

中学校における安全確保を重視した 着衣水泳指導のカリキュラム開発

稲垣 友裕*・重松 良祐**

Development of curriculum of fully-clothed-swimming focusing on safety at junior high school
Tomohiro INAGAKI and Ryosuke SHIGEMATSU

要 旨

本稿では、中学生を対象とした着衣水泳の授業実践をもとに、身近な浮遊物を使って浮いて待つことを大切に
した着衣水泳の授業を実践する中で、生徒の学びを見取り、分析することで、安全確保を重視した着衣水泳指
導のカリキュラムを開発することを目的とした。実践の結果、着衣状態で水に入ることを経験しておくことで冷
静に対処できるという価値があること、「着衣水泳」という考えから「着衣待機」という考えへと変容していくこ
とが明らかになった。さらに、浮遊物を使って浮くことを体験することには、自らが落水した場合と落水者を救
助する側の場合の二つの価値があることが明らかになった。これらのことから、中学校における安全確保を重視
した着衣水泳指導では、着衣で泳ぐことの困難さを体験することと、浮遊物を使って浮いて待つこと、あるいは
待たせることを中心としたカリキュラムにしていくことの大切さが明らかになった。

キーワード：中学校体育、着衣泳、浮遊物、着衣待機

1. はじめに

1.1 問題と目的

わが国の学校教育における着衣水泳は 1980 年代に
有志指導者によってはじまり、荒木ら (1993) による
「はじめての着衣水泳」によりその内容が体系化され
た。文部科学省もその取扱いを公的に採用し、教育界
に急速に普及した (松井ら、2016)。しかし、安全水泳
にかかわる着衣水泳は半数以上の学校で未実施であり、
日本の水泳授業では、身を守るための水泳指導につい
ては充分でないことが明らかとなっている (寺本ら、
2017)。

このような問題を持つ着衣水泳の授業実践について
先行研究を見てみると、CiNii 論文情報ナビゲータの着
衣水泳をタイトルに検索した結果として、「着衣水泳」
の検索語では 96 件がヒットした。その中で、小学校で
実践をしているものが 15 件 (岸・稲垣、2018; 寺本ら、
2017; 稲垣・岸、2016 など)、中学校で実践されてい
るものが 8 件 (稲垣、2014; 野沢、2004; 坂、1999 な
ど)であった。これらの実践は、単に着衣のまま水に落
ちた対処としての体験的なものだけでなく、水難事
故防止学習として、安全確保を重視していることが共

通している。

稲垣・岸 (2016) は、水難事故に対する未然防止の
学習効率を上げるには、学習経験や生活経験に着目し、
学校における着衣水泳の教育の効果的な在り方を検討
することが重要だと述べている。また、柴田ら (2004)
は小学校における着衣水泳の実践から、浮遊物を持っ
た浮き方 (浮いて待つこと) の指導は必要不可欠と述
べている。

そこで本研究では、中学生を対象とした着衣水泳の
授業実践をもとに、身近なもの (浮遊物) を使って浮い
て待つことを重視した着衣水泳の授業を実践し、生徒
の学びを見取り、分析することで、中学校における安
全確保を重視した着衣水泳指導のカリキュラムを開発
することを目的とした。

1.2 方法

第 1 に、着衣水泳の文化的な価値を整理する。また、
岡野・山本 (2012) が提出した「体育における対話的学
び」のデザインの視点とその手順に基づき、着衣水泳
の授業をデザインする。さらに、そのデザインに基づ
いて実践した授業概要を記載する。

*三重大学教育学部附属中学校

**三重大学教育学部

第2に、対象授業についてアンケート調査と授業記録をおこなう。記録は、着衣水泳の運動過程の様子や子どもたちの会話、授業者と子どものやりとりなどを中心にデジタルビデオカメラで撮影する。

第3に、調査結果を基に中学校期における安全教育の視点を大切にされた着衣水泳のカリキュラム開発について考察する。

2. 授業デザイン

2.1 「運動の文化的な価値」の設定

着衣水泳は、中学校学習指導要領解説保健体育編(文部科学省、2017)において水泳の領域として次のように位置づけられている。

着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

(中学校学習指導要領解説保健体育編)

