h 増やした 15h に設定したことである。二つ目の修正は、「ドル平」ではなく「平泳ぎ」にもどしたことである。

それは、実践を通して、「ドル平」は子どもたちにとって呼吸のしにくい泳ぎ方であるのではないかと考えられたからである。すなわち、ドルフィンキックをするためには上体を沈めなければならず、身体全体が水中に潜っていく動きにならざるを得ないのである。このことは、本実践において、息継ぎを全員が目標レベルに達しなかったことも影響していると考えられた。また、図 3・4 において、「ゆっくり」の数値が低値を示していることもそれを裏付けていると考えられる。なぜなら、「脱力」と「呼吸の確保」が習得されていれば、「ゆっくり」という内容は高値を示すと考えられるからである。また、図 1 の O 児に見られたようなバタフライの手をしてし

まう子ども、ドルフィンキックだったからこそ現出した姿であった。さらに、ドルフィンキックをするバタフライは、平泳ぎから派生した泳ぎであり、ヘッケルの提唱した「個体発生は系統発生を繰り返す」¹⁷⁾ という観点から見ても、同志会の人たちが主張するように「ドル平」は平泳ぎよりも先に自然発生するとは考え難いのである。

以上のことから、下田らの提唱するように「だるま浮き」から「平泳ぎ」へ移行する方が、ゆっくりと泳ぐことにつながり、結果として 25m 泳げる子どもの割合を増加させると考えられる。

本実践は、2 年生の 1 学級を対象とした限定的なものである。したがってこの単元カリキュラムの学年段階との適合性は、さらに 1～3 年を対象に検討する必要がある。

Ⅲ. 要約

本実践では、教育内容の明確な体育科カリキュラムの確立に向けて、「基本の運動」領域の「水遊び」を「潜って 浮いて 進め！」と名付けた単元カリキュラムに構成し、成果を検討した。すなわち、提案した単元カリキュラムが小学校 2 年生の発達段階に適合し、学習成果を高め得ることを実証しようとした。

1) 本実践カリキュラムは、態度測定法と「よい授業への到達度調査」、技能の習得状況の結果から、課題に対して楽しんで取り組み、友だちと学び合いながら認識を深め、技能を向上させたことが読み取られ、一定の成果は得られたと評価された。

2) 「呼吸確保」「推力創出」にかかわる技能の習得は、「だるま浮きで呼吸が 5 回以上できる」が 93.8%、「3 回以上息継ぎをして 15m 泳げる」が 81.3% と高値を示した。

3) 以上の結果から、「水泳」領域は、5 年生からではなく 2 年生から設定するのがふさわしいと考えられた。

4) しかし、子どもの認識の変遷を質的に分析したり、実際の動きを見たり、25m 泳げなかった児童のつまずきを整理したりする中から、「だるま浮き」から「ドル平」に移行することには無理があり、下田らが提案するように「だるま浮き」から「平泳ぎ」へ移行する方がより泳ぎが上達したのではないかと考えられた。したがって、下田らの提案するように、「ドル平」を「平泳ぎ」に戻し、本実践で明らかになった留意点を加筆した修正カリキュラムを提案した。

注

注 1) 「ドル平」とは、民間教育団体「学校体育研究同志会」が考案した泳法で、キックがドルフィン型、ブルが平泳ぎ型の泳ぎ方で、初心者の方の指導法として紹介されているものである¹³⁾。

注 2) 下田らのプログラムにおいても、潜ること、水中

で立つ動作の習得が位置付けられている。

注3) 著者らは、「遊び」を「真面目さや失敗を内包し、創造性と不確定性を含めたアゴン・アレア・イリンクス・ミミクリに取り組む中で、夢中・没頭という状況を生み出す子どもたちの行為」と定義している。そして、「基本の運動」領域において「遊び」を方法的に取り入れるには、「創造性」としての「発展性と多様性をもつ内容の措定と場づくり」を、「不確定性」としての「少し難しい課題設定」を意図的に仕組むことが大切だと考えている。

注4) 著者らが言う「溺れた経験」とは、いわゆる命にかかわったプールや海や池での経験に加え、お風呂で足を滑らせて湯船に一瞬沈んだ等の短時間でも不意の内に沈んだ経験も含んでいる。なぜなら、本人は溺れたという自覚(記憶)がなくてもその経験が無意識の中でトラウマとなるからである。したがって、「溺れた経験」が、「なかなか顔をつけることができない」「水の中で力を抜くことができない」要因となることに留意する必要がある。

