

〔研究ノート〕

小学校水泳授業における フラットヘルパーを活用した授業実践の有効性 —— 児童の泳力二極化問題への対応に着目して ——

若 吉 浩 二
工 藤 慈 人
小 松 且 弥
辻 延 浩

要旨

本研究の目的は、小学校中学年および高学年の水泳授業において、新たに開発したフラットヘルパー（FH）を活用した授業実践が、泳力の二極化がみられる学習集団に対し、学習課題の達成および泳力向上にどのように寄与するのかを検証することであった。対象は、O市立F小学校の3～6年生86名であり、2025年6月から7月に実施された全5回の水泳授業を分析対象とした。授業は3・4年生合同および5・6年生合同で実施し、すべての授業においてFHを活用した指導を行った。調査方法として、授業前後に泳力および基礎的技能に関する質問紙調査を実施するとともに、授業後には授業満足度、泳力向上感、FHの有効性に関するアンケートおよび自由記述を収集し、KH Coderを用いて分析した。

その結果、25m以上泳げる児童と「できない」と回答する児童が併存しており、泳力の明確な二極化が確認された。一方で、水泳授業に対する評価は学年や泳力にかかわらず高く、多くの児童が授業を「楽しい」と評価し、泳力の向上を実感していた。特にクロールでは、「できない」と回答した児童数が授業後に大きく減少し、FH装着時にその傾向が顕著であった。平泳ぎおよび基礎的技能においても改善が認められた。また、自由記述分析から、低・中学年では情意面の肯定的反応が、高学年では泳法や動作理解に関する記述が多く確認され、FHが学年段階に応じた学習を支援していた可能性が示唆された。

以上より、FHを活用した水泳授業は、泳力差の大きい小学校水泳授業において、技能面および情意面の双方から児童の学習を支援し、基礎的技能から泳法学習への円滑な移行を促す有効な実践である可能性が示された。

キーワード：小学校水泳授業、フラットヘルパー、泳力の二極化、浮き身・水平姿勢、水泳補助具

1. 目的

小学校では2020年4月より、2017年に告示された新しい『学習指導要領』が完全実施と

なった。その中で水泳運動系は、水中という特殊な環境における活動において、浮力・水圧・抗力・揚力などの物理的特性を生かし、「浮く」「呼吸する」「進む」といった課題を達成することで、水に親しむ楽しさや喜びを味わうことのできる運動であると位置づけられている⁷⁾。具体的には、低学年では領域名を「水遊び」とし、「水の中を移動する運動遊び」および「もぐる・浮く運動遊び」で構成されている。中学年および高学年では領域名を「水泳運動」とし、中学年では「浮いて進む運動」および「もぐる・浮く運動」、高学年では「クロール」「平泳ぎ」および「安全確保につながる運動」が内容として示されている。

一方、わが国では子どもの体力水準の低下や、運動ができる子どもとできない子どもの二極化といった課題が指摘されている。これらの課題に対し、文部科学省は、特に学校外での運動機会や運動習慣の有無が二極化の要因であると指摘している⁶⁾。学校体育においても二極化の影響は問題となっており、とりわけ水泳は児童間の習熟度差が大きい種目である。この習熟度差は水泳嫌いを生み出す大きな要因となっていることが報告されている^{1,9,10)}。さらに、寺本ら¹³⁾は、スイミングスクール（以下、SS）の活動経験を有する児童は水泳に対してポジティブな意識をもち、活動経験のない児童はネガティブな意識をもつ傾向があることを示している。加えて、教員の約8割が水泳指導に自信がないと回答しており、その理由として、SS経験の有無による泳力差が指導を困難にしていると考える教員が多いことを報告している。このように、泳力の二極化が存在する水泳授業においては、学習内容および指導方法の工夫・充実が急務である。

下田ら¹¹⁾は、水泳学習における児童の「つまずき」の実態について、教職経験2年以上の小学校教員200名を対象にアンケート調査を実施した。その結果、クロールにおいては「息つき」および「浮き身」が主な要因であり、特に泳法習得に共通するつまずきとして「浮き身」の技能が強く影響していると報告している。これは、低学年における「浮く運動遊び」や中学年における「浮いて進む運動」といった課題が十分に達成されていない可能性を示唆している。また、中学年の「浮く運動」から「泳ぐ運動」へと段階的に展開する過程が重要であるとされているが¹⁴⁾、泳能力の低い児童は低学年段階でつまずき傾向があることも指摘されている¹³⁾。

水泳不得意者の泳法習得を補助する用具の一つに、いわゆる「ヘルパー」がある。ヘルパーは紐やベルトを用いて腰部に装着する補助具であり、クロールなどの伏し浮き泳ぎでは腰部に、背泳ぎでは臍部付近に装着するのが一般的である。しかしながら、従来のヘルパーには、①水平姿勢がとりにくく下肢が沈みやすい、②浮力を得るためには本体が沈む必要がある、③ローリング動作が行いにくい、④装着することへの心理的抵抗感がある、といった問題点が指摘されている¹⁶⁾。

筆者は、山本化学工業との共同研究においてゼロポジション水着の開発に携わった経験を生かし、骨盤側部から大腿側部にかけて適度な浮力を付加する新型ヘルパー（写真1：フラットヘルパー、以下FH）を開発した¹⁶⁾。一般に、水平姿勢時には浮心と重心の位置が一致しないため水中トルクが生じ、下肢沈下が起こる（図1上）^{2,17)}。一方、FHを装着



写真1. フラットヘルパー (FH)

商標登録済・意匠登録済

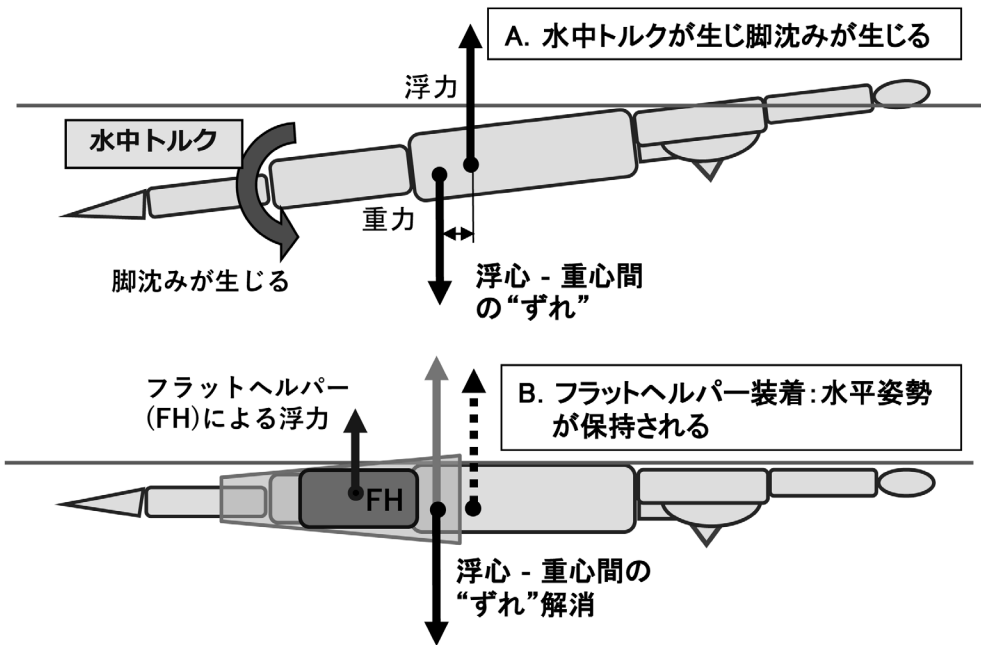


図1. フラットヘルパー装着による水平姿勢の獲得

- A. 水平姿勢時、浮心と重心には“ずれ”があるので、水中トルクが生じ脚沈みが生じる
- B. フラットヘルパーを着用すると下半身に浮力がプラスされ、浮心と重心のずれが解消され、水平姿勢が保持される

することで下肢側に適度な浮力が加わり、浮心と重心のずれが軽減され、安定した水平姿勢を保持することが可能となる(図1下)^{15,18)}。FHの装着により、大学生のみならず児童

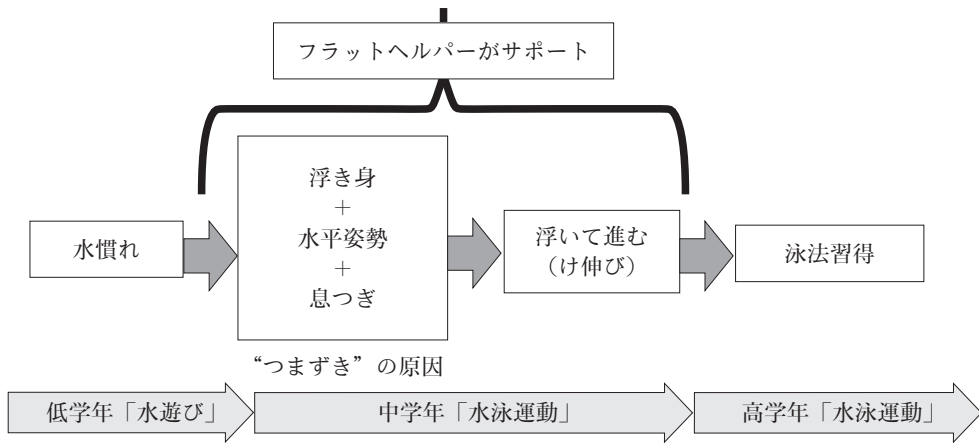


図2. 小学校水泳における指導課題。中学年で生じやすい“つまずき”をフラットヘルパーがサポート

においても容易に水平姿勢がとれることが確認されており、従来つまずきとされてきた浮き身や呼吸動作、さらには泳法習得が円滑に進むことが示唆されている¹²⁾。泳ぎが苦手な児童においても、FHを活用した授業に対して好意的な意見が多く得られている。図2は、松井⁵⁾による先行研究を参考に小学校水泳における指導課題の系統図を作成した。中学年における水泳運動は特につまずきが生じやすいが、FHは「浮き身」「水平姿勢」「息つき」の3つの課題を同時に支援することができ、「浮いて進む運動」への円滑な展開を可能にする。