また、松井ら(2016)は、着衣水泳はwater safetyを実現するための手段の一部であり、溺れないための能力を開発することと合わせて計画すべきであると述べている。さらに、先述したように柴田ら(2004)は、着衣水泳では泳ぎ方や緩徐に長く泳ぐような指導に加え、浮遊物を持った浮き方(浮いて待つこと)の指導は必要不可欠であると述べている。

これらから、着衣水泳は着衣の状態で泳ぐことよりも、着衣のまま水に落ちた場合の対処として、溺れないために浮いて待つことが重要であることがわかる。

以上のことから、着衣水泳の文化的な価値を「安全確保のために浮いて待つこと」と捉えた。そして、「浮いて待つこと」に焦点を置いて授業内容を構成した。言い換えると、安全教育の視点を第一に置き、落水時にどう対処するかということを中心に運動に取り組みさせた。

2.2 「わざ(身体技法)」の設定

本実践では、着衣水泳の文化的な価値を学んでいくなかで身につけていきたいわざ(身体技法)を、「浮いて待つこと」と捉えた。そのために、自分の身体だけで浮くことに加え、浮遊物を使って「浮いて待つこと」を中心に活動に取り組みさせた。

2.3 「課題」の設定

本実践では、安全教育の視点重視したカリキュラム開発をしていきたいと考えた。そこで、「1分間浮いていられるか」という課題を設定した。そして、浮遊物としてペットボトルを使用し、どうしたら浮いて待っていられるかを探求する活動を含めた。

2.4 授業概要

○日時：2019年7月8日(全2時間)

○場所：A県B小学校プール
(25m×6コース)

○授業者：A県B中学校保健体育科教諭
A大学教育学部保健体育講座教授

○運動者：A県B中学校生徒54名

○単元概要

プールサイドに集合させ、フリップボードを使って着衣水泳について説明した。説明内容は、着衣水泳ではなく着衣待機が重要であることである。2人1組を原則としたバディシステムを作らせた。ウォーミングアップの後、プールの縁に腰をかけて、着衣のままゆっくりと入水させた。その際、実際の場面を想定するため、ゴーグルとキャップは装着しなくても良いと伝えた。その後、プール中央まで歩き、再びプールサイドまで歩いて戻った。次に走ってみた。

着衣のまま25mを2回泳がせた。その際、できるだけ異なる泳法で泳ぐように指示し、泳ぐことの困難さを体験させた(写真1)。

次に、「1分間浮いていられるか」という課題を設定し、自力で挑戦させた。その後、教員が仰向けでの浮身を示すと同時に、浮きやすい方法を伝えた。その方法とは、腕をバンザイの形に伸ばして息を吸い込んだ後、飛び上がらずに背中をそっと着水させる。そして膝を肩幅程度に開くとともに膝を曲げることである。足が沈みそうになったら腕を水面から浮き上がらせる。そうすることで腕は沈むが、その代償として足が浮いてくる。この方法を各自に取り込ませるとともに、バディを観察してバディの良い点や改善すべき点を見つけるようにした。バディを支持する際は隣に立ち、沈みやすい部分(例えば足)を下から軽く支えてあげるようにした。これにより、浮いて待つというわざ(身体技法)を体得できるようにした(写真2)。

その後、浮遊物(ペットボトル)を使って、どうしたら浮いて待っていられるのかを探求させた。基本的には胸部や腹部の前にペットボトルを置き、両手は水面からなるべく出さずにペットボトルを掴むことが良いと考えられる。しかしペットボトルにしがみついてしまい、結果として両腕を水面から出したために沈んでしまう生徒も散見された。また、ペットボトルを上手

く持っても足の沈む生徒には、膝を開きかつ曲げることを伝えた。このような練習の後に、再度「1分間浮いていられるか」の課題に取り組みさせた（写真3）。

パディがペットボトルをプーサイドから投げ入れる体験もおこなった（写真4）。水を少し入れておくと投げやすく、遠くまで投げられることを伝えた。ロープにくくりつけたランドセルの投げ入れを見学させた（写真5）。次に、水中で衣服を脱がせたが、その際に寒さを感じることで「脱がずに浮いて待つ」ことの重要性を確認させた（写真6）。プールサイドに上がり、フリップボードで授業内容を振り返った（写真7）。



