

中学校における安全確保を重視した 屋内で行う着衣水泳指導のカリキュラム開発

稲垣 友裕*・重松 良祐**

Curriculum development of indoor clothing swimming instruction with an emphasis on safety
in junior high schools

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ビデオの視聴・解説とともに、安全教育を重視した着衣水泳の授業を、屋内で実技を含めて実践し、生徒の学びを見取り、分析することで、中学校における屋内で行う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、①屋内でも安全確保を重視し、水泳の事故防止に関する心得について効果的に学習ができること、②屋内での着衣水泳指導のカリキュラムでは、プールでの実施を追体験させることを含めたカリキュラムにすることの重要性が明らかになった。また、水中での実体験としてしか味わうことのできない感覚的な内容を体験できないことが、屋内での実践の限界と示唆された。これらを解決するカリキュラムの開発が今後の課題である。

キーワード：保健体育、着衣泳、水泳の心得

1. はじめに

1. 1 問題と目的

着衣したままでは水泳能力が著しく劣ることから (Moran, 2014)、安全確保の方法を体得する重要性が叫ばれてきた。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)。

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 7 件、「着衣泳」の検索語では 101 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 16 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 14 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はなく、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。しかし、どの実践もプールや川での実施を前提としており、天候や設備の条件によってプールや川などで実施ができない場合の実践は見当たらなかった。

中学校学習指導要領解説 (文部科学省、2018) では、水泳の内容の取扱いについて以下のように示している。

「D 水泳」の (1) の運動については、第 1 学年及び第 2 学年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。第 3 学年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること。また、泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること。なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。(中学校学習指導要領解説保健体育編 一部抜粋)

* 三重大大学教育学部附属中学校

** 三重大大学教育学部

このことから、適切な水泳場の確保が困難な場合にも、水泳の事故防止に関する心得については必ず取り上げることが示されていることが分かる。

しかし、水泳の事故防止に関する心得についての指導内容やカリキュラムについては「保健分野の応急手当との関連を図ること」という記述しかなく、具体的な指導内容については記述されていない。

これらの問題を受けて、稲垣・重松（2020）は、安全確保を重視にした着衣水泳指導のカリキュラムを開発し、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を明らかにした。しかし、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。

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ビデオの視聴・解説とともに、安全教育の視点を重視した着衣水泳の授業を、実技を含めて屋内で実践し、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屋内で行う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。

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、ビデオを視聴している様子や実技をしている中で子どもたちの会話、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したい屋内での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、2018）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みよ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」に焦点を置いた授業内容として、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、ビデオの視聴・解説とともに実技を含めた屋内での学習に取り組ませた。

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」を中心に解説・活動に取り組ませた。

2. 3 「課題」の設定

本実践では、安全教育の視点を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、事前に実践を行ったビデオをもとに「どうしたら1分間浮いていられるか」という課題を設定し、考えていく活動をした。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9日（全2時間）

○場 所：A県B中学校 第一体育館

○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60名

○単元概要

体育館に集合させ、ビデオと実技をもとに安全教育に関する「水泳の心得」を学習することを説明した。

まず、事前のアンケートを行った。事前の質問項目は、「これまでに着衣水泳をしたことがありますか」という着衣水泳の経験に関する質問項目と「着衣水泳を行ったら、次のときどうなると思いますか」「着衣水泳

を行ったら、自分はどのくらい浮くことができると思いますか」という着衣で水に入った際にどのようなになりそうかを予想させる項目（写真1）であった。

次に、事前に行ったプールでの着衣水泳の実践と同じ流れで学習を進めた。学習の進め方は、説明や解説、問いはその場で行い、実際にやってみるとどうなるのかという部分を事前の実践のビデオを見せることであった（写真2）。

学習内容は、以下のとおりである。

はじめに、着衣水泳ではなく着衣待機が重要であることを伝えた。そして「服を着たまま水に落ちること」がどのようなときに起こりうるかを話し合わせた。生徒からは、「川で遊んでいるとき」「農業用水路に落ちたとき」「大雨のときの道路の溝にはまったとき」などの意見が上がった。そのようなときの危険性と水のおそろしさについて解説した。