そこで本研究の目的は、小学校中学年および高学年の夏季水泳授業にFHを活用し、各学年の学習課題の達成を目指した水泳授業が、泳力の二極化の解消に資する学習内容および指導方法であるかを検証することである。

2. 方法

2.1 対象

対象とした授業は、2025年6月から7月に実施された水泳授業（45分×2時間を1回とし、計5回）であった。対象者はO市立F小学校の3年生、4年生、5年生および6年生であり、各学年1クラスであったため、水泳授業は3・4年生合同、5・6年生合同で実施された。筆者はすべての授業においてT1として指導を担当し、指導補助として水中に2名、プール監視としてプールサイドに1名の教員を配置し、計4名体制で授業を行った。各学年の児童数および性別は表1に示す。3・4年生合同クラスは53名、5・6年生合同クラスは33名であった。SSでの活動経験を有する児童（表3）は全体の約6割であった一方、泳力調査では「できない」と回答した児童（表4）がクロールで約4割、平泳ぎで6割弱を占めた。一方で、25m以上泳げる児童も3割を超えており、本研究対象児童は泳力の二極化状態にあると判断できる。

表1. 対象者

	男子	女子	全体
3年生	12	14	26
4年生	14	13	27
5年生	10	5	15
6年生	10	8	18

表2. 水泳は好きですか

	大好き	好き	普通	きらい	大きらい	計
3年生	18	2	4	2	0	26
4年生	16	3	4	4	0	27
5年生	5	5	2	2	1	15
6年生	8	5	3	2	0	18
計	47(55%)	15(17%)	13(15%)	10(12%)	1(1%)	86

表3. スイミングスクールに通ったことはありますか

	ある	ない	計
3年生	14	12	26
4年生	15	12	27
5年生	7	8	15
6年生	12	6	18
計	48(56%)	38(44%)	86

表4. 児童の泳力の事前調査結果

人数(%)	3・4年生		5・6年生	
	クロール	平泳ぎ	クロール	平泳ぎ
できない	24(45%)	28(53%)	13(39%)	19(58%)
12.5m くらい	3(6%)	7(13%)	9(27%)	3(6%)
25m くらい	15(28%)	8(15%)	5(15%)	5(15%)
50m くらい	11(21%)	10(19%)	6(18%)	6(18%)

2.2 フラットヘルパー (FH)

FHは、メッシュ生地のパンツ（短文スパッツ）と浮力体から構成されている（写真1，2）。メッシュパンツは、左右の骨盤側部から大腿側部にかけて浮力体を挿入できる構造となっている。浮力体はサイズ調整が可能であり、泳者の体格や技能に応じて浮力を調節できる。本研究では、浮力体（1枚4N）を左右に各1枚ずつ挿入し、全児童が8Nの浮力を得られるよう設定した。



写真2. フラットヘルパー装着の児童（授業前）



写真3. フラットヘルパーを装着しての“大の字背浮き”

2.3 指導・授業計画

事前に作成した中学年および高学年それぞれ5回分の授業計画案を基に、大津市教育委員会の協力を得て、「これからの水泳授業について」と題した水泳指導計画案（資料1：中学年，資料2：高学年）を作成した。中学年では「浮いたり沈んだりすることができ、楽に進むための素地を養う」、高学年では「安全泳法とともに、クロールや平泳ぎにおいて手足と呼吸を合わせて長く泳ぐことができる」ことを目標とした。本研究における水泳授業は、概ね資料1および資料2に示した指導計画に沿って実施した。

2.4 アンケート調査

児童全員を対象に、授業前に性別、学校外での水泳経験（SS活動経験の有無）、水泳への関心、泳技能、クロールおよび平泳ぎの泳力についてアンケート調査を実施した。また授業終了後には、「水泳授業は楽しかったか」「水泳・泳ぎは上達したか」「FHを装着することでうまく泳ぐことができたか」について、「そう思う」「ややそう思う」「あまりそ



写真4. 指導中の筆者（フラットヘルパーを装着しての“大の字伏し浮き”から“大の字背浮き”へ）

う思わない」「そう思わない」の4件法で回答を求めた。加えて、授業前と同様に泳技能および泳力に関する調査を行った。さらに自由記述として、「今年度の水泳授業の感想」を求めた。この自由記述は探索的に分析するため、KH Coder³⁾を用い、3・4年生と5・6年生に分けて共起ネットワーク分析を行った。この分析では、単語の出現パターンの類似した語（共起関係が強い語）ほど太い線で、出現頻度の多い語ほど大きな円で描かれる⁸⁾。

3. 結果

表1～3に対象児童の属性を示した。「水泳が好きですか」という質問に対し、「きらい」「大きい」と回答した児童は全体の13%にとどまり、「大好き」「好き」と回答した児童は73%に達した。また、SSでの活動経験の有無については、「ある」が48名（56%）、「ない」が38名（44%）であった。

表4に示した泳力調査の結果をみると、3・4年生では「できない」と回答した児童が、クロールおよび平泳ぎともに約5割を占めていた。5・6年生では、クロールが約4割、平泳ぎが約6割であった。一方で、「25mくらい」「50mくらい」と回答した児童も3割以上存在しており、授業参加児童は泳力の二極化状態にあると判断できる。

表5は、水泳授業に関する感想の結果を示したものである。「水泳授業は楽しかったですか」という質問に対しては、「そう思う」「ややそう思う」と回答した児童が97%（86名中83名）に達した。また、「水泳・泳ぎは上達しましたか」についても、93%が肯定的に回答した。さらに、「フラットヘルパーを付けることでうまく泳ぐことができましたか」

表5. 水泳授業後の感想

Q. 水泳授業は楽しかったですか					
	そう思う	ややそう思う	あまり思わない	そう思わない	計
3・4年生	48	5	0	0	53
5・6年生	25	5	0	3	33
計	73(85%)	10(12%)	0	3(3%)	86
Q. 水泳・泳ぎは上達しましたか					
3・4年生	36	13	2	2	53
5・6年生	24	7	2	0	33
計	60(70%)	20(23%)	4(5%)	2(2%)	86
Q. フラットヘルパーを付けることでうまく泳ぐことができましたか					
3・4年生	32	14	5	2	53
5・6年生	24	7	2	0	33
計	56(65%)	21(24%)	7(8%)	2(2%)	86

という質問に対しても、90%の児童が肯定的な評価を示した。

表6は、授業前後の泳力に関する調査結果を比較したものである。授業後については、FH装着の有無別に回答を求めた。クロールでは、授業前に「できない」と回答した児童は、3・4年生で24名、5・6年生で13名であったが、授業後には3・4年生でFH有が6名、FH無が11名、5・6年生でFH有が2名、FH無が5名となり、全体として半数以下に減少した。特にFHを装着した場合、「できない」と回答した児童数は約4分の1まで減少した。平泳ぎにおいても、クロールほど顕著ではないものの、「できない」と回答した児童数は減少する傾向が認められた。

表7は、「水泳授業は楽しかったですか」「水泳・泳ぎは上達しましたか」「フラットヘルパーを付けてうまく泳げましたか」という3項目と、「水泳は好きですか」「スイミングスクールの活動経験はありますか」「クロールで泳げますか」「平泳ぎで泳げますか」とのクロス集計結果を示したものである。分析にあたり、上記3項目の回答は、ポジティブ（「そう思う」「ややそう思う」とネガティブ（「あまりそう思わない」「そう思わない」）に再分類した。また、「水泳は好きですか」は好意的（「大好き」「好き」）、普通、否定的（「きらい」「大きらい」）に分類し、「クロール（平泳ぎ）で泳げますか」は得意者（「25mくらい」「50mくらい」と不得意者（「できない」「12.5mくらい」）に分類した。その結果、「水泳授業は楽しかったですか」については、いずれの属性においても高いポジティブ評価が得られた。「水泳・泳ぎは上達しましたか」では、SS経験の有無にかかわらず高評価が得られ、特にクロールおよび平泳ぎの不得意者群においても約9割が「上達した」と回答していた。一方、「フラットヘルパーを付けてうまく泳げましたか」では、ややネガティブな回答がみられたものの、全体として8割以上が肯定的に評価していた。ただし、「水泳が好きですか」に否定的な回答をした児童では、11名中4名がネガティブな回答を示していた。

