

[体育・保健体育]

児童の主体的な学びを引き出す水泳授業を目指して

－第4学年水球風ゲームを取り入れた実践を通して－

鎌倉 正和*

1 研究の動機

水泳は子どもたちの中で、好き嫌いのはっきり分かれる学習である。私の勤務校の学区内にはスイミングクラブがある。そこへ通っていたり、隣の市のスイミングクラブへ通っていたりする子も多い。そのため、水泳授業が始まると、待っていましたと言わんばかりに喜ぶ子どもが多い。しかし、中には水泳授業に対し、苦手意識を感じている子どももいる。確かに、体育の授業のうち水泳の授業は一年間のうち1か月弱しかなく、配当時間は10時間前後である。そのため、スイミングクラブなどに入っている子ども以外は大きなプールで水とかかわる経験がほほないため、不安を感じることは仕方ないように思われる。神保らの調査¹⁾によると、水泳指導における児童が感じる恐怖心の上位3つは、「水しぶきや泡への嫌悪感」「支持点のない不安感」「水深への不安感」であった。水泳は他の運動に比べ、プールといった特別な環境で行われるものであり、苦手意識のある子どもにとっては、これらの恐怖心を払拭するのは難しい。

授業に目を向けてみると、学校現場における水泳は、クロールや平泳ぎといった泳法の技術指導に重点が置かれることが多い。私自身も、小学校のうちになんとか子どもたちを泳げるようにしたいと考え、水との豊かなかかわりを子どもたち自身が見出すというより、泳ぐ経験をたくさん積ませることばかりに重きをおいた授業を行ってきた。しかし、このような授業で、学習指導要領にもある、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てる」ことができるのだろうか。水泳を苦手と感じている子どもたちは、水泳に対して「泳ぐのは苦手だし、我慢してなんとか泳いだ。」という思いしかもてないのではないだろうか。

私自身の反省をふまえて、私は水泳授業を通して、子どもたちに陸上では味わえない、浮遊感や水に身体をあずけることの心地よさ、全身で水を受け、水の抵抗を生かして進む楽しさ等、水の中という特殊な環境での運動を楽しみ、水の特性にふれる授業を創り上げたいという思いを強くもつようになった。

そこで、本研究では、水泳授業で多く展開される「競技的な水泳授業」ではなく、水の特性や楽しさを実感できる水泳授業を構想し、展開していく。

2 主題設定の理由

(1) 水泳授業の現状と問題点

椿本は、水泳授業の現状と問題点について、「競技の泳法指導は、泳ぐタイムや距離が明確に分かり、相対的評価が容易にできる利点がある。(中略)しかし、この競技的な学習内容では、泳力の向上が遅い者や、クラス内の泳能力の大きな技能差を解決するようなプログラムの提供が難しい。その結果、落ちこぼれる者を作ることになり、また、水泳に興味をもたせることが大変になる。」²⁾と述べている。実際に私も泳力別に分けて指導を行うこともあるが、やはり泳力の低い子どもは、「自分は水泳が苦手」という意識をもっていた。

また、柴田は、泳力別に分けてグループを編制して指導を行う際の問題点として「編制された個々のグループにはそれぞれのねらいが設定されることになる。ねらいが細切れになることは、ある意味ではグループの活動内容が限定的となり、いわゆる本来の水泳のねらいを硬直化させてしまうことにもなり、そこには『遊び』の発想が出にくくなる。」³⁾と指摘している。

さらに、中野らの、大学生137名を対象とした調査⁴⁾によると、水泳の嫌いな人の理由は、「泳げないこと」が55.6%、「競争・測定、他人と比較されること」が15.6%、「無理やり泳がされる」ことが13.3%であった。また、好きな人の

* 見附市立葛巻小学校

中にも、嫌いな理由に「競争・測定、他人と比較されること」を挙げている人が10%いることから、中野らは水泳指導において、「ある程度の強制力は働かせながらもうまく自由に泳ぐ時間取り入れること」と、「水の浮遊感、爽快感、水泳の運動効果などを強調して取り入れる」ことが重要であると述べている。実際に、夏休みのプール開放などでは、水泳が苦手と思っている子どももプールに来ることを楽しみにし、泳いだり遊んだりしている。また、授業の中でも自由度を保障する時間を設けると、喜々として水とかわり、夢中になって運動に没頭している。