写真4. 浮遊物を投げ入れる

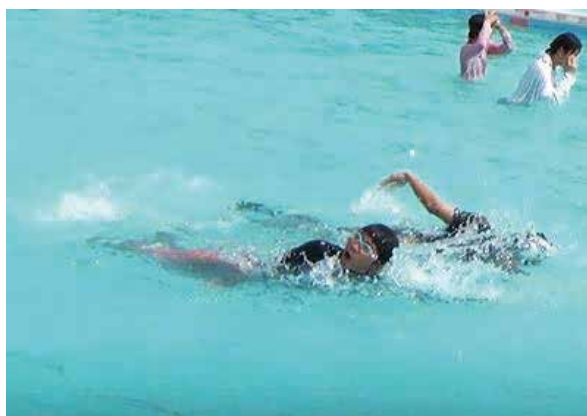


写真1. 着衣で泳ぐ困難さを知る



写真5. ランドセルも浮くことを知る



写真2. 浮きやすいフォーム、わざ(身体技法)を学ぶ



写真6. 衣服を脱いで寒さを感じる



写真3. ペットボトルを使って浮く



写真7. 「浮いて待つこと」の重要性を振り返る

3. 学びの実際

3. 1 着衣水泳の経験

運動者の着衣水泳の経験を調査した結果、54名の対象者のうち、34名(63%)が経験したことがあると答えた。また、経験したことがある生徒のうち、36名(88%)は小学校で経験したと答えた。

3. 2 着衣水泳の必要性

授業後に着衣水泳の必要性について調査した。その結果、54名の対象者のうち「着衣水泳をしてよかったですか」の質問に53名(95%)が「はい」と答え、「着衣水泳の授業は必要だと思いますか」の質問には52名(96%)が「はい」と答え、いずれも他の回答よりも有意に多かった。

回答の理由は以下のとおりであった。

○「着衣水泳をしてよかったですか」

「はい」

- ・溺れて死んでしまうという事故が減ると思うから。
- ・水着で泳ぐ時と違って、水の中では動きにくいことがわかったし、溺れたときの対処の方法も知れたから。
- ・服の重さとか、意外と重かったし、ペットボトルで浮くのも、コツをつかまないと難しかったから、溺れたときの練習ができてよかったと思う。
- ・もし本当に自分が溺れそうになってしまったとき、その対処としての知識がなかったら、どうにも行動ができないと思うから。
- ・自分はすぐ忘れてしまうので、2回するのがちょうどよかった。もし何かが起こっても、冷静に対処するためにとても必要になると思う(小学校での経験者)。

「どちらでもない」

- ・海や川に近づく(行く)機会がないから。

○「着衣水泳の授業は必要だと思いますか」

「はい」

- ・いざというときに、服で水に入るのが初めてなのと二度目なのは少しは変わると思うし、水の中では溺れたらどうした方がいいか分かったから。
- ・服を着て水に入る経験がないから、この体験ができたことで、溺れたときに冷静になれる気がするから。
- ・自分がおぼれてしまった時にどうするのか、助けるときにはどうすればいいのかを、パニックにならずにできるようにしておいた方がいいから。
- ・やってみて水着で泳いだり浮いたりすると、服を着てするのは、感覚が全然違ったから。
- ・今でも水難事故で命を落とす人がいるので、少しでも被害を減らすためには不可欠であると思うから。

「いいえ」

- ・口で説明されても十分わかるからそんなに実践する必要はないんじゃないかと思った。

「どちらでもない」

- ・あまり使うときがない。本当の場面でもパニックになってできなさそう。でも知っていて損をすることはないのでどちらでもないと思う。

3. 3 着衣水泳を行ってみての感想

着衣水泳を行ってみての感想を①水に入ったとき、②泳いでいるとき、③浮いているとき、④プール内で服を脱いだときの4つの場面ごとに自由記述で調査した。その結果、以下のような感想が得られた。