表 6. 授業前と授業後 (FH の有無) の泳力に関する調査結果

Q. クロールでどれくらい泳げるようになったか (3・4年生)			
(人数)	授業前	授業後	
		(FH 有)	(FH 無)
できない	24	6	11
12.5m くらい	3	17	14
25m くらい	15	14	13
50m くらい	11	16	15
Q. 平泳ぎでどれくらい泳げるようになったか (3・4年生)			
できない	28	15	19
12.5m くらい	7	14	12
25m くらい	8	9	5
50m くらい	10	15	17
Q. クロールでどれくらい泳げるようになったか (5・6年生)			
できない	13	2	5
12.5m くらい	9	13	13
25m くらい	5	9	9
50m くらい	6	9	6
Q. 平泳ぎでどれくらい泳げるようになったか (5・6年生)			
できない	19	9	13
12.5m くらい	3	11	6
25m くらい	5	5	6
50m くらい	6	8	8
計	33	33	33

表 8 は、自由記述による感想について、3・4年生および5・6年生別に抽出語の出現頻度と割合を示したものである。3・4年生では、「楽しい」「クロール」「泳ぐ」「泳げる」などの語が上位を占めており、泳ぐことそのものを楽しんでいる様子が見えられた。また、筆者の氏名も上位に含まれており、指導内容に対する肯定的な評価が示唆された。5・6年生では、高学年の学習課題である「クロール」「平泳ぎ」「泳ぐ」「泳げる」といった語が上位に抽出された。

図 3 は、3・4年生と5・6年生別に作成した授業感想の共起ネットワーク図である。3・4年生では、「楽しい」という語を中心に、「泳ぐ」「浮く」「平泳ぎ」「水泳」「プール」「先生」といった語との共起関係が確認された。また、「クロール」や「25m」といった語も共起しており、25m 泳げるといった外的な達成目標が達成感や楽しさと結びついていることが示唆された。5・6年生では、「クロール」「平泳ぎ」「水泳」「楽しい」といった語群とは別に、「フラット」「ヘルパー」「コツ」といった語の共起が確認された。これらの結果から、FH の使用により泳動作のコツをつかんだという認識が児童の記述に反映されていると考えられる。

表7. クロス集計

Q. 水泳授業は楽しかったですか？				
	(人数)	ポジティブ	ネガティブ	計
水泳は好きですか	好意的	62	0	62
	普通	13	0	13
	否定的	8	3	11
スイミングスクール経験	ある	48	0	48
	ない	35	3	38
クロールで泳げる	得意者	37	0	37
	不得意者	46	3	49
平泳ぎで泳げる	得意者	29	0	29
	不得意者	54	3	57
Q. 水泳・泳ぎは上達しましたか？				
	(人数)	ポジティブ	ネガティブ	計
水泳は好きですか？	好意的	60	2	62
	普通	12	1	13
	否定的	8	3	11
スイミングスクール経験	ある	46	2	48
	ない	34	4	38
クロールで泳げる	得意者	36	1	37
	不得意者	44	5	49
平泳ぎで泳げる	得意者	29	0	29
	不得意者	41	6	47
Q. フラットヘルパーを付けて上手く泳ぐことができましたか？				
	(人数)	ポジティブ	ネガティブ	計
水泳は好きですか	好意的	58	4	62
	普通	12	1	13
	否定的	7	4	11
スイミングスクール活動	ある	45	3	48
	ない	42	6	48
クロールで泳げる	得意者	34	3	37
	不得意者	43	6	49
平泳ぎで泳げる	得意者	28	1	29
	不得意者	49	8	57

4. 考察

本研究の目的は、小学校中学年および高学年の水泳授業において、フラットヘルパー(FH)を活用した授業実践が、泳力の二極化がみられる学習集団に対して、学習課題の達成および泳力向上にどのように寄与するのかを明らかにすることであった。そのため、授

業前後の泳力調査、質問紙調査、自由記述の分析を通して、技能面および情意面の両側面から検討を行った。

まず、本研究対象児童の特性として、水泳に対して好意的な態度を示す児童が多数を占める一方で、泳力調査においては「できない」と回答した児童と25m以上泳げる児童が併存しており、泳力の二極化が明確に確認された。この結果は、学校外での水泳経験、とりわけスイミングスクール活動経験の有無が泳力差に影響しているとする先行研究の報告^{1,8,9)}と一致しており、水泳授業が構造的に抱える課題を改めて裏づけるものである。

このような学習集団を対象として実施したFHを活用した水泳授業は、極めて高い受容性を示した。「水泳授業は楽しかったか」という問いに対して、学年や泳力、スイミングスクール経験の有無にかかわらず、ほぼすべての児童が肯定的に回答していた。水泳学習においては、情意面における肯定的態度が学習参加や技能習得を支える重要な要因であることが指摘されているが、本研究の結果は、FHを用いた授業が、泳力差の大きい学習集団においても、児童が安心して参加できる学習環境を形成していた可能性を示唆している。

次に、授業前後の泳力変化に着目すると、特にクロールにおいて顕著な改善が認められた。授業前に「できない」と回答した児童数は、授業後には半数以下に減少し、とりわけFHを装着した場合には約4分の1まで減少していた。下田ら¹¹⁾による先行研究では、クロールにおける主なつまずき要因として「浮き身」や「息つき」が挙げられており、これらの技能が十分に獲得されないまま泳法学習に進むことが、習得困難や水泳嫌いにつながるとされている。本研究で用いたFHは、下肢側に浮力を付加する構造をもつため、水平姿勢の保持を容易にし、浮き身の安定化を通して呼吸動作の習得を同時に支援したと考えられる⁴⁾。したがって、FHは泳法習得の初期段階における技能的つまずきを軽減する補助教材として機能した可能性が高い。

平泳ぎおよび基礎的技能においても、「できない」と回答した児童数の減少や改善傾向が認められたことから、FHの効果は特定の泳法に限定されるものではなく、水中における基本的な姿勢制御や身体操作の理解を支援する点にあると推察される。これは、中学年における「浮いて進む運動」から高学年における「泳ぐ運動」への段階的な学習展開の重要性を指摘する先行研究の知見を、実践的に補完する結果であるといえる。

また、泳力向上に関する自己評価において、スイミングスクール経験の有無や泳力水準にかかわらず¹³⁾、多くの児童が「上達した」と回答していた点は注目に値する。特に、クロールおよび平泳ぎの不得意者群においても高い割合で上達感が得られていたことは、FHを活用した授業が、技能の客観的向上のみならず、「できた」という主観的達成感の形成に寄与した可能性を示している。このような達成感は、自己効力感の向上や水泳に対する肯定的態度の形成につながり、水泳学習の継続を支える重要な要素であると考えられる。

一方で、FHの有効性に対する評価には一定の個人差がみられた。実際の授業では数名ではあるが、顔を水につけられない児童が存在していた。これらの水泳に否定的な態度を示す児童では、相対的にネガティブな評価が確認された。この結果は、補助具の効果が一

様ではなく、児童の水泳に対する態度や心理的要因と相互に関連している可能性を示唆している。したがって、FHの使用にあたっては、単に装着させるのではなく、その目的や効果を丁寧に説明し、児童の不安や抵抗感を軽減する指導上の工夫が不可欠である。

さらに、若吉と工藤¹⁶⁾と同様の自由記述および共起ネットワーク分析からは、学年による学習の捉え方の違いが明確に示された。3・4年生では、「楽しい」を中心とした語の共起が多く、泳ぐことそのものへの肯定的感情が前面に表れていたのに対し、5・6年生では、「クロール」「平泳ぎ」といった泳法名に加え、「フラット」「ヘルパー」「コツ」といった語が抽出されていた。このことから、高学年になるにつれて学習の焦点が情意面から技能理解へと移行し、FHが泳動作の理解を促す教材として認識されていた可能性が示唆される。

以上の結果を総合すると、本研究で実施したFHを活用した水泳授業は、泳力の二極化がみられる小学校水泳授業において、技能面および情意面の双方から児童の学習を支援する有効な実践であった可能性が示された。特に、中学年から高学年にかけての学習段階において、浮き身や水平姿勢といった基礎的技術の習得を支援し、泳法学習へと円滑につなげる点に、本研究の教育的意義と先行研究に対する実践的貢献があると考えられる。

5. 研究の限界と今後の課題

本研究は、小学校中学年および高学年の水泳授業において、フラットヘルパー (FH) を活用した授業実践の有効性を検討したが、いくつかの限界を有している。

第一に、単一校を対象とした実践研究であり、対象人数や地域的特性に制約があるため、今後は複数校や異なる教育条件下での検証を通して、結果の一般化可能性を検討する必要がある。

第二に、泳力評価は主として児童の自己申告に基づいており、客観的な測定が十分ではない。今後は、実測による泳力指標と主観的評価を併用し、FHの効果を多面的に検証することが求められる。

第三に、FHを使用しない授業との厳密な比較を行っていないため、泳力向上をFHの効果として限定的に解釈せざるを得ない。今後は、対照群を設定した比較研究や準実験的研究デザインによる検証が必要である。