文 献

- 1) 佐々敬政・中島友樹・後藤幸弘(2011)『体育科カリキュラム作成に向けての基礎的考察』兵庫教育大学研究紀要38, pp.203-216
- 2) 片岡暁夫・森田啓之(1990)『体育科の展望としての「楽しさ」論の哲学的検討』体育・スポーツ哲学研究12(1), pp.63-76
- 3) 文部科学省(2008)『中学校学習指導要領解説保健体育編』
- 4) 三浦一朗・野沢要助編(1979)『「できた」喜びを体験させる基本の運動の指導1・2年』東洋館出版社, p50
- 5) 厨 義弘・宇土正彦編(1990)『体育科教育法入門』大修館書店, p307
- 6) 西野猛明・高田典衛編(1985)『「基本の運動」をめぐる問題点とその対策』明治図書, p55
- 7) 宇土正彦(1988)『小学校新しい体育の考え方・進め方』大修館書店, p38
- 8) 文部科学省(2008)『小学校学習指導要領解説体育編』
- 9) 佐々敬政・川人慎二・千原啓輔・中島友樹・後藤幸弘(2011)『教育内容の明確な普遍的体育科カリキュラムの確立に向けて(Ⅰ)―「器械・器具を使つての運動遊び」についての実践―』兵庫教育大学研究紀要39, pp.253-266
- 10) 文部省(1989)『小学校学習指導要領』
- 11) 後藤幸弘(2008)『ヒトの基本動作の発達特性に基づく小学校体育科における教育内容(Ⅰ)―バランス系・移動系の運動について―』兵庫教育大学研究紀要32, pp.135-150
- 12) 下田新・芹澤博一・山崎有希・後藤幸弘(2008)『中学年児童を対象とした「だるま浮き」から「背浮き」からの指導過程の有効性の比較』教育実践学論集10, pp.181-194
- 13) 中村敏雄(2008)『中村敏雄著作集3 体育の教材論』創文企画, pp.196-203
- 14) 佐々敬政・中島友樹(2012)『体育科における「遊び」の定義と実践における有効性と可能性』教育実践学論集13
- 15) 梅野圭史・辻野昭(1980)『体育科の授業に対する態度尺度作成の試み―小学校低学年児童について―』体育学研究27(1), pp.139-148
- 16) 小林篤(1980)『体育の授業研究』大修館書店, pp.224-258
- 17) エルンスト・ヘッケル(1866)『有機体の一般形態学』
- 18) 財団法人日本水泳連盟編(1996)『新水泳指導教本』大修館書店, p100

表9. 修正単元カリキュラム

1. 目標

- 水に慣れ親しみ、進んで潜ったり浮いたり泳いだりしている。
- めあてをもって運動したり、自分や友だちの泳ぎを感じ、ポイントを発見することができる。
- 呼吸を繰り返してのだるま浮きを5回、平泳ぎで25m泳ぐことができる。
- ペアの相手のペースに合わせて引っ張る、ポイントを教え合うなどして、かかわりながら取り組むことができる。


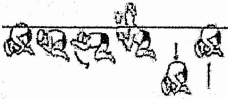
2. 教育内容




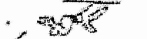
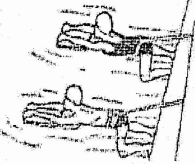
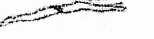

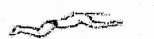
- 浮き身：だるま浮き
- 呼吸確保：呼吸を繰り返してのだるま浮き
- 推力創出：平泳ぎ

3. 施設

- 大プール) 大きさ：13 m × 25 m 水深：1 m → 1.2 m

4. 学習の流れ(全15時間)

テーマ	学習活動	教師の働きかけ	主な評価の視点
だるま浮きで長く浮かぼう	<p>1. 浮く・潜る・呼吸する、に挑戦する。 (5h)</p> <p>〈浮き身〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「だるま浮き」 ○「だるま浮き」からの立ち方  <ul style="list-style-type: none"> ○潜る ・股の間をくぐる ・ヒトデになる <p>〈呼吸確保〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バブリング ○ボビング ○呼吸を繰り返してのだるま浮き ・5回連続 ・一旦沈んで浮き上がる感覚 	<p>○事前指導として、顔を水に付けられない・浮けない子を把握し、年度当初からお風呂で顔をつける練習をする・シャワーを頭から浴びるなどの協力を保護者へ依頼しておく。</p> <p>○水に対する恐怖心の緩和、観察学習の充実を意図し、ゴーグルを付けて学習を行う。</p> <p>○水に慣れるように、浮き島等で遊ぶ。</p> <p>課題：プカ〜んと浮こう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「浮く」では、「だるま浮き」に取り組ませる。その際、浮きながら力を入れる・抜くを比較させるなどして、脱力と姿勢保持の力加減を見つけられるようにする。また、浮いた後に水を少し下に押さえた上手な立ち方に取り組む。 ○「浮く」ことをより体感させるために、「潜る」活動に取り組む。その際、水中カメラを活用し、いろいろなポーズを認めて楽しく運動できるようにする。 <p>課題：パッと呼吸をしよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○毎時間、バブリング・ボビングに取り組ませ、呼吸を中心とした呼吸法を習得できるようにする。 ○一旦沈んで浮き上がる感覚をつかませ、浮き上がった時に、手の動作に合わせて息継ぎをさせる。その際、ゆっくりすることに価値をおく。 ○「呼吸を繰り返してのだるま浮き」では、連続5回を目標とし、上手な子を見本に呼吸・脱力の仕方のポイントを発見させながら、全体で共有する。 ○潜水に抵抗のある児童には、手をとって一緒に潜り、沈んで浮き上がる感覚を段階的につかませる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ゴーグルから見える水の中の世界を楽しんでいる。 ○力の入れ具合を調節しながら浮いている。 ○足が下に来るように手を動かしている。 ○潜ってポーズをとったり、回転したりと動きを工夫している。 ○大きな声を出して「パッ」と言っている。 ○手の動きがゆっくりで、水を優しく押している。 ○上手な子の動きを見て、まねしている。