①水に入ったとき

- ・服が結構重くなった。
- ・怖かった。
- ・重たくてとても動きにくくなった。
- ・服が体にくっついて変な感じだった。

②泳いでいるとき

- ・進むのが遅く、体力を普段より使った。
- ・ものすごく体力が奪われた。
- ・体力がすぐなくなる。重たい感じ。
- ・沈みそうだった。

③浮いているとき

- ・水着でするときより沈みやすかった。
- ・沈みそうで怖かった。口と鼻も沈みそうだった。
- ・ペットボトルなしだと怖かった。
- ・何も持っていない状態だと難しかった。でも、ペットボトルを持つと浮きやすかった。

④プール内で服を脱いだとき

- ・水につかっていたら寒くなかったが、服を脱いだら脱いだ方が寒かった。
- ・脱ぎづらかった。
- ・くっついて脱ぎにくかった。
- ・寒さを感じた。服があった時の方が守られていたように感じられた。

3. 4 浮いていることができたか

本授業の課題である、「1分間浮くことができたか」という課題に対して、①ペットボトルなしで浮くこと、②ペットボトルを使って浮くことの2つの条件で、どのくらい浮くことができたかを調査した。その結果、ペットボトルなしのときよりも、ペットボトルを使って浮いた時の方が長い時間浮けるようになった生徒が増えた(表1)。特に、60秒間浮くことができた生徒は、ペットボトルなしのときの3名(5.6%)から29名(53.7%)へと有意に増えた。

表 1. どのくらい浮くことができたか

	10秒未満	20秒未満	30秒未満	40秒未満	50秒未満	60秒未満	60秒以上
(1) ペットボトルなしで浮くこと	10名	20名	10名	8名	3名		3名
	18.5%	37.0%	18.5%	14.8%	5.6%		5.6%
	10秒未満	20秒未満	30秒未満	40秒未満	50秒未満	60秒未満	60秒以上
(2) ペットボトルを使って浮くこと		1名	6名	7名	5名	6名	29名
		1.9%	11.1%	13.0%	9.3%	11.1%	53.7%

3. 5 学んだこと

最後に、本授業で学んだことを自由記述で調査した。その結果、次のような記述がみられた。

- ・浮くとき、怖くて少し力を入れたり顔を上げすぎたりしたらすぐに沈んでしまった。1度落ち着いて深呼吸をしてスッと浮くイメージでやってみたら浮くことができた。
- ・泳ぐと体力を使ってしまうので泳いではいけないことがわかりました。
- ・溺れている人を見つけたときは、ペットボトルやかばんなどの浮き具を溺れている人より後方に投げて、相手の位置まで引いて、救助すればよいことがわかりました。
- ・溺れてしまったときは、とりあえず、浮けるような体勢になって、助けが来るのを待つということが大切だということが分かった。
- ・たすける人も、自分が入るのではなく、なんでもいなので、浮き具を溺れている人に投げて渡すことが大切だとわかった。
- ・着衣水泳というよりも着衣待機を意識して、体力を消耗しないようにする。
- ・できるだけ力を抜いて口と鼻を出す。浮くものがあったらおなかの上にもって仰向けになる。着衣の時は泳がずに助けを待つ。
- ・服で落ちてしまった時には無理に服を脱ぐと体力も奪われるし、体温も下がってしまうのでぬがずに、そのままにした方がいいとわかった。
- ・パニックにならず、冷静でいることが大切だと改めて感じた。かばんも浮くしペットボトルなども浮くわけだから、浮いているものを探し、つかまることが大事だとわかった。パニックになると、見つけれられるものも見つけれられないかもしれないから、日ごろから備えておきたいと思った。

4. 考察

4. 1 着衣で水に入る経験をすることの価値

アンケート調査において、「服を着て水に入る経験がないから、この体験ができたことで、溺れたときに冷静になれる気がする」など、体験したことでいざというときにパニックにならないのではないかとという記述が多くみられた。これらは、着衣で水に入ることを一度経験しておくことで冷静に対処できるという価値があると考えられる。

木村ら(2013)は、冷水中における着衣水泳時の衣服内水温を調査し、水面に浮き静止した姿勢を保持する際には、衣服の断熱効果によって低体温症防止が期待できることを明らかにしている。本研究では、「服で落ちてしまった時には無理に服を脱ぐと体力も奪われるし、体温も下がってしまうのでぬがずに、そのままにした方がいいとわかった。」など、服を脱ぐことの困難さやデメリットを示す記述も多くみられた。これらは、実際に水中で服を脱ぐということを経験したことにより、水中で服を脱がない方がよいということを実体験として学ぶことができたことを指しているといえる。