次におぼれている人を発見したときに最も大事なことは何かを問うた。「自分が泳いで行かないこと」「119にかけること」などの意見が出た。助けに行った人もおぼれてしまったという事例をあげながら、「水に入って救助しないこと」の大切さを伝え、そのために「浮き具を投げ入れること」が有効だと解説した。

そして、実際にプールで行った生徒たちが着衣でプールに入るビデオを視聴しながら、グループごとにどのような姿勢が「浮きやすいのか」を実際に動きながら予想をさせた。生徒からは、「手も足も広げた大の字」という意見が多くあがった。その後、生徒が浮くために試行錯誤している映像と、その後の教員が仰向けでの浮身を示す映像を見せた後に、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で止息した後、飛び上らずに背中と後頭部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。そうすることで腰が沈むが、その代償として足が浮いてくる。この方法を伝えた後に取り組みさせた生徒の映像を見せながら、この時点で「1分間浮いていられるか」という課題に取り組んだ結果、54人中浮いていられたのは3人だけだったことを伝えた。事前のアンケートでの予想より少なかったことから、生徒からは驚きの声が出た（写真3）。

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想像させた。生徒たちには、どこでどのように持つと浮きやすいのかを予想をさせた。生徒からは、「胸でかかえる」「頭の後ろ」「ビート板のように抱え込む」など様々な意見が出た。実際に試行錯誤している映像を見せたのちに教員から成功しやすい持ち方が紹介された（写真4）。その持ち方は、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である。自分の予想と違った生徒が多かったからか、特に興味深く聞いている姿がみられた。

その後、実際にプールで行った生徒たちが練習をし、再度「1分間浮いていられるか」の課題に取り組みさせた際の映像を見せた（写真5）。その際、「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比べたところ、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ときの方が長い時間浮けるようになった生徒が増えたこと、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%）へと有意に増えたことを伝えた（表1）。生徒たちからは実際に浮けるようになった生徒が増えたことに驚いた様子であった。

浮き具の重要性を伝えたいと、浮き具の投げ入れについて、実技を交えた活動を行った。はじめに、救助者に見立てたマーカーに当たるようにリングブイを投げられるかを3名の生徒に実践させた。うまく投げられたのは1名だけだった。次に必ず助けるためにはどうすればいいかをグループで考えさせた（写真6）。「ひもをつける」ことが多数の意見であった。教員から「ひもをつけること」に加えて「ひもの端を踏んでおくこと」「救助者の後方に投げること」を見本とともに紹介した。その後実際に全員にリングブイを投げる経験をさせた（写真7）。

最後に、本時の授業内容の振り返りと事後のアンケートを実施し、授業を終えた。

⑤ 着衣水泳を行ったら、次のときどうなると思いますか。

(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時

⑥ 着衣水泳を行ったら、次のことがどのくらいできると思いますか。

(1) ペットボトルなしで浮くこと

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

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
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

写真1. 着衣で水に入った様子を予想させる



写真2. 「浮いて待つこと」の重要性を知る



写真5. ペットボトルの有効性を観察する



写真3. 浮くことの難しさを知る



写真6. グループで話し合う



写真4. ペットボトルの持ち方を知る



写真7. 実際にリングブイを投げる

表1. どのくらい浮くことができたか（稲垣・重松（2020）より引用）

晴(実際)	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
	10名	20名	10名	8名	3名		3名
(1) ペットボトルなしで浮くこと	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. 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、60名の対象者のうち、48名（80%）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、45名（94%）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、60名の対象者のうち「今日の授業を受けてよかったと思いますか」の質問に54名（90%）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57名（95%）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。

○「今日の授業を受けてよかったと思いますか」

「はい」

- ・本当に落ちてしまったときに、パニックになると思うけれど、今日のことを思い出したら少しは冷静になれるんじゃないかなと思ったから。
- ・おぼれてしまったときに、浮く方法がよく分かったので、助けてもらえるまでの不安が少し軽くなったと思ったから。
- ・実技をすることはできなくて、あまり体感はできなかったけれど、もし着衣のまま水に落ちてしまったらどうすればよいかについてわかったから。
- ・もし誰かがおぼれたときに今なら順序よく助けることができると思うから。
- ・浮き具の投げ方なども小学校でやらなかったことも初めて知ることができたから。