これらのことから、競泳中心の授業展開だけではなく、水とのかかわりの中から、水の中での浮遊感や抵抗を楽しむ学習活動を意図的に授業に取り入れることで、水泳に対して肯定的に捉える子どもが増え、生涯にわたって水泳に親しむ子どもを育てていくことができると考える。

(2) 諸外国の水泳指導

柴田の研究では、日本の水泳指導は、「『水慣れ』『浮くこと』『進むこと』『泳ぐこと』といった指導段階で進められ、『呼吸法』は各段階で適宜取り入れている」が、それに対して諸外国では、『サバイバル技術の習得が位置付けられ、そうした技術が多様にゲーム化された形で指導内容に取り入れられている』⁵⁾と、述べている。また、城後も、諸外国の水泳指導は、「『泥んこ遊びやバスタブ遊び』から始まる泳ぎの理念や実生活と密着した水泳の歴史的経過から、学習指導の順序に考慮している。いわゆる子どもたちの心身の機能特性（呼吸・潜水・浮力・推進などの要素）をおさえた指導であり、クロールや平泳ぎの構造的な特性（各種目の腕・脚などの動作技の要素）を結果的に身に付ける方法である』⁶⁾と述べている。

このことから、これまで多く取り入れられてきた、学年の早い段階での技術志向型の指導ではなく、諸外国のような遊びを取り入れたような指導から、泳ぎに必要な動きを身に付けさせていく授業の有効性が確認できる。

(3) 水泳授業における場の工夫

柴田は、「プールにはコースロープやコースラインがあることから、水面をまっすぐ泳ぐことが一般化しているが、時にはコースロープを取り外して全域を泳力差にかかわらず全員で縦横に活用する発想もあってよい。」³⁾と述べている。その例として、音楽などに合わせた水中運動や、水中ボールゲーム、様々な運動を組み合わせたサーキット泳などを挙げている。また、山川は、「ゲーム感覚で学習に取り組むと、燃えるような雰囲気がみなぎる授業になっていく。勝ちたいという気持ちが強くなればなるほど、友だちへの声援が大きくなったり、児童同士の教え合う姿もよく見られるようになる。そういった中で知らず知らずのうちに、泳ぎにつながっていく力が身に付いていく。」⁷⁾と述べている。

これらのことから、水泳授業において、場の工夫や、ゲーム感覚で取り組めるような学習を工夫することが、子どもの主体的な学びを引き出す可能性を示唆している。

3 研究の目的

子どもたちは、プールで自由に体を動かすことは好きであり、進んで様々な遊びに取り組む。しかし、実際の体育授業では、競泳的な指導形態が多く、結果的には、泳がされることに対する抵抗感や、うまくできないことや水の中での苦しさにより、水への嫌悪感につながってしまう傾向が強い。そこで、本研究では、従来行われてきた競泳の指導で求められてきた技術志向型の指導ではなく、「遊び」の要素を取り入れた「水球風ゲーム」という水中でのボール運動を通して、子どもが水の特性や楽しさを感じ取り、結果として、児童が主体的に泳ぎに必要な動きを身に付けることができるかを検証することを目的とする。

4 研究の内容と方法

(1) 用具の工夫

プールに入ると子どもたちは胸から上ほどしか水上に出ない。そのため、頭や顔に当たっても痛くなく、安心してゲームに参加できるように、軽いゴム製のボールを使用する。また、突起の付いたボール（図1）にすることで、水に濡れた手でも掴みやすく、投げやすいようにする。また、ゴールは幼児用のサッカーゴールを風呂用マット（図2）と組み合わせることで、水上に浮くようにし、スタート台に紐で固定して使用する。さらに、チームの区別をつける