4. 2 「着衣水泳」から「着衣待機」へ

木村ら(2013)は、水難事故に遭遇した場合、泳いで上陸を試みるよりも、浮いて救助を待つことが生還できる方策であると述べている。アンケート調査においても、泳いだときの「ものすごく体力が奪われた」という記述や「浮けるような体勢になって、助けが来るのを待つということが大切だということが分かった」という記述が多くみられた。これらのことから、実際に着衣の状態でも泳ぐ経験と浮く経験をしたことで、泳いで上陸を試みるよりも浮いて救助を待つことの大切さに気付くことができたことと捉えることができる。これらは、対象生徒の考えが着衣の状態でも泳ぐという「着衣水泳」から、着衣の状態でも浮いて救助を待つという「着衣待機」へと変容していったことと捉えることができる。

4. 3 浮遊物を使って浮くことを体験することの価値

柴田ら(2004)は、着衣水泳では、泳ぎ方や緩徐に長く泳ぐような指導に加え、浮遊物を持った浮き方(浮いて待つこと)の指導は必要不可欠であると述べている。「1分間浮いていられるか」という課題に取り組む中で、ペットボトルなしのときよりも、ペットボトルを使って浮いた時の方が長い時間浮けるようになった生徒が増えた。アンケート調査の自由記述においても、「浮いているものを探し、つかまることが大事だとわかった」などという記述が散見された。これらのことから、浮遊物を使って浮くことを体験することで、浮遊物を使用することの大切さに気付けたと捉えることができる。

また、「たすける人も、自分が入るのではなく、なんでもいいので、浮き具を溺れている人に投げて渡すことが大切だとわかった」など、救助に関する記述も多くみられた。これは、実際に浮遊物を使うことで長い時間浮ける様になったという自分の経験をもとに考えられたことといえる。

これらのことから、浮遊物を使って浮くことを体験することには、自らが落水した場合と落水者を救助する側の場合の二つの価値が見いだされた。

5. おわりに

本稿では、中学生を対象とした着衣水泳の授業実践をもとに、身近なもの(浮遊物)を使って浮いて待つことを重視した着衣水泳の授業を実践し、生徒の学びを見取り、分析することで、中学校における安全確保を重視した着衣水泳指導のカリキュラムを開発することを目的とした。その結果、着衣で水に入ることを一度経験しておくことで冷静に対処できるという価値があること、「着衣水泳」という考えから「着衣待機」という考えへと変容していくこと、浮遊物を使って浮くことを体験することには、自らが落水した場合と落水者を救助する側の場合の二つの価値があることが明らかになった。これらのことから、中学校における安全確保を重視した着衣水泳指導のカリキュラムでは、着衣で泳ぐことの困難さを体験することと、浮遊物を使って浮いて待つことを中心とした実践をすることの重要性が明らかになった。

本研究では、中学校における安全確保を重視した着衣水泳指導のカリキュラムについて明らかにすることができた。ただし、天候や設備の条件によって、プールでの実施ができない場合も多い。この場合の室内でおこなう代替カリキュラムについて言及していくことは、今後の課題といえる。