また、FHの浮力設定は一律であり、児童の体格や泳力差への対応、および短期間実施による学習効果の持続性についても課題が残る。今後は、浮力調整を含む指導方法の工夫や長期的な追跡調査を通して、FHを活用した水泳授業の実践的有効性をさらに明らかにしていく必要がある。

6. 結論

本研究は、小学校中学年および高学年の水泳授業において、フラットヘルパー (FH) を活用した授業実践が、泳力の二極化がみられる学習集団に対して、どのような教育的意義をもつのかを検証した。その結果、FHを用いた水泳授業は、泳力や学校外での水泳経験を

の有無にかかわらず、児童の高い授業満足度と泳力向上感を引き出し、特に泳力の低い児童において「浮き身」や水平姿勢の習得を支援する可能性が示された。さらに、自由記述分析からは、学年段階に応じて情意面および技能理解の双方に肯定的な学習認識が形成されていることが確認された。

以上より、FHは、中学年から高学年にかけての水泳学習において、泳力差の大きい学習集団を包摂し、基礎的技能から泳法学習への円滑な移行を支える有効な教材となり得ることが示唆された。

付記

図4に、フラットヘルパーを活用した指導法に関するYouTube動画のQRコードを記載する。

【初心者対象の指導法】

【ペットボトルと安全水泳】

【教員水泳指導研修会】



図4. フラットヘルパーを活用したYouTube動画（制作：大阪経済大学）および参考論文（ダウンロード可）

謝辞

本研究は、基盤研究C（研究代表者：若吉浩二，研究課題番号：21K11432）および大阪経済大学教育改革支援研究費（2023～2025年度）の助成を受けて実施されたものである。また、本研究は、大阪経済大学国内留学（短期：2025年度春学期）制度を活用し、現地における実践的調査を行ったものである。なお、資料1および資料2は、天津市教育委員会ならびに天津市小学校体育連盟水泳イノベーションチームの支援・協力を受けて作成したものである。

引用文献

- 1) 浜上洋平（2017）水泳だからこそできる「主体的・対話的で深い学び」を求めて。体育科教育，(7)大修館書店：東京，pp.20-23.
- 2) Hay, J.G. (1993) The biomechanics of sports technics (4th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 3) 樋口耕一（2020）社会調査のための計量テキスト分析 第2版：内容分析の継承と発展を目指して：KH Coder official book. ナカニシヤ出版.
- 4) 金沢翔一，森山進一郎，須甲理生，山縣慧子，北川幸夫（2014）小学生のクロール泳中における呼吸動作習得の学習指導に関する研究。日本女子体育大学紀要，44，39-46.
- 5) 松井敦典（2014）教科内容学に基づく小学校教科専門科目テキスト「体育」，p.29，編集／発行，鳴門教育大学.
- 6) 文部科学省（2012）学校と地域における子どものスポーツ機会の充実，
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1319043.htm，（参

照日2026年1月7日)

- 7) 文部科学省 (2017) 小学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説「体育編」
https://www.mext.go.jp/content/20240918-mxt_kyoiku01-100002607.pdf, (参照日2026年1月7日)
- 8) 元嶋菜美香, 宮本彩, 神野周太郎, 田井健太郎, 熊谷賢哉, 宮良俊行 (2021) 大学が運営する地域スポーツ教室の楽しさの検討—大学生の「ささえるスポーツ」の視点に着目して. スポーツ産業学研究, 31(1), 1_31-1_39.
- 9) 中野裕, 大庭昌昭 (2004) 水泳の好嫌に関する要因の分析. 日本体育学会大会号日本体育学会大会号 (55) : 470.
- 10) 小田啓史, 福田忠且, 梅野栄治, 埜本美紀, 東川安雄, 岩田昌太郎 (2014) 小・中学校の学びがつながる体育授業の在り方—水泳領域のカリキュラム設計と指導の工夫を通して—. 広島大学学部・附属共同研究機構研究紀要, 42 : 97-104.
- 11) 下田新, 芹澤博一, 山崎有希, 後藤幸弘 (2008) 水泳学習における児童の「つまずき」の実態とその解決策. 兵庫教育大学教科教育学会紀要, (21), 36-45.
- 12) 篠原健真, 若吉浩二 (2023) 学習指導要領でつくる今月の単元計画, 楽しい体育の授業, 07, 40-45.
- 13) 寺本圭輔, 家崎仁成, 古田理郁, 平野雅巳, 村松愛梨奈, 三浦唯, 瀧本歩 (2017) 小学校水泳授業の現状と児童及び教員の意識に関する検討 (Doctoral dissertation, Aichi University of Education), 教材開発学論集 第5号, 83-89.
- 14) 椿本昇三 (2011) 新学習指導要領で水泳系は, 何が, どう変わったのか. 体育科教育, 59 (7), 10-13.
- 15) Wakayoshi, K., Watanabe, Y., Moriyama, S. I., Toyoda, Y. (2023) Effect of underwater balance assist buoys on the swimming performance of beginning swimmers, XIVth International Symposium on Biomechanics and Medicine in Swimming Proceedings, 609-614.
- 16) 若吉浩二, 工藤慈士 (2025) ペットボトルを活用したフラットヘルパー導入による小学校水泳授業での実践的成果～環境教育・安全水泳・泳法習得を目指して～. 大阪経大論集, 76.1 : 347-371.
- 17) Watanabe, Y., Wakayoshi, K., & Nomura, T. (2017) New evaluation index for the retainability of a swimmer's horizontal posture. PLoS One, 12(5), e0177368.
- 18) Watanabe, Y., Moriyama, S., Wakayoshi, K. (2021) Efficacy of flotation Aids attached to the pelvis and thighs of beginning swimmers. International Journal of Aquatic Research and Education, 13, Art. 7. <https://doi.org/10.25035/ijare.13.02.07>.

資料1. 中学年の新しい水泳指導計画（全5回：1回＝45分×2コマ）

《目標：浮いたり沈んだりすることができ、楽に進むための素地を養う》

【1回目】・知識・技能：脱力していろいろな体勢で浮くことができる

・思考・判断・表現：浮きやすい姿勢について考える（3年生は“水に慣れる”をより重視する）

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
導入・前時の振り返り	<p>準備運動・めあての確認</p> <p>1. 水慣れ</p> <p>①水かけ合い・腰かけキック</p> <p>②水中ランニングリレー</p> <p>③水中石拾い</p> <p>④ボビング+バブリング（水中ジャンプ）</p> <p>2. 浮き身練習（FH無）</p> <p>①だるま浮き→立位</p> <p>②だるま浮き→うまい棒（伏し浮きのこと）→立位</p> <p>③だるま浮き→うまい棒→大の字伏し浮き→立位</p>	<p>■水慣れは導入で重要。リラックスができる（技）</p> <p>①足の裏を見せないで、親指同士が重なるように細かくバタ足</p> <p>②顔はつけずに、前向き、後ろ向き、手つなぎなど水の抵抗を様々な形で感じる事が大切（身長の高い子や恐怖を感じている子は端（壁の近く）に配置）</p> <p>③顔をつけにくい子のために浮くものも用意</p> <p>④呼吸法の大切な技能。「んー（水中）ぱっ（水上）！」と解説</p> <p>■浮きやすい姿勢・体の使い方・バランス感覚の養成（知・技）</p> <p>①大きく息を吸い込んで楽に浮いてみよう。立位姿勢を覚えよう</p> <p>①～③パディの人は腰の部分を支えてあげよう。両手を使って水平姿勢から立位姿勢になる練習をしよう</p>
主運動	<p>3. 大津っ子泳法初級編（FH有）</p> <p>①だるま浮き→立位</p> <p>②だるま浮き→うまい棒→立位</p> <p>③だるま浮き→うまい棒→大の字伏し浮き→立位</p> <p>④大の字背浮き→立位</p> <p>⑤大の字伏し浮き⇔大の字背浮き（呼吸）の連続</p>	<p>■脱力した姿勢で一定時間浮くことできるバランス感覚を身に着ける（知・技）。FH装着による浮く感覚を覚える（知・技）</p> <p>①～③大きく息を吸い込んで、楽に浮いてみよう</p> <p>①～③FH装着での立位姿勢を取る練習をしっかりと行う</p> <p>④水面の高さに肩の位置を合わせ、両腕を左右に広げてゆっくりと後方に倒れていく（両腕を少し頭側へ）。リラックスして浮くこと、しっかりとお腹で息を吸い込むことが大切</p> <p>⑤伏し浮き姿勢から片方の腕をお尻の方向に動かしながら体を“くるり”と回転させる。背浮き時にしっかりと呼吸する</p>

	<p>4. 大津っ子泳法中級編（浮いて進む）</p> <p>①け伸び→立位</p> <p>②け伸び+バタ足→呼吸→立位</p> <p>5. 洗濯機（時間的に余裕があれば実施）</p>	<p>■ストリームラインの保持ができる（技）</p> <p>①最初にストリームラインの姿勢を練習する。両手を頭上に耳を挟むようにして伸ばす。け伸び動作は「頭を入れる」→「足を壁につける」→「両足で壁を蹴る」。蹴った後、おへそを見る（頭が出ていないか）。立つ時は足を着いてから顔をあげる</p> <p>②壁を蹴ったら3秒ストリームライン姿勢を保持し、その後バタ足。苦しくなったら立つように指導（立位姿勢時は両手で水をかくようにする）</p> <p>■安全のために顔はつけない。逆回り等して、水の流れを感じさせる（水の抵抗を感じる）</p>
<p>振り返りまとめ</p>	<p>6. ふりかえり</p>	<p>・どうやったら、長く浮いていられましたか？</p> <p>■浮きやすい姿勢や体の使い方について考えたり、友達に伝えたりできている（思・表）</p>