図1 使用するボールとゴムバンド



図2 使用するゴール

ため、水泳キャップの上から、マジックテープ付きのゴムバンド（図1）を巻くようにした。

(2) かかわりを生む工夫

水球風ゲームを行うチームは、通常の体育授業で赤白に分けた13人のグループ4チーム（1クラス2チーム）とする。泳力でグループ分けをしないことで、助け合いながら、より仲間のよさに目を向けられると考える。また、クラスで2チーム編制できるため、クラス内で兄弟チームを作り、ゲームを行わない時は兄弟チームを観察し、アドバイスや、よさを認め合うことができるようにする。

また、各チームにホワイトボードを渡し、作戦を考えたりアドバイスを伝え合ったりする際に役立てられるようにする。

5 実践の概要

(1) 単元の構想（全9時間）

本研究は、4年生2クラスの合同体育で、51名（男子25名 女子26名）を対象として、実践を行った。単元のはじめに、児童に自分の泳力について問うたところ、児童の約半分がスイミングクラブに通っており、浮いたり泳いだりといった水の中での運動に抵抗はないと答えた児童は8割ほどだった。しかし、8名は水泳が苦手だと感じており、泳ぐことへの不安感を抱いていることが分かった。

そこで、本単元では、表1のように単元を構想した。単元全体を通して「水中鬼ごっこ」を導入で行い、ねらいの一つとして、水の中で動くことに対する楽しさを感じられるようにする。また、ねらいの二つ目としては多様な方向へ身体を動かしたり、水の抵抗を感じたりすることもねらいとした。さらに、2時間目から6時間目の前半では、水かけっこや様々な浮き方などを導入に取り入れ、遊びの感覚で子ども同士が互いにかかわり合いながら、水の特性に十分ふれることができるよう配慮する。

後半では、バタ足や、クロールなど、近代泳法の練習を行うようにする。指導者もプール内で児童に個別に声掛けを行うことで、水泳が得意な子、苦手な子も自分の目標をもって取り組めるようにする。

単元後半では、「水球風ゲーム」を取り入れる（表2）。水中鬼ごっこのような前後左右への多様な動きの他に、仲間と競り合って泳いだり、ボールに飛びついたりといった動きから、水の特性や楽しさを感じ取れるよう展開を工夫していく。

表1 単元の構想

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0 ↓ 学習 活動 ↓ 45	◎オリエン テーション ○水慣れの 運動	○準備運動 ○水中鬼ごっこ ○けのび	○水かけっこ	○様々な浮き方			◎水球風ゲームをしよう ※学習活動については表2参照		
		○バタ足練習	○クロール練習	○平泳ぎ練習					

表2 「水球風ゲームをしよう」に取り組んだ時間の展開

時	7	8	9
0	◎オリエンテーション ○準備運動をする。	○準備運動をする。	◎クラス対抗水球風ゲーム大会 ○準備運動をする。
15	○水中鬼ごっこをする。	○水中鬼ごっこをする。	○水中鬼ごっこをする。
35	○ゲームをする。 ○作戦タイム	○ゲームをする。 ○作戦タイム	○自分たちで考えた作戦でゲームを楽しむ
45	○学習の振り返り。	○学習の振り返り。	○学習の振り返り。

(2) 指導の実際

① 第7時の様相

表3 第7時「水球風ゲームをやってみよう」の実際

- はじめに水中鬼ごっこを行うことで、水の中で方向転換したり、前後左右様々な方向へ動いたりする感覚を養う。
- 13人1チームで、4チームづくり、ゲームを行う。ゲームは25mプールを使用し、2チームずつ行う。
- プール外にボールが出た場合は、出してないチームのボールからとする。
- ボールは一人3秒までしか持てない。
- 水中にボールは沈めない。
- 対戦相手は変更せず、1ゲーム5分で、全員が2ゲームずつ行う。
- ゲーム終了後に、次回追加・変更したいルールについて話し合う。

オリエンテーションで、プールでボールゲームを行うことを伝えると、子どもたちはやったことのない遊びを体験できると喜んでいました。

ゲームを行ってみると、ボールが水で濡れていることから、滑ってうまく投げられなかったり、浮いているボールを捕ろうとしても、ボールが軽いのでうまくキャッチできなかったりと、思い通りにボールを操作できていない様子が見られた。また、風の影響を受けて、予想外のところへボールが飛ぶこともあり、その結果、プールの端の方にいた子どももボールをキャッチしたり投げたりすることができた。ボールが投げられると、泳いだり走ったりして、どの子どもも一生懸命にボールを追いかけていた。