「いいえ」

- ・プールで実践できていないから。

「どちらでもない」

- ・やり方は教えてもらってよかったと思うけど、実際にやってないからあまり実感がわからない（2名）。
- ・人を助けるときにどうするとよいかは分かった。でも、実際に行っていないので、自分がおぼれたときにできる自信がない。
- ・おぼれたときにどうしたらよいかは分かったけど、水がこわくなってしまったから。
- ・まず、海・湖・川に行かないし、大雨もめったにないから使うことはほばないと思うから。

○「着衣水泳の授業は必要だと思いますか」

「はい」

- ・夏になると必ず水難事故のニュースがやっているので、こうやって授業をすることで正しいことを学べて死者も減らせると思うから。

- ・自分の行動一つで人の命が救えるので重要だと思うから。
- ・知っているだけでもできることが増えると思うから。
- ・おぼれたときに、泳いでいこうとしちゃいけないのは知っていたけど、待つときの浮く方法までは知らなくて、小学校でやったときも顔を出してあおむけで浮きますって感じだけだったから。
- 「どちらでもない」
- ・実技は大事だと思うけど、授業だけでもとてもよく分かったから。
- ・たしかに万が一のためにいるかもしれないが、それ以上に意識を高めるべきだと思う。
- ・万が一のときにほとんどないと思うけど、必要ないとは言いきれないから。

3. 3 着衣水泳をおこなったらどうなるかの予想

着衣水泳を行ったらどうなるかの予想を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、以下のような予想が得られた。

①水に入ったとき

- ・服が水を含んで体が重たくなる
- ・服がまとわりついて気持ち悪いと思う
- ・沈む

②泳いでいるとき

- ・泳ぎにくい
- ・進みにくい
- ・沈む

③浮いているとき

- ・重く感じる
- ・浮きにくくなる
- ・服に空気が入って浮きやすそう
- ・浮くときは服を着ているときと水着のときで変わらないと思う

④プール内で服を脱いだとき

- ・身動きがとりやすくなる
- ・体が軽くなる
- ・脱ぎにくくて苦労すると思う
- ・体感温度が低く感じる

3. 4 浮くことがどのくらいでできると思うか

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ると思うかを調査した。

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ときの方が長い時間浮けるようになると予想した生徒が増えた(表2)。特に、60秒間浮くことができそうと予想した生徒は、ペットボトルなしのときの11名(18.3%)から38名(63.3%)へと有意に増えた。

また、プールで実施した際の実際の記録(表1)と比較すると、ペットボトルなしで浮くことができたのは

3名(5.6%)だけであったのに対し、ペットボトルなしでも60秒以上浮くことができるだろうと予想した生徒が11名(18.3%)もいた。そして、ペットボトルを使って浮くことは、20秒未満と予想している生徒が7名(12.6%)もいたが、実際に行った際の記録では1名(1.9%)であった。

表2. どのくらい浮くことができそうか

雨(予想)	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
	26名	13名	21名	5名	2名	2名	11名
(1) ペットボトルなしで浮くこと	43.3%	21.7%	35.0%	8.3%	3.3%	3.3%	18.3%
	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名	5名	9名	4名	8名	4名	38名
(2) ペットボトルを使って浮くこと	3.3%	8.3%	15.0%	6.7%	13.3%	6.7%	63.3%

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。

- ・プールに実際に入ってすることができなかったの
で、どれくらい動きにくいのかなどは全然わからな
かったけど、もし、海でおぼれたらどうしたらよい
かなどはしっかり学べたのでよかった。
- ・服を着ておぼれたら、服を脱ぐのではなく、そのま
まのほうが良いというのがとても意外でした。
- ・知らないままの自分だったら泳いでしまうけど、今
回の授業を受けて、動かずに体力を温存しつつ、呼
吸のできる体勢をつくるのが大切だとわかった。
- ・ランドセルやくつで浮けると知らなかったから、意
外と身近に命を救えるものがあるんだと思った。
- ・プールで実際に体験できなくて残念でした。
- ・僕は今まで一早く助けないといけないと思って、見
た人が行くべきだと思っていたけれど、それをして
はいけないことを初めて知りました。
- ・私は最初、服を脱いで泳いだほうがいいのかと思
っていたけど逆に服を脱ぐと、体温を奪われるし、
泳いだり動いたりすることで体力を消耗して、余計
に助かりにくくなることを知りました。
- ・みんなペットボトルを使って浮くと浮くことができ
る時間が長くなったので、浮くことができるものを
すぐに見つけるのが大切だとわかった。
- ・身の回りにあるペットボトルで浮ける時間が結構変
わってびっくりした。
- ・実技もしたかったけどイメージできた。