※3年生については、大プールの使用が初めてのため、新しい環境へなれる活動や水慣れの活動を多く取り入れる

(例) 水中じゃんけん、水中おにごっこ、フラフープくぐり等

※FHの浮力の増減については、児童の実態を見て考慮していく

【2回目】・知識・技能：楽な呼吸の方法について知り、10m程度を楽に泳いで進むことができる

・思考・判断・表現：楽な体の使い方について考え、他者に伝えている

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
<p>導人・前時の振り返り</p>	<p>準備運動・めあての確認</p> <p>1. 水慣れ</p> <p>①水かけ合い・腰かけキック</p> <p>②水中ランニングリレー</p> <p>③ボビング+バブリング（水中ジャンプ）</p> <p>2. 浮き身練習（FH無⇒FH有で3に繋げるもOK）</p> <p>①だるま浮き→立位</p> <p>②ジャンプ→だるま浮き→立位</p> <p>③だるま浮き→うまい棒→立位</p>	<p>■水慣れは導人で重要。リラックスができる（技）</p> <p>①足の裏を見せないで、親指同士が重なるように細かくバタ足</p> <p>②顔はつげずに、前向き、後ろ向き、手つなぎなど水の抵抗を様々な形で感じる事が大切（身長の高い子や恐怖を感じている子は端（壁の近く）に配置）</p> <p>③呼吸法の大切な技能。「んー（水中）ぱっ（水上！）」と解説</p> <p>■浮きやすい姿勢や体の使い方についてわかる（知）</p> <p>①大きく息を吸い込んで、楽に浮いてみよう</p> <p>②ジャンプした後、だるま姿勢を取りプールの底に沈む。その後、ゆっくりと水面に浮いてくる感覚を覚えよう</p> <p>③うまい棒はなるべく水平姿勢を意識しよう</p>

	④ジャンプ→だるま浮き→うまい棒 →大の字伏し浮き→立位	④では②と③の流れで大の字伏し浮きにチャレンジしよう
主運動	3. 大津っ子泳法初級編 (FH 有) ①大の字伏し浮き+連続呼吸→立位 ②大の字伏し浮き⇔大の字背浮き (呼吸) 4. 大津っ子泳法中級編 (浮いて進む) ①け伸び→立位 ②け伸び+バタ足→呼吸→立位 ③け伸び+バタ足→大の字背浮き (呼吸) →立位 ④け伸び+バタ足+キャッチアップ クロール→立つ	■浮き姿勢時・水平姿勢時で脱力できる (技) ①伏し浮き姿勢で浮いた状態から、頭を持ち上げて連続呼吸動作を行う (頭を持ち上げる直前に息を吐く)。頭を沈めた後、体は少し水に沈むが浮き上がる。浮き沈みの感覚を覚えよう。連続10回が目標 ②伏し浮き姿勢から片方の腕をお尻の方向に動かしながら体を回転させる。背浮き時にしっかりと呼吸する ■ストリームラインの保持ができる (技) ①1回目の続き。け伸び動作は1「頭を入れる」+2「足を壁につける」+3「両足で壁を蹴る」。蹴った後おへそを見る (頭が出ていないか)。立つ時は足を着いてから顔をあげる ②壁を蹴ったら3秒ストリームライン姿勢を保持し、その後バタ足。5m越えを目標に (技) ■大の字背浮きによる呼吸を行い、10m程度楽に前に進むことができる (技) ③バタ足動作から大の字背浮きができるになる (技)。ぎりぎりまで呼吸を我慢せずに余裕を持って呼吸しよう ④プールサイドでキャッチアップクロールの腕を回す練習をしっかりと行う。「右腕回し」+「左手にトン (右手を左手の上に)」+「左腕回し」+「右手にトン (左手を右手の上に)」。手は最後までゆっくり回そう。苦しくなったら、足を着いてから立位姿勢へ
振り返り・まとめ	5. バタ足から大の字背浮きにうまく姿勢を変えるためのポイントについて振り返り、共有する 6. 次時の学習内容について知り、見通しを持つ	■自分の思いや考えを他者に伝えている (表) ・どうやったら水を飲まずに呼吸ができるの? ・下向き (バタ足) から上向き (背浮き) に楽に変えるにはどうしたらいいの? ・うまくできていたバディの姿を教えてください ・前に進むための方法としてのクロール泳法があることを知る

【3回目】・知識・技能：楽に前に進む手の動かし方がわかる

・思考・判断・表現：楽に前に進むための手の動かし方について考え、友達に伝えている

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
<p>導入・前時の振り返り</p>	<p>準備運動・めあての確認</p> <p>1. 水慣れ</p> <p>①水かけ合い・腰かけキック</p> <p>②水中ランニングリレー</p> <p>③ボビング+バブリング（水中ジャンプ）</p> <p>2. 浮き身練習（FH無⇒FH有で3に繋げるもOK）</p> <p>①だるま浮き→伏し浮き（うまい棒）→大の字伏し浮き→立位</p> <p>②大の字背浮き→立位</p>	<p>■水慣れは導入で重要。リラックスができる（技）</p> <p>①足の裏を見せないで、親指同士が重なるように細かくバタ足</p> <p>②顔はつけずに、前向き、後ろ向き、手つなぎなど水の抵抗を様々な形で感じる事が大切（身長の高い子や恐怖を感じている子は端（壁の近く）に配置）</p> <p>③呼吸法の大切な技能。「んー（水中）ぱっ（水上）！」と解説</p> <p>■浮きやすい姿勢や体の使い方についてわかる（知）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きく息を吸い込んで、楽に浮いてみよう ・バディの人は、腰の部分を支えてあげよう
<p>主運動</p>	<p>3. 大津っ子泳法初級編から中級編（FH有）</p> <p>①大の字伏し浮き+連続呼吸→立位</p> <p>②大の字伏し浮き⇔大の字背浮き（呼吸）→立位</p> <p>4. 大津っ子泳法中級編（浮いて進む）</p> <p>①け伸び+バタ足⇔呼吸→立位</p> <p>②け伸び+バタ足⇔大の字背浮き（呼吸）→立位</p> <p>③け伸び+バタ足→キャッチアップクロール→立位</p> <p>④け伸び+バタ足→キャッチアップクロール⇔大の字背浮き→プール横</p>	<p>■脱力して呼吸動作ができる（技）。脱力していろいろな浮き身動作ができる（技）</p> <p>①伏し浮き姿勢で浮いた状態から、頭を持ち上げて連続呼吸動作を行う（頭を持ち上げる直前に息を吐く）。浮き沈みの感覚を覚えよう。連続10回が目標</p> <p>②伏し浮き姿勢から片方の腕をお尻の方向に動かしながら体を回転させる。背浮き時にしっかりと呼吸する</p> <p>■ストリームラインの保持とキャッチアップクロールの腕をスムーズに回すことができる（技）</p> <p>①壁を蹴ったら3秒ストリームライン姿勢を保持し、その後バタ足。呼吸を入れてもよい。10m越えを目標に</p> <p>②バタ足と大の字背浮きの繰り返し。10m越えを目標に（技）</p> <p>③プールサイドでキャッチアップクロールの腕の回し方を練習。手はできるだけ前に伸ばし、前で手を合わせてから反対の手を回す。手は太ももの横までしっかりとかこう</p> <p>④キャッチアップクロールと大の字背浮きを交互に行う。背浮き姿勢でしっかりと呼吸動作を行う。プール横方向で泳ぎ切ることを目標に</p> <p>■キャッチアップクロールで、脱力して泳ぐことができる（技）</p>

	⑤：④をプール縦（25m）で行う。 （FH有無を選択。どれだけ進めるかに挑戦）	⑤プール横方向から縦でリラックスしてゆっくりと泳ぐことを意識する（FHを装着するかどうか、また浮力を増やすもしくは減らすなど自分の技能に合わせて判断） ・バディは前に伸ばしている手が沈まないように支えてあげよう ・キャッチアップクロール時のバタ足は頑張り過ぎないようにする
振りま りと 返め り・	5. 楽に前に進むための手の動かし方のポイントについて振り返り，共有する。 6. 次時の学習内容を知り，見通しを持つ。	■自分の思いや考えを他者に伝えている（表） ・どう手を動かしたら，楽に前に進むことができましたか？ ・うまくできていたバディの姿を教えてください ・さらに長い距離（25m程度）を楽に泳ぐためにどうすればよいか，考えてこの大切さを知る

- 【4回目】・知識・技能：いくつかの動きを組み合わせることで楽に進む（目標15m程度）ことができる
・思考・判断・表現：長く浮いたり進んだりする体の使い方について友達に伝えている