1回日のゲーム後の振り返りシートの中の自由記述では、ほぼ全員が「楽しい」と解答した。楽しいと感じた内容は、図3の通りである。ボールを投げたり、止めたりといったボール操作を楽しいと解答した子どもが16人と多かった。また、ボールを操作しなくても、水中でボールを追いかけることや、みんなと動いているだけでも楽しさを感じていると回答している児童もいることが分かった。また、一人3秒までしかボールを持てないとしたことで、パスでボール運ぼうと考えるようになり、チームでボールを繋ぎ、ゴールするといった動きが生まれ、仲間との協力意識も感じていた。

子どもの感想を見ると、「今日、はじめて水球風ゲームをやったけれど、上手にボールを投げられたからよかったです。みんなと力を合わせて、水球風ゲームをやったら、とても楽しかったです。5回はボールを投げられました。プールであそぶゲームも楽しいなと思いました。」「ボールを投げられなかったけど、ボールを追いかけるときに泳ぐのが楽しかったです。次の水球風ゲームでは勝ちたいです。ボールをとるときに、速く泳いで投げたいです。」「わたしは、点を決められなかったけれど、ボールを投げることができました。わたしは泳ぎがとくいではありませんが、とても楽しめました。」など、ボール操作ができたかどうかにかかわらず、子どもたちがそれぞれの楽しみを感じながら、ゲームに没頭していることが分かった。また、ゲーム後に感想を問うと、自由記述には表れなかったが、陸上での運動と異なり、ボールを追いかけるときの動きにくさや、動きの遅さ自体に面白さを感じているという発言が多く見られた。

次の時間に向けて追加・変更してほしいルールについては、ゴールキーパーを付けたいという意見が多く挙がった。そこで、次時は「各チーム1人だけキーパーを決めて付けてよい」というルールを加えることとした。

② 第8時の様相

表4 第8時「ゴールキーパーをつけて水球風ゲームをしよう」の実際

- 前時の話し合いを受けて、ゴールキーパーをつけることとする。各チーム一人だけ、ゴールの前に立ってシュートを防いでもよいこととする。
- 対戦相手を替えることで、相手チームに応じた様々な作戦を考えられるようにする。

ゴールキーパーをつけて行ったことで、ボール操作の面では難易度が上がり、より一層ゲームが盛り上がった。また、ゲームに慣れてきたこともあり、自分たちがゲームを行っていないときも、誰がどこにポジションしたらよいかを話し合ったり、攻め方について話し合ったりなど、児童相互のかかわりが活発になってきた。また、投力を踏まえてキーパーは男子が担うことが多く、その結果、女子が前線に攻め上がることが増え、男女ともに運動量が増えてきた。

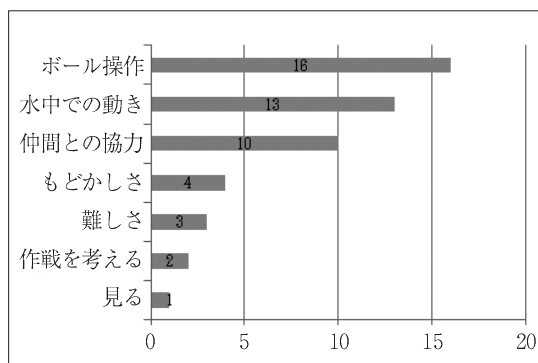


図3 楽しさの内容

子どもの記述の中には、「サッカーとくらべると足が少しおそくなるのでむずかしいけれど、おもしろかったです。」
「水の中と外では大ちがいで、外だと自由にからが動くけれど、水の中でやると動きにくくてびっくりしました。」
といった記述が見られた。水の中での身体の動かしにくさに気づき、そこに面白さを感じ、水のもつ特性を克服しようと運動に没頭している姿を見て取ることができる。

また、「キーパーがいてなかなか入らなかったけれど、楽しかったです。なかなかボールがとれないのがおもしろいです。」と、キーパーがいることによる難しさも面白さと感じ、自分の思い通りにならないことを楽しんでいる姿を見て取ることができた。