<p>浮いて・息継ぎをして泳ごう</p>	<p>2. 「平泳ぎ」で泳ぐ。 (6 h) 〈推力創出・呼吸確保〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○け伸び ○平手呼吸  <ul style="list-style-type: none"> ○陸上でかえる足 ○キック動作の練習 ○下肢の同時屈伸動作と上肢とのコンビネーション    <p>・15 mを3回以上の息継ぎで移動</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○「呼吸を繰り返してのだるま浮き」の練習をさせ、呼吸の際に、ゆっくりとかいて、進めることを感じさせる。 <p>課題：呼吸をしながら進もう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「け伸び」の姿勢を陸上で確認させる。腕は耳の後ろでしっかりと肘をしめさせる。 ○水中で「け伸び」をして、ストリームラインを確保できるようにする。そして、「け伸び」で止まった所から息継ぎをする（平手呼吸）。その際、ペアの子が手の先を持って呼吸の手助けをすることで始める。 ○陸上でかえる足の動作を確認した後、水中で実際に取り組ませる。かえる足にならない場合は、右図のように腰からゴムひも等をつけて壁に固定し、足指を壁につけないように蹴る練習をさせる¹⁸⁾。  <p>課題：息継ぎのタイミングを考えて進もう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「け伸び」の後、上肢と下肢の協応動作ができるように、「手ーパッ、キッカー。伸びてー、手ーパッ、キッカー」のリズムでイメージさせる。その際、ペアで声をかけ合いながら取り組ませる。 ○「呼吸を繰り返してのだるま浮き」での手の動かし方を想起させ、手は「推力創出に」ではなく「呼吸確保のために」動かすことを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○「呼吸を繰り返してのだるま浮き」でも進むことを感じている。 ○壁を蹴ってできるだけ遠くまで進もうとしている。 ○ペアの子の助けをかりて、呼吸しながら進んでいる。 ○ゴムひもの場で、かえる足を繰り返し練習している。 ○共有したポイントをめあてにリズムをつかもうとしている。 ○水を軽く押さえて呼吸をしている。
<p>楽に長く泳ぐことに挑戦しよう</p>	<p>3. 「平泳ぎ」で25 m泳ぐことに挑戦する。 (4 h) 〈浮けて、呼吸ができて、移動できる〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○平泳ぎ ・かえる足動作の習得    <p>・段階的に距離を伸ばす 13 m (横) - 15 m - 20 m - 25 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○「呼吸を繰り返してのだるま浮き」「け伸び」は継続して取り寄せ、浮く・呼吸する・進む感覚を毎時間確かめられるようにする。 <p>課題：「平泳ぎ」で25mを泳ぎ切ろう！</p> <ul style="list-style-type: none"> ○かえる足動作の習得を目標とし、陸上で足の動作確認の後、水中でもできているかをペアで観察し合いながら取り組む。できていなければ、ゴムひもを使った練習に戻らせたり、ビート板を活用してキック動作の練習（足の裏を持って引きつけた時につま先が外に向くように補助をする）をしたりする。 ○「伸びてー、手ーパッ（呼吸）、キッカー。」のリズムで、特に「伸びてー」の際、しっかり「け伸び」の姿勢で伸びることを強調して指導する。 ○13 m (横)・15 m・20 m・25 mと段階的に距離を伸ばしていき、不安感を与えないようにする。また、深い方に台を沈めて深い方から浅い方へ泳ぐようにして、恐怖心を取り除く。 	<ul style="list-style-type: none"> ○今までのポイントを意識して取り組んでいる。 ○かえる足のポイントや潜って観察した足の状態を伝えている。 ○「伸びてー」の際「け伸び」姿勢を保持している。 ○少しずつ伸びていく距離に意欲的に挑戦する中で、上達を自覚している。

注) 本修正単元カリキュラムは、下田らの「児童をつまづかせることなく泳げるようにさせる指導過程」の試案¹²⁾を参考に、本実践にて得られた知見を加え作成したものである。