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
導 入 ・ 前 時 の 振 り 返 り	準備運動・めあての確認 1. 水慣れ ①水かけ合い・腰かけキック ②ボビング+バブリング（水中ジャンプ） ③顔を上げての壁キック（呼吸動作無し） ④顔を水につけての壁キック（呼吸動作有り）	>■水慣れは導入で重要。リラックスができる（技） ①足の裏を見せないで，親指同士が重なるように細かくバタ足 ②呼吸法の大切な技能。「んー（水中）ぱっ（水上）！」と解説 ③プールサイドの壁を持ち，顔を水面に出した姿勢でキック動作を行う ④プールサイドの壁を持ち，呼吸動作を行いながらキック動作を行う。呼吸動作は②の「んー（水中）ぱっ（水上）！」。10回呼吸動作を入れてキック動作を行うことを目標に
	2. 浮き身練習（FH無） ①だるま浮き→伏し浮き（うまい棒）→大の字伏し浮き→立位 ②大の字背浮き→立位	>■浮きやすい姿勢や体の使い方についてわかる（知） ①大きく息を吸い込んで，楽に浮いてみよう ②バディの人は，腰の部分を支えてあげよう
主 運 動	3. 大津っ子泳法初級編から中級編（FH有） ①大の字伏し浮き⇔大の字背浮き（呼吸）	>■脱力できる（技） ①リラックスして，体の回転がスムーズにできるようになるう

	<p>4. 大津っ子泳法中級編 (FH有) (浮いて進む)</p> <p>①け伸び+バタ足⇔呼吸→立位</p> <p>②け伸び+バタ足⇔大の字背浮き→立位</p> <p>③け伸び+バタ足→大の字背浮き→イカ泳ぎ→立位</p> <p>④け伸び+バタ足+キャッチアップクロール→大の字背浮き→イカ泳ぎ→立位</p> <p>⑤：④をプール縦 (25m) で行う。(FH有無を選択。どれだけ進めるかに挑戦)</p>	<p>■ストリームライン姿勢を保持することができ、呼吸動作を含め進むことができる (技)</p> <p>①壁を蹴ったら3秒ストリームライン姿勢保持。その後バタ足。呼吸動作を入れて進む。プール横方向で泳ぎ切ることを目標に</p> <p>②バタ足と大の字背浮きの繰り返し。プール横方向で泳ぎ切ることを目標に</p> <p>③背浮き姿勢から平泳ぎのカエル足につながるイカ泳ぎにチャレンジ。うまくできない場合はキック板を抱っこして行う。プール横方向で泳ぎ切ることを目標に</p> <p>④：②と③を交えながら、いろいろな動作を組み合わせる。プール横方向で泳ぎ切ることを目標に</p> <p>■キャッチアップクロールで、脱力して泳ぐことができる (技)。イカ泳ぎで進むことができる (技)</p> <p>⑤プール横方向から縦でリラックスしてゆっくりと泳ぐことを意識する (FHを装着するかどうか、また浮力を増やすもしくは減らすなど自分の技能に合わせて判断)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バディは前に伸ばしている手が沈まないように支えてあげよう ・キャッチアップクロール時のバタ足は頑張り過ぎないようにする
<p>振り返り・まとめ</p>	<p>5. いくつかの動きをつなげて、楽に進むためのポイントについて振り返り、共有する</p> <p>6. 次時の学習内容を知り、見通しを持つ</p>	<p>■自分の思いや考えを他者に伝えている (表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長く楽に進むためにはどうしたらよかったですか？ ・うまくできていたバディの姿を教えてください ・今までの学習を生かして、どこまで泳ぐことができるか挑戦することを知る

- 【5回目】・知識・技能：今までの学習を生かして、安全泳法で25m程度進むことができる
- ・思考・判断・表現：自己の能力に合った泳形を選んで活動を工夫している

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
<p>振り返り・導入・前時の</p>	<p>準備運動・めあての確認</p> <p>1. 水慣れ</p> <p>①水かけ合い・腰かけキック</p> <p>②ボビング+バブリング (水中ジャンプ)</p>	<p>■水慣れは導入で重要。リラックスができる (技)</p> <p>①足の裏を見せないで、親指同士が重なるように細かくバタ足</p> <p>②呼吸法の大切な技能。「んー (水中) ぱっ (水上) !」と解説</p>

	<p>③顔を上げての壁キック（呼吸動作無し）</p> <p>④顔を水につけての壁キック（呼吸動作有り）</p>	<p>③プールサイドの壁を持ち、顔を水面に出した姿勢でキック動作を行う</p> <p>④プールサイドの壁を持ち、呼吸動作を行いながらバタ足を行う。呼吸動作は②の「んー（水中）ばっ（水上）！」。10回呼吸動作を入れてキック動作を行うことを目標に</p>
主運動	<p>2. 大津っ子泳法中級編（FHの装着は個人の判断）</p> <p>①大の字背浮→イカ泳ぎ（プール横完泳）</p> <p>②け伸び→バタ足⇔呼吸（プール横完泳）</p> <p>③け伸び→バタ足→キャッチアップクロール⇔大の字背浮き（25m）</p> <p>④け伸び→バタ足→キャッチアップクロール⇔イカ泳ぎ（25m）</p> <p>⑤け伸び→バタ足→キャッチアップクロール⇔大の字背泳ぎ or イカ泳ぎの選択（25m）</p>	<p>■フラットヘルパーの浮力を自分の泳力の判断で調整する（判）</p> <p>①～②すべての動作においてゆっくり体を動かすようにする。体勢や動きの形を変える時は慌てずにゆっくり楽に行うにする。常に呼吸の確保ができ、苦しくならないようにする</p> <p>■既習の動きを繋げて、楽に前（25m程度）に進むことができる。ここでは、「焦らずゆっくりと泳ぐ」ことをしっかりと意識づける（知・技）。またバディ同士の応援や話し合い（助言しあうなど）の重要性を理解する（思・判・表）</p> <p>③キャッチアップクロールと大の字背浮きを繰り返しながら25mを泳いでみよう。できる限り大の字背浮きの時間を短縮して、しっかりと呼吸動画ができように取り組もう</p> <p>④キャッチアップクロールとイカ泳ぎを繰り返しながら25mを泳いでみよう。イカ泳ぎでカエル足ができるように取り組もう</p> <p>⑤ここでは、フラットヘルパーを全員装着せずに、25m泳にチャレンジしてみよう。キャッチアップクロールと大の字背浮き、もしくはイカさん泳ぎの組み合わせで25m完泳を目指そう</p>
振り返り・まとめ	<p>5. 今までの学習の振り返りと自他の成長を見付けよう</p> <p>6. 今年できるようになったこと、来年取り組むことが説明できる</p>	<p>■自他の動きの成長に気が付いているか（主）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳の学習を通して自分や友達ができるようになったことは何ですか？ ・これからもっとやってみたいことは何ですか？

資料 2. 高学年の新しい水泳指導計画（全 5 回：1 回＝45分× 2 コマ）

《目標：クロールや平泳ぎで手足と呼吸を合わせて長く泳ぐことができ、安全水泳の技能を身につける》

- 【1 回目】・知識・技能：脱力しているいろいろな体勢で浮いたり進んだりすることができ、安全水泳について理解する
 ・思考・判断・表現：どうすれば浮きやすい姿勢か、またどうすれば長く泳げるかについての考えを持つ

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
導入・前時の振り返り	準備運動・めあての確認 1. 水慣れ ①水かけ合い・腰かけキック ②水中ランニングリレー ③ボビング+バブリング（水中ジャンプ） 2. 浮き身練習（FH 無） ①だるま浮き→立位 ②だるま浮き→うまい棒（伏し浮きのこと）→立位 ③だるま浮き→うまい棒→大の字伏し浮き→立位 ④大の字背浮き→立位	■水慣れは導入で重要。リラックスができる（技） ①足の裏を見せなくて、親指同士が重なるように細かくバタ足 ②顔はつけずに、前向き、後ろ向き、手つなぎなど水の抵抗を様々な形で感じる事が大切（身長の高い子や恐怖を感じている子は端（壁の近く）に配置） ③呼吸法の大切な技能。「んー（水中）ぱっ（水上）！」と解説 ■浮きやすい姿勢・体の使い方・バランス感覚の養成（知・技） ①大きく息を吸い込んで楽に浮いてみよう。立位姿勢を覚えよう ①～③パディの人は腰の部分を支えてあげよう。両手を使って水平姿勢から立位姿勢になる練習をしよう ④水面の高さに肩の位置を合わせ、両腕を左右に広げてゆっくりと後方に倒れていく（両腕を少し頭側へ）。リラックスして浮くこと、しっかりとお腹で息を吸い込むことが大切
主運動	3. 大津っ子泳法初級編（FH 有） ①大の字伏し浮き+連続呼吸→立位 ②大の字伏し浮き⇔大の字背浮き（呼吸）の連続 4. 大津っ子泳法中級編（浮いて進む）	■脱力した姿勢で一定時間浮くことできるバランス感覚を身につける（知・技）。FH 装着による浮く感覚を覚える（知・技） ①伏し浮き姿勢で浮いた状態から、頭を持ち上げて連続呼吸動作を行う（頭を持ち上げる直前に息を吐く）。頭を沈めた後、体は少し水に沈むが浮き上がる。浮き沈みの感覚を覚えよう。連続10回が目標 ②伏し浮き姿勢から片方の腕をお尻の方向に動かしながら体を“くるり”と回転させる。背浮き時にしっかりと呼吸する ■ストリームラインの保持ができる（技）