次時が水球風ボールゲームの最後だと伝えると、とても残念そうな反応を示す子どもが多く見られた。子どもから、「クラス対抗でゲームがしたい」という声が多数挙がったため、次時はクラス対抗のゲーム大会を行うこととした。

③ 第9時の様相

表5 第9時「クラス対抗水球風ゲーム大会をしよう」の実際

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ クラス内（26人学級と25人学級）でそれぞれAチームとBチームの2チームを作り、クラス対抗のゲームを行う。 ○ 1試合5分間のゲームをA・B交互に4試合行い、合計の得点が多いクラスの勝ちとする。 ○ ゴールした場合は、プール中心から相手ボールで再開する。 |
|---|

大会に向け、授業以外の時間でも、子どもは声をかけ合い、チームで集まって話し合いを進めていた。これまでの経験を踏まえて、泳ぐのが得意な児童をたくさんボールを追いかけられるように配置したり、苦手な児童もパスをスムーズに回せるように配置したりするなど、それぞれができることやよさに目を向けて作戦を考えていた。

実際のゲームでも、子どもたちは、よいプレイについて賞賛する声がけや、劣勢を挽回しようとする応援など、自分がプレイ中でないときも積極的にゲームに臨んでいた。感想にも、「今日の試合は勝ててすごうれしかったです。みんなでボールを運べて、ゴールを決められたのでとても楽しかったです。」「負けてしまったけれど、ボールを投げることができて楽しかったです。一生けんめいおうえんして、みんなでがんばれたのでよかったです。来年も水球風ゲームをやりたいです。」など、ゲームの勝敗にかかわらず、ゲーム後、子どもたちは「楽しかった。」「また来年の水泳でもやりたい。」と、口々に言っており、水球風ゲームに対する高い意欲を感じることもできた。水泳授業前には水泳が苦手と言っていた子どもも、水球風ゲームに積極的に参加し、ボールを熱心に追いかけたり、ボールを捕るために抵抗感なく向かっていったりする姿も見られるようになった。

6 考察

(1) 用具の工夫

軽く、掴みやすいボールを用いたことで、どの子どもも抵抗なく、安心してゲームに取り組むことができた。重量の軽さから、コントロールがつきにくく、風の影響もあるため、ボール運動の得意な子も思い通りにならない様子が見られたが、その難しさも楽しみの一つになっていることが記述に表れていた。児童の感想を紹介する。

「ボールをとり合いになったり、ゴールがなかなか決まらなかったりするの楽しかったです。風がふいているとボールがあまりとばなかったところがおもしろかったです。」

上の感想を書いた子どもは、ボール運動など体育が得意で好きであるが、唯一水泳が苦手で、今年度の水泳授業前は、「水泳が始まるのか…。」と心配していた子どもである。しかし、記述からも読み取れるように、水泳の授業ではあるが、自分の得意なボール運動でもあることから、楽しんで活動に取り組んでいた。

また、突起で掴みやすくはしてあるものの、濡れた手で操作するため、力強く投げたつもりが、スッポ抜けてしまったり、ボールを落としてしまったり、という場面が何度も見られた。そういった不確定要素があることで、多くの子どもが「自分にもできそう」と感じ、よりゲームに参加しやすくなったと考える。

第8時からゴールキーパーをつけてもよいこととしたことで、ゲームの難易度が上がり、さらに子どもたちが楽しんで取り組むようになった。ボール



図4 ボールに飛びつく子ども

をチーム内でなるべく大きく動かし、キーパーをかわして投げる動きも見られるようになってきた。また、陸上に比べて転倒したときの痛さなどが無いことから、ダイナミックに動く様子が見られるようになってきた(図4)。

痛さや怖さがない安心感は夢中になって活動に取り組む姿を引き出した。また、ボールを保持するために、培ってきた泳力を生かしたり、ダイナミックな動きを誘発したりすることに繋がった。