文献

- 荒木昭好・佐野裕(1993)はじめての着衣水泳. 山海堂: 東京、pp. 8-123.
- 稲垣良介・岸俊行(2016)小学生の内的要因が水難事故防止学習の学習効果に及ぼす影響: 統率性、情緒性、外向性及びリスク認識、対策実行認識に着目して. 福井大学初等教育研究、2: 27-34.
- 稲垣良介(2014)着衣水泳授業に参加した中学生の地域河川に対する認識の変容. 野外教育研究、17(2): 15-25.
- 木村隆彦・斎藤秀俊・塩野谷明(2013)冷水中着衣水泳時の衣服内水温の変動. 日本救命医療学会雑誌、27: 25-32.
- 岸俊行・稲垣良介(2018)着衣水泳の実践授業が児童のプール及び川への認知に及ぼす影響. 日本教育工学会論文誌、42(Suppl.): 113-116.
- 松井敦典・南隆尚・野村照夫(2016)日本の水泳教育における着衣水泳の普及と取り扱いに関する論考. 水泳水中運動科学、19(1): 8-15.
- 文部科学省(2017)中学校学習指導要領.
- 文部科学省(2018)中学校学習集指導要領解説 保健体育編. 東山書房: 京都、p. 109.
- 野沢巖(2004)中学生の着衣水泳学習におけるラッコ浮き学習、救命胴衣学習、着衣水泳法についての一考察. 埼玉大学紀要〔教育学部〕、教育科学、53(1): 119-127.
- 岡野昇・山本裕二(2012)関係論的アプローチによる体育の授業デザイン. 学校教育研究、27: 80-92.
- 坂比呂志(1999)中学校における養護学級生を対象とした水泳の指導に関する研究: 安全指導を重視した着衣水泳を取り入れたプログラムの作成その2. 日本体育学会大会号、50: 755.
- 柴田義晴・森山進一郎・渡辺律子(2004)小学校における着衣水泳実施の課題. スポーツ方法学研究、17(1): 41-50.
- 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および教員の意識に関する検討. 教科開発学論集、5: 83-90.
- 鉄口宗弘・高木信良・三村寛一(2016)通学用ランドセルと着衣水泳について. 大阪教育大学紀要第4部門教育科学、65(1): 99-106.

6. 付録

考案されたカリキュラムは以下の通りである(資料1)。

(資料1)

第〇学年〇組 保健体育科 学習指導案

日 時 〇〇年〇月〇〇日 (〇)
場 所 〇〇 〇〇
指 導 者 〇〇 〇〇

1. 単 元 「着衣水泳」から「着衣待機」へ

(D) 水泳 着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方)

2. 単元の目標

- (1) 着衣水泳の特性や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、浮いて待つための方法を身に付けることができる。
- (2) 浮いて待つための方法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 着衣水泳に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ることができる。

3. 指導上の考察

(1) 教材について

① 水泳

水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、呼吸をする、進むなどのそれぞれの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。小学校では、低学年の「水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び」、中学年の「浮いて進む運動、もぐる・浮く運動」、高学年の「クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動」で幅広い水泳に関する動きの学習をしている。中学校では、これらの学習を受けて、泳法を身に付け、効率的に泳ぐことができるようにすることが求められる。

② 着衣水泳

松井ら(2016)は、着衣水泳は water safety を実現するための手段の一部であり、溺れないための能力を開発することと合わせて計画すべきであると述べている。さらに、柴田ら(2004)は、着衣水泳では、泳ぎ方や緩徐に長く泳ぐような指導に加え、浮遊物を持った浮き方(浮いて待つこと)の指導は必要不可欠であると述べている。このことから、着衣水泳は着衣の状態で泳ぐことよりも、着衣のまま水に落ちた場合の対処として、溺れないために浮いて待つことが重要であることがわかる。

③ 学習指導要領より

中学校学習指導要領解説保健体育編には次のように記載されている(一部抜粋)。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

この記述から、着衣水泳では、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方とその意義や価値の理解とともに指導していくことが大切であることがわかる。

①～③から、着衣水泳の文化的な価値を「安全確保のために浮いて待つこと」と捉えた。そして、「浮いて待つこと」に焦点を置いて授業内容を構成した。言い換えると、安全教育の視点を第一に置き、落水時にどうするかということを中心に運動に取り組ませる。

(2) 生徒について (例)

○年○組は、○名で構成されている。本学級に水泳部員は在籍していない。

これまで、水泳を除くすべての領域の運動を経験してきた。しかし、水泳の領域を中学校で実践するのは初めてである。

教室の授業では、グループワークや隣の席の生徒との交流において活発的に話し合っている姿が見られるなど、生徒間のコミュニケーションがとれるクラスである。体育の授業においても、生徒同士で話し合っている姿が見られ始めた。さらに、これまでの体育の授業においても積極的に取り組んでいる姿や休み時間に体育館でバスケットボールやバレーボールをして遊んでいる姿から身体を動かす活動が好きな活発的なクラスであるといえる。