	<p>①け伸び→立位</p> <p>②け伸び+バタ足→呼吸→立位</p> <p>③け伸び+バタ足→大の字背浮き(呼吸)→立位</p>	<p>①最初にストリームラインの姿勢を練習する。両手を頭上に耳を挟むようにして伸ばす。け伸び動作は「頭を入れる」→「足を壁につける」→「両足で壁を蹴る」。蹴った後、おへそを見る(頭が出ていないか)。立つ時は足を着いてから顔をあげる</p> <p>②壁を蹴ったら3秒ストリームライン姿勢を保持し、その後バタ足。苦しくなったら立つように指導(立位姿勢時は両手で水をかくようにする)</p> <p>③バタ足動作から大の字背浮きができるになる(技)。ぎりぎりまで呼吸を我慢せずに余裕を持って呼吸しよう</p>
振りまとめ ・	<p>5. 浮き方, 水平姿勢, 呼吸の仕方について振り返り, 共有する</p> <p>6. 次時の学習内容について知り, 見直しを持つ</p>	<p>■自分の思いや考えを他者に伝えている(表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 確実な呼吸方法で, 長く浮くことはできたか, またそのポイントについて考えさせる ・ うまくできていたパディの姿を教えてください ・ クロールや平泳ぎについて知る

- 【2回目】・知識・技能：クロールを脱力した状態で正しい姿勢で前に進むことができる
- ・知識・技能：平泳ぎのカエル足の動かし方を理解する
- ・思考・判断・表現：水を掴むための手足の使い方について考え, 他者に伝えることができる

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
導入・前時の振り返り	<p>準備運動・めあての確認</p> <p>1. 水慣れ</p> <p>①水かけ合い・腰かけキック</p> <p>②水中ランニングリレー</p> <p>③ポビング+バブリング(水中ジャンプ)</p> <p>2. 浮き身練習</p> <p>①ジャンプ→だるま浮き→立位</p> <p>②ジャンプ→だるま浮き→うまい棒→立位</p> <p>③ジャンプ→だるま浮き→うまい棒→大の字伏し浮き→立位</p> <p>④立位姿勢からの大の字背浮き</p>	<p>■水慣れは導入で重要。リラックスができる(技)</p> <p>①足の裏を見せなくて, 親指同士が重なるように細かくバタ足</p> <p>②顔はつけずに, 前向き, 後ろ向き, 手つなぎなど水の抵抗を様々な形で感じる事が大切(身長の高い子や恐怖を感じている子は端(壁の近く)に配置)</p> <p>③呼吸法の大切な技能。「んー(水中)ばっ(水上)！」と解説</p> <p>■浮きやすい姿勢や体の使い方についてわかる(知)</p> <p>①ジャンプした後, だるま姿勢を取りプールの底に沈む。その後, ゆっくりと水面に浮いてくる感覚を覚えよう</p> <p>②: ①の中に“うまい棒”を入れる(水平姿勢を意識)</p> <p>③: ②の中に大の字伏し浮きを入れる</p> <p>④水面の高さに肩の位置を合わせ, 両腕を左右に広げてゆっくりと後方に倒れていく(両腕を少し頭側へ)。リラックスして浮くこと, しっかりとお腹で息を吸</p>

		い込むことが大切
主運動	<p>3. 大津っ子泳法初級編 (FH 有)</p> <p>①大の字伏し浮き+連続呼吸→立位</p> <p>②大の字伏し浮き⇔大の字背浮き(呼吸)の連続</p> <p>4. 大津っ子泳法中級編 (浮いて進む)</p> <p>①け伸び→バタ足⇔大の字背浮き(呼吸)→立位</p> <p>②け伸び→キャッチアップクロール→大の字背浮き</p> <p>③け伸び→バタ足→キャッチアップクロール⇔大の字背浮き→プール横</p> <p>④け伸び→バタ足→大の字背浮き→イカ泳ぎ→プール横</p> <p>⑤け伸び→カエル足+連続呼吸→立位</p>	<p>■脱力した姿勢で一定時間浮くことできるバランス感覚を身に着ける(知・技)。FH装着による浮く感覚を覚える(知・技)</p> <p>①伏し浮き姿勢で浮いた状態から、頭を持ち上げて連続呼吸動作を行う(頭を持ち上げる直前に息を吐く)。頭を沈めた後、体は少し水に沈むが浮き上がる。浮き沈みの感覚を覚えよう。連続10回が目標</p> <p>②伏し浮き姿勢から片方の腕をお尻の方向に動かしながら体を“くるり”と回転させる。背浮き時にしっかりと呼吸する</p> <p>■ストリームラインの保持とキャッチアップクロールの腕をスムーズに回すことができ、イカ泳ぎで平足を練習する(技)</p> <p>①バタ足と大の字背浮きの繰り返し。10m越えを目標に</p> <p>②プールサイドでキャッチアップクロールの腕の回し方を練習。手はできるだけ前に伸ばし、前で手を合わせてから反対の手を回す。手は太ももの横までしっかりとかこう</p> <p>③キャッチアップクロールと大の字背浮きを交互に行う。背浮き姿勢でしっかりと呼吸動作を行う。プール横方向で泳ぎ切ることを目標に</p> <p>④大の字背浮きからイカ泳ぎでカエル足ができるように取り組む</p> <p>⑤け伸びの後、水平姿勢を維持しながらカエル足で進む練習。力まず水をけることが大切。2~3回に1回呼吸動作を入れる</p>
振り返り	<p>5. 水平姿勢, 進み方, クロールおよび平泳ぎのカエル足について振り返り, 共有する</p> <p>6. 次時の学習内容について知り, 見直しを持つ</p>	<p>■自分の思いや考えを他者に伝えている(表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水平姿勢がなぜ大切なのか? ・どうしたら楽に前に進むことができる? ・うまくできていたバディの姿を教えてください ・クロールの腕の回し方や平泳ぎのカエル足について知る

- 【3回目】・知識・技能：クロールでの手足の使い方を知り，手足の動きに呼吸を合わせて長く泳ぐことができる
- ・知識・技能：平泳ぎのカエル足の動かし方をしり，手の動作も理解する
- ・思考・判断・表現：水を掴むための手足の使い方について考え，他者に伝えることができる

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
導人・前時の振り返り	<p>準備運動・めあての確認</p> <p>1. 水慣れ</p> <p>①水かけ合い・腰かけキック</p> <p>②バタ足による壁キック（呼吸動作有り）</p> <p>③カエル足による壁キック</p> <p>2. 大津っ子泳法初級編（FH 無）</p> <p>①だるま浮き→伏し浮き（うまい棒）→大の字伏し浮き→立位</p> <p>②大の字伏し浮き⇔大の字背浮き（呼吸）</p>	<p>■クロールのバタ足と平泳ぎのカエル足の練習を行う（技）</p> <p>①足の裏を見せないで，親指同士が重なるように細かくバタ足</p> <p>②呼吸動作を行いながらバタ足を行う</p> <p>③カエル足による壁キック。両足を伸ばした姿勢から，1「足のひきつけ」→2「足裏を後方に向ける」→3「足裏で後方に水をけりながら両足を閉じる」</p> <p>■FHを装着しない場合の浮き方の違いを理解する（思）</p> <p>①大きく息を吸い込んで，楽に浮いてみよう</p> <p>②FH無しなので，水平姿勢で浮くことが難しくなる</p>
主運動	<p>4. 大津っ子泳法中級編から上級編（FH 有）</p> <p>①け伸び→バタ足→キャッチアップクロール⇔大の字背浮き</p> <p>②け伸び→バタ足→キャッチアップクロール（呼吸動作有り）</p> <p>③け伸び→大の字背浮き→イカ泳ぎ</p> <p>④け伸び→カエル足+連続呼吸→立位</p>	<p>■キャッチアップクロールと平泳ぎを練習する（技）</p> <p>①キャッチアップクロールで腕の回し方とバタ足キックがスムーズにできる。大の字背浮きの時間を短縮する。プール横方向を泳ぎ切ること</p> <p>②大の字背浮きの回転動作で体を“くると”と回さず，半回転動作時に呼吸動作を取り入れる。片方の腕が水をかきながら“お空”を見るようにして頭を回転させ呼吸動作を行う。素早く呼吸動作ができることが大切</p> <p>③両足を伸ばした姿勢から，1「足のひきつけ」→2「足裏を後方に向ける」→3「足裏で後方に水をけりながら両足を閉じる」。足裏で水をとらえている感覚があるとよい。プール横方向を泳ぎ切ること</p> <p>④け伸びの後，水平姿勢を維持しながらカエル足で進む練習。イカ泳ぎの足の動かし方をイメージする。力まず水をけることが大切。2～3回に1回呼吸動作を入れる （より体を浮かすためにFHの浮力を2倍にするとよい）</p>