4. 考察

4. 1 屋内で着衣水泳を学習する意義

授業後に行った調査では、着衣水泳の必要性につ
いて60名の対象者のうち「今日の授業を受けてよかつた
と思いますか」の質問に54名(90%)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57名(95%)が「はい」と答え、いずれも他の回答
よりも有意に多くなっていた。

特に、「本当に落ちてしまったときに、パニックにな
ると思うけれど、今日のことを思い出したら少しは冷
静になれるんじゃないかなと思ったから。」「おぼれて
しまったときに、浮く方法がよく分かったので、助け
てもらえるまでの不安が少し軽くなると思ったから。」
などの記述から、実際にプールでの実施をすることは
できなくとも、着衣で水に落ちてしまったときの精神
的余裕につながるという意義があったと捉えることが
できる。

また、「知らないままの自分だったら泳いでしまうけ
ど、今回の授業を受けて、動かずに体力を温存しつつ、
呼吸のできる体勢をつくるのが大切だとわかった。」「
私は最初、服を脱いで泳いだほうがいいのかと思
っていたけど逆に服を脱ぐと、体温を奪われるし、泳
いだり動いたりすることで体力を消耗して、余計に助
かりにくくなることを知りました。」などの記述から、
実際に着衣で水に落ちてしまったときにどのような行
動をとるべきかを理解することができるという意義が
あったと捉えることができる。

これらのことから、屋内でも着衣水泳の学習を行う
ことで、安全確保を重視し、水泳の事故防止に関する

心得について効果的な学習ができることが明らかになった。

4. 2 プールでの実施を迫体験させることの意義

稲垣・重松（2020）は、「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こうことの大切さ」を明らかにしている。

今回の実践では、屋内での実施ではあったが、自分ならどれくらいできそうかという予想をさせる活動を行った。その結果、ペットボトルなしでも 60 秒以上浮くことができるだろうと予想した生徒が 11 名（18.3%）もいた。しかし、その後、実際にプールでの実施を行った際にペットボトルなしで浮くことができたのは 3 名（5.6%）だけであったことを伝え、事前のアンケートでの予想より少なかったことから、生徒からは驚きの声が出た。このことから、実際にプールでの実施は行っていないとしても、「着衣で泳ぐことの困難さ」を知ることができたと捉えることができる。

また、ペットボトルを使って浮くことは、20 秒未満しかできないと予想している生徒が 7 名（12.6%）もいた。しかし、プールで実際に行った際の記録では 1 名（1.9%）であったことを伝え、実際に浮けるようになった生徒が増えたことにも驚いた様子が見られた。授業後のアンケート調査でも「みんなペットボトルを使って浮くと浮くことができる時間が長くなったので、浮くことができるものをすぐに見つけることが大切だとわかった。」という記述が見られた。これは実際にプールでの実施でなくとも、「浮遊物を使って浮くことの価値」を理解できたと捉えることができる。

これらのことから、屋内での着衣水泳指導のカリキュラムでは、プールでの実施を迫体験させることを中心にしたカリキュラムにすることが大切だということが明らかになった。

4. 3 屋内で行うことの限界

本実践では、プールでの実施を迫体験させることを中心にしたカリキュラムをもとに、屋内でも安全確保を重視し、水泳の事故防止に関する心得について学習できることを目指した。

しかし、事後のアンケート調査の記述から「プールで実践できていないから。」という理由で本実践を受けてよかったと思わなかった生徒がいたことも事実である。

また、事前のアンケート調査の「着衣水泳をおこなったらどうなるかの予想」に関する調査と、先行実践（稲垣・重松、2020）での「着衣水泳を行ってみて

の感想」を比較してみると、大方の予想はされているものの、①水に入ったときの「怖かった」ということ、②泳いでいるときの「体力が奪われた」ということ、④プール内で服を脱いだときの「寒かった」という記述に関しては予想されていなかったことが明らかになった。