生徒Aは、○○○。

生徒Bは、○○○。

生徒Cは、○○○。

生徒Dは、○○○。

(3) 指導について

本実践では、着衣水泳の文化的な価値を「安全確保のために浮いて待つこと」と捉えた。そして、「浮いて待つこと」に焦点を置いて授業内容を構成し、安全教育の視点を第一に置き、落水時にどうするかということを中心に運動に取り組ませる。

まず、着衣なしでの泳ぎやすさを味わわせる。次に着衣の状態の水に入ることによる動きにくさを体感させる。そして、どうやって浮いていられるかという活動に移っていく。メインの活動では、「1分間浮いていられるか」という課題を設定する。浮いて待つための方法を仲間とともに探求していく活動を中心としていく。そのなかで、浮遊物としてからのペットボトルを用い、同じく「1分間浮いていられるか」という課題に取り組ませる。

4. 本時の指導

(1) 題材「着衣水泳」から「着衣待機」へ

(2) 本時の目標

- ① 着衣水泳の特性や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、浮いて待つための方法を身に付けることができる。
- ② 浮いて待つための方法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- ③ 着衣水泳に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ることができる。

(3) 指導過程 (100分)

【準備物】 掲示物、2L空ペットボトル (人数分)、ランドセル (1個)、ロープ (1本)

学習活動	時間	指導上の留意点
・挨拶、出席確認、健康観察を行う。 ・ストレッチを行う。	10分	・体調不良等で見学者がいらないかを確認する。 ・小グループでストレッチを行わせる。 (肩入れ・肩まわし・足首まわし等)
・ほぐしの運動 ・着衣なしでの動きやすさを体感する。	5分	・着衣なしで水に入らせる。 ・水の中で歩かせる。 ・自由な泳法で泳がせる。
・価値の共有 「着衣水泳」から「着衣待機」へ	10分	・フリップボードにより着衣待機が重要であることを伝え、共有する。

中学校における安全確保を重視した着衣水泳指導のカリキュラム

<ul style="list-style-type: none"> ・着衣の状態です水に入る体験 ・入水 ・潜る ・歩く ・走る ・泳ぐ (25m×2回) 	15分	<ul style="list-style-type: none"> ・バディから目を離さないことを徹底させる。 ・どうすれば進みやすいかを考えさせる。 ・できるだけ異なる泳法で泳ぐようにさせる。
課題 1分間浮いていられるか		
<ul style="list-style-type: none"> ・課題の提示 ・ふし浮き ・だるま浮き ・背浮き 	20分	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは自力で挑戦させる。 ・見本を見せ、わざのポイントを伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・腕をバンザイの形に伸ばす ・息をしっかりと吸い込む ・とび上がらずに背中をそっと着水させる ・膝を肩幅程度に開く ・膝を曲げる ・足が沈みそうになったら腕を水面から浮き上がらせる ・バディをよく観察してアドバイスや補助をさせる。
課題 ペットボトルを使って1分間浮いていられるか		
<ul style="list-style-type: none"> ・課題の提示 ・ペットボトルを使った背浮き 	20分	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは自力で挑戦させる。 ・見本を見せ、わざのポイントを伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・胸部や腹部の前にペットボトルを置く ・両手は水面から出さずにペットボトルをつかむ ・バディをよく観察してアドバイスや補助をさせる。
<ul style="list-style-type: none"> ・浮き具を投げ入れる。 	10分	<ul style="list-style-type: none"> ・バディにプールサイドからペットボトルを投げ入れさせる。 ・少し水を入れて重みをもたせると投げやすいことを伝える。 ・隣のペアとの間隔を十分あけさせ、他者にぶつけないように留意させる。
<ul style="list-style-type: none"> ・水中で衣服を脱ぐ体験をする。 	5分	<ul style="list-style-type: none"> ・水の中で衣服を脱がせる。 ・服が張り付いて脱ぎにくい場合には、水を間に入れて一気に脱ぐと脱ぎやすいことを伝える。
<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りをする。 ・片づける。 	5分	<ul style="list-style-type: none"> ・「脱がずに浮いて待つ」ことの重要性を確認する。 ・けがの有無・体調不良者がいないかを確認する。