(2) かかわりを生む工夫

泳力別チーム編制ではなく、兄弟チームを設定したことで、子どもたちはよりお互いのプレイに目を向けるようになった。クラス対抗でゲームを行ったため、対抗意識が生まれ、作戦会議を自主的に開きたいと申し出てきた。作戦会議では、これまでのゲームを踏まえ、「Aちゃんは泳ぐのが速いからプールの真ん中でボールをとりに行って。」「Bさんはボールを投げるのが得意だから、キーパーの近くからボールを前に投げて。」など、友だちの長所に着目して、ポジションを決めたり、作戦を立てたりしていた。水泳が苦手な子どもにとっては、友だちの姿を見て、「Cさんのように速く泳いでボールを追いかけたい」と、目指す姿をイメージすることにも繋がった。

また、兄弟チームはプールサイドからゲームを観察し、アドバイスをを行った。プール内はプールサイドより低い場所にあるため、兄弟チームの子どもはゲームの様子を俯瞰することができ、より具体的にプール内での動きを発見することができた。自由記述の中には、「見ていると、みんなボールの方に集まって、プールの右や左にはぜんぜん人がいなかった。作戦タイムのときに、そのことをアドバイスしたら、次のゲームに友だちが生かしてくれてうれしかった。」といった、作戦につながる記述も見られた。

体育館のボールゲームでは、フロアという平面上での動きを観察するため、全体を捉えることが難しい。しかし、プールでは上部から全体を観察することができるため、より個々の動きやチームの動きに着目できるようになった。その結果、観察時においても、自分がプレイしていることをイメージしながら観察したり、得点するためにどのようにチームで動けばよいのか考えたりして、作戦を生かしてゲームに参加することができた。

7 まとめ

(1) 研究の成果

「水球風ゲーム」を取り入れた実践から、次のような成果が明らかになった。

- ・水球風ゲームを取り入れたことで、児童は楽しみながら水と触れ合うことができた。また、ゲームを通して、水の特性を身体全体で感じ取り、夢中に運動することができた。
- ・水中でのボール運動の場を取り入れることで、プールサイドからゲームを観察することができるようになった。普段のボール運動では気付くことの難しいゲーム中の動きを把握しやすくなり、空いているスペースに動いたり、メンバーの特性に応じた作戦を立てたりするなど、様々な動きに気付くことができるようになった。
- ・軽いゴム製のボールを使うことで、ボールが当たることの抵抗感を減らし、よりゲームに取り組みやすくなった。さらに、ボール操作の難しさや水の抵抗による動きづらさなどの不確定要素が増えることで、どの児童にもボールを操作するチャンスが生まれた。このことが、ボールを保持するために競って泳いだり、ボールに向かって飛び込んだりする姿につながった。ダイナミックな身体の動きが主体的にゲームに参加する場の雰囲気を生み出した。

(2) 今後の課題

今後の課題としては、水の特性だけでなく、より泳ぎにつながる運動に取り組めるような場の設定や、諸外国に見られるような水泳系運動の新たなカリキュラムの開発を行っていく。子どもが水泳の楽しさを実感し、得意不得意にかかわらず、生涯に渡って水泳に親しんでいける素地を養えるような授業を今後も追究していきたい。

【引用・参考文献】

- 1) 神保昌子他「基本の運動(水遊び)における学習環境の現状と課題」, 宇都宮大学教育学部 教育実践センター紀要 第30号, 2007
- 2) 椿本昇三「水泳授業の役割と今求められるもの—文部科学省『水泳指導の手引改訂版から』—」, 体育科教育, 大修館書店, 2004
- 3) 柴田義晴「画一的な指導法を見直そう—諸外国の水泳指導をヒントに—」体育科教育, 大修館書店, 2004
- 4) 中野裕 大庭昌昭「水泳の好嫌に関する要因の分析」, 日本体育学会大会号, 社団法人日本体育学会, 2004
- 5) 柴田義晴「画一的な指導法を見直そう—諸外国の水泳指導をヒントに—」体育科教育, 大修館書店, 2004
- 6) 城後豊「体育・スポーツ指導者の役割 体育・スポーツの文化特性に係る水泳指導の転機」日本体育学会大会号, 2002
- 7) 山川寿夫「泳ぎにつながる水慣れやゲームの授業」体育科教育, 大修館書店, 2004