本実践では、プールでの実施を迫体験させることを重視し、先行実践のビデオの視聴と補足の解説を行った。そのため、「服を着ておぼれたら、服を脱ぐのではなく、そのままのほうが良いというのがとても意外でした。」という記述は見られたものの、これらの実体験としてしか味わうことのできない感覚的な部分が、どれくらい学習されたかはわからない。

これらのことから、水中での実体験としてしか味わうことのできない感覚的な部分の体験ができないことは屋内での実践の限界であると示唆される。

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ビデオの視聴・解説とともに、安全教育を重視した着衣水泳の授業を、屋内で実技を含めて実践し、生徒の学びを見取り、分析することで、中学校における屋内で行う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、①屋内でも安全確保を重視し、水泳の事故防止に関する心得について効果的に学習ができること、②屋内での着衣水泳指導のカリキュラムでは、プールでの実施を迫体験させることを含めたカリキュラムにすることの重要性が明らかになった。

また、水中での実体験としてしか味わうことのできない感覚的な内容を体験できないことが、屋内での実践の限界と示唆された。これらのことを解決するカリキュラムの開発が今後の課題である。

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.
- 稲垣友裕・重松良祐（2020）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．三重大学教育学部研究紀要、教育実践 71：431-439.

- 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（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. 116-118.
- Moran K (2014) Can You Swim in Clothes? An Exploratory Investigation of the Effect of Clothing on Water Competency. International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 8 : No. 4 , Article 5. DOI: 10.25035/ijare.08.04.05
- 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.

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・水泳の事故防止に関する心得)

2. 単元目標

- (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) 着衣水泳の学習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を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、落水時にどう対処するかということを中心にビデオの視聴・解説とともに実技を含めた屋内での学習に取り組ませる。

(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、落水時にどう対処するかということを中心にビデオの視聴・解説とともに実技を含めた屋内での学習に取り組ませる。

まず、事前実践を行ったビデオをもとに「どうしたら1分間浮いていられるか」という課題を設定し、考えていく活動をする。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て実技を交えた内容を構成していく。

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 着衣水泳の学習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）、リングブイ（18個）、マーカー18個、映像機器、授業映像

学習活動	時間	指導上の留意点
・挨拶、出席確認 ・事前アンケート	10分	・本時の学習の流れを確認する。 ・個人で事前のアンケートを行わせる。 (着衣水泳の経験・着衣で水に入った際の予想)
・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。 ・着衣のまま水に落ちることの危険性と水の恐ろしさについて解説する。

<ul style="list-style-type: none"> ・着衣の状態で水に入る迫体験 (ビデオの視聴) ・入水 ・潜る ・歩く ・走る ・泳ぐ (25m×2回) 	15 分	<ul style="list-style-type: none"> ・どうすれば進みやすいかを考えさせる。 ・泳ぎやすい泳法について考えさせる。
課題 1 分間浮いていられるか		
<ul style="list-style-type: none"> ・着衣で浮いていられるかの迫体験 (ビデオの視聴) ・課題の提示 <ul style="list-style-type: none"> ・ふし浮き ・だるま浮き ・背浮き 	15 分	<ul style="list-style-type: none"> ・どうすれば浮きやすいかを考えさせる。 ・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と後頭部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
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"> ・浮遊物を使って浮くことの迫体験 (ビデオの視聴) ・課題の提示 <ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトルを使った背浮き 	20 分	<ul style="list-style-type: none"> ・どうすれば浮きやすいかを考えさせる。 ・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
<ul style="list-style-type: none"> ・浮き具を投げ入れることの体験 <ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトル ・リングブイ 	15 分	<ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトルを投げ入れさせる際には、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。 ・リングブイを救助者の後方に投げることを伝える。 ・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"> ・水中で衣服を脱ぐことの迫体験 	5 分	<ul style="list-style-type: none"> ・水の中で衣服を脱ぐとどうなるかを予想させる。 ・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"> ・事後アンケート ・振り返り ・片づけ 	10 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。