	⑤け伸び→平泳ぎ	⑤平泳ぎの手と足のタイミングを合わせることが重要。 手は1「外かき」→2「内かき」→3「リカバリー（戻す動作）」。「いーち（手：外かき），にーの（手：内かき+足：足のひきつけ&足裏を後方に向ける），さーん（手：リカバリー+足：後方にキック）」 （より体を浮かすためにFHの浮力を2倍にするとよい）
振 ま り と め り ・	5. クロールの呼吸の仕方および平泳ぎの手と足のタイミングについて振り返り、共有する 6. 次時の学習内容について知り、見直しを持つ	■自分の思いや考えを他者に伝えている（表） ・クロールの呼吸で注意することは？ どんな姿勢で呼吸する？ ・平泳ぎの手の動き、足の動きは？ 手と足の動作のタイミングは？ ・うまくできていたパディの姿を教えてください ・クロールや平泳ぎで長く泳ぐコツについて知る

- 【4回目】・知識・技能：クロール・平泳ぎの手足のタイミングがわかり，呼吸を合わせて長く泳ぐことができる
・思考・判断・表現：前に進むための身体の使い方について考え，他者に伝えることができる

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
導 入 ・ 前 時 の 振 り 返 り	準備運動・めあての確認 1. 水慣れ ①水かけ合い・腰かけキック ②バタ足による壁キック（呼吸動作有り） ③カエル足による壁キック	■クロールのバタ足と平泳ぎのカエル足の練習を行う（技） ①足の裏を見せないで，親指同士が重なるように細かくバタ足 ②呼吸動作を行いながらバタ足を行う ③カエル足による壁キック。両足を伸ばした姿勢から，1「足のひきつけ」→2「足裏を後方に向ける」→3「足裏で後方に水をけりながら両足を閉じる」
主 運 動	2. 大津っ子泳法上級編（FH有） ①け伸び→大の字背浮き→イカ泳ぎ ②け伸び→カエル足+連続呼吸→立位 ③け伸び→平泳ぎ	■キャッチアップクロールと平泳ぎを練習する（技） ①両足を伸ばした姿勢から，1「足のひきつけ」→2「足裏を後方に向ける」→3「足裏で後方に水をけりながら両足を閉じる」。足裏で水をとらえている感覚があるとよい。プール横方向を泳ぎ切ること ②け伸びの後，水平姿勢を維持しながらカエル足で進む練習。イカ泳ぎの足の動かし方をイメージする。力まず水をけることが大切。2～3回に1回呼吸動作を入れる （より体を浮かすためにFHの浮力を2倍にするとよい） ③平泳ぎの手と足のタイミングを合わせることが重要。

	<p>3. 大津っ子泳法上級編 (FH の装着は個人の判断) (プール縦の 25m)</p> <p>①け伸び→バタ足→キャッチアップクロール⇔大の字背浮き</p> <p>②け伸び→バタ足→キャッチアップクロール (呼吸動作有り)</p> <p>③け伸び→平泳ぎ</p>	<p>手は 1「外かき」→2「内かき」→3「リカバリー (戻す動作)」。「いーち (手:外かき), にーの (手:内かき+足:足のひきつけ&足裏を後方に向ける), さーん (手:リカバリー+足:後方にキック)」 (より体を浮かすために FH の浮力を 2 倍にするとよい)</p> <p>■キャッチアップクロールと平泳ぎを長く泳ぐ練習する (技)</p> <p>①キャッチアップクロールで腕の回し方とバタ足キックがスムーズにできる。大の字背浮きの時間を短縮する。プール縦方向 (25m) を泳ぎ切ること</p> <p>②大の字背浮きの回転動作で体を“くるり”と回さず、半回転動作時に呼吸動作を取り入れる。片方の腕が水をかきながら“お空”を見るようにして頭を回転させ呼吸動作を行う。素早く呼吸動作ができることが大切。プール縦方向 (25m) を泳ぎ切ること</p> <p>③平泳ぎの手足の動きと呼吸動作のタイミングを合わせるのが重要。呼吸動作は手の「内かき」動作に合わせる。加えて、手足をゆっくり動かすことを心掛ける。FH を装着していると、うまい棒の水平姿勢を維持できることを理解することが大切。カエル足が“あおり足”でも、前に進むことができる</p> <p>手は 1「外かき」→2「内かき」→3「リカバリー (戻す動作)」</p> <p>手と足と呼吸動作を合わせると 1「いーち (手:外かき)」, 2「にーの (手:内かき+足:足のひきつけ&足裏後方+呼吸動作)」, 3「さーん (手:リカバリー+足:後方にキック)」</p>
<p>振り返り・まとめ</p>	<p>4. クロール・平泳ぎの呼吸の仕方および手と足のタイミングについて振り返り, 共有する</p> <p>5. 次時の学習内容について知り, 見通しを持つ</p>	<p>■自分の思いや考えを他者に伝えている (表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸で注意することは? どんな姿勢で呼吸する? ・平泳ぎの手と足の動作のタイミングは? ・うまくできていたバディの姿を教えてください ・クロールや平泳ぎで長く泳ぐコツについて知る

- 【5回目】・知識・技能：安全確保につながる運動（浮き身）ができ、クロール・平泳ぎで25m程度を楽に前に進むことができる
 ・思考・判断・表現：自己の能力に適した泳形を工夫している

	学習活動・内容	>学習活動・内容の具体的な要点・注意点の解説 >■観点【思・判・主】についての解説
<p>導入・前時の振り返り</p>	<p>準備運動・めあての確認 1. 水慣れ ①水かけ合い・腰かけキック ②バタ足による壁キック（呼吸動作有り） ③カエル足による壁キック</p>	<p>■クロールのバタ足と平泳ぎのカエル足の練習を行う（技） ①足の裏を見せないで、親指同士が重なるように細かくバタ足 ②呼吸動作を行いながらバタ足を行う ③カエル足による壁キック。両足を伸ばした姿勢から、1「足のひきつけ」→2「足裏を後方に向ける」→3「足裏で後方に水をけりながら両足を閉じる」</p>
<p>主運動</p>	<p>2. 大津っ子泳法上級編（FHの装着は個人の判断） 【安全確保につながる運動】（プール横） ①ジャンプ→だるま浮き→立位 ②ジャンプ→だるま浮き→うまい棒→大の字背浮き→呼吸確保→イカ泳ぎ ③プールサイドから飛び込み（足から）→だるま浮き→うまい棒→大の字背浮き→呼吸確保→イカ泳ぎ（クロールや平泳ぎOK）</p> <p>3. 大津っ子泳法上級編（FHの装着は個人の判断） 【クロール・平泳ぎ】（プール縦の25m） ①け伸び→バタ足→キャッチアップクロール⇔大の字背浮き ②け伸び→バタ足→キャッチアップクロール（呼吸動作有り） ③け伸び→平泳ぎ</p>	<p>■安全確保につながる運動としての浮きやすい姿勢や体の使い方についてわかる（知・技） ①立位姿勢から、プールの底をけてジャンプする。その後、だるま姿勢を取りプールの底に沈む。その後、ゆっくりと水面に浮いてくる感覚を覚えよう ②：①の続きで安全確保のための大の字背浮きで呼吸確保。その後、イカ泳ぎでプール横方向を泳ぎ切ること ③プールサイドのギリギリ端から高く飛ばず、足から飛び込む。プールの底に沈んだら、②のようにだるま姿勢を取り浮き上がり、イカ泳ぎまでの一連の動作を行う。呼吸確保ができていれば、クロールや平泳ぎでもOK</p> <p>■安全確保も取り入れたキャッチアップクロールと平泳ぎを長く泳ぐ練習する（技） ①苦しくなる前に大の字背浮きでしっかりと呼吸すること大切。ゆっくりで良いのでプール縦方向（25m）を泳ぎ切ること ②大の字背浮きの回転動作がスムーズにできると、呼吸動作もできるようになる。片方の腕が水をかきながら“お空”を見るようにして頭を回転させ呼吸動作を行う。素早く呼吸動作ができることが大切。プール縦方向（25m）を泳ぎ切ること ③平泳ぎの手足の動きと呼吸動作のタイミングを合わせるのが重要。手は1「外かき」→2「内かき」→3</p>

	<p>【安全確保+クロール・平泳ぎ】(プール縦の25m)</p> <p>④ジャンプ→だるま浮き→うまい棒→犬の字背浮き→呼吸確保→泳法選択(イカ泳ぎ or クロール or 平泳ぎ)</p>	<p>「リカバリー(戻す動作)」。手と足と呼吸動作を合わせると、1「いーち(手:外かき)」、2「にーの(手:内かき+足:足のひきつけ&足裏後方+呼吸動作)」、3「さーん(手:リカバリー+足:後方にキック)」</p> <p>④安全確保につながる浮き身と呼吸確保を行ってからの長く泳ぐことにチャレンジ。余裕をもって水中で身を守るための総合的な泳力を養う</p>
<p>振り返り・まとめ</p>	<p>5. 安全確保につながる運動としての水泳について振り返り,共有する。クロール・平泳ぎを楽に長く泳ぐコツについて振り返り,共有する</p> <p>6. 次年度に向けての学習内容について知り,見通しを持つ</p>	<p>■自分の思いや考えを他者に伝えている(表)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全確保で大切な技術は? 浮き方について? 呼吸の仕方について? ・うまくできていたパディの姿を教えてください ・クロールや平泳ぎで長く泳ぐコツについて知る ・できたこと,できなかったことを理解し,次年度の目標を各自が理解する