

〔実践報告〕

「安全水泳」に着目した水泳指導の成果
—スポーツ指導実技 A III（水泳）の実践を通して—

東川 安雄¹・森木 吾郎¹・相川 貴裕¹・鬼塚 純玲¹

**Results of Swimming Instruction Focusing on “Safe Swimming”
— Through the Practice of Sports Instruction Skills AIII (Swimming) —**

Yasuo HIGASHIKAWA, Goro MORIKI, Takahiro AIKAWA, Sumire ONITSUKA

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effects of learning various swimming techniques and improving swimming ability by focusing on learning how to breathe in swimming lessons for students specializing in sports science. I have verified.

As a result, many students were able to learn how to breathe and improve their swimming ability by being able to swim continuously with a certain stroke, although there were still issues with the proficiency of the four strokes.

Keywords:

Swimming（水泳）, Safe Swimming（安全水泳）,
How to breathe（呼吸の仕方）, Students（大学生）

はじめに

スポーツ科学を専門とする学生の水泳指導に関わっていると、何回泳いでも途中で泳ぐことを止め、立ち止まってしまう学生が毎年のようにいる。そのような時、指導者からは「頑張りが足りない！」と厳しい叱責がとぶ。しかし、途中で泳ぎを止めてしまった学生の状況を確認すると、単なる「頑張り不足」でないことに気づく。「どうしてやめたか？」と聞くと、ほぼ全員の学生から「息が苦しい。」という答えが返ってくる。つまり、学生本人も水中で呼吸ができていないことに初めて気づくのである。

ところで、中学校学習指導要領解説保健体育編

(2017)によると、水泳の特性は「クロール、平泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、呼吸する、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」と捉えられており、水中における「呼吸の仕方」の学習は、水泳授業に明確に位置づけられている。しかし、前述のような学生の実態を見ていると、この呼吸の仕方の習得が不十分なままで現在に至っていると思わざるを得ないのである。

小林（1988）は、陸上での運動とは大きく違った水泳の特性の一つとして、「呼吸を意識的にコントロールする必要がある」ことを挙げている。その上で、「人間の生命の維持にとって最も基本的で、しかも日常は、無意識におこなっている呼

¹ 広島文化学園大学人間健康学部（Faculty of Human Health Science, Hiroshima Bunka Gakuen University）

吸を意識して操作しなければなりません。操作する主体は、いうまでもなく子ども自身です。子どもにとって、もし息ができなければ死んでしまうかもしれない、という潜在的な不安と恐怖は必ずあります。その不安と恐怖を見つめながら、着実にのりこえていく。それが水泳の指導だといってもよいと思います。」と指摘し、「いのちの大事さ」を教えることに水泳の教材価値があると述べている。

また、松井（2011）は、わが国の高い溺死率をふまえ、「安全水泳」の視点から、泳法の習得を中心とした現在の水泳指導について、「生命に関わる能力を保障するための基礎学習であるという特殊性が薄らいでしまった」と指摘している。

以上の現状と指摘をふまえ、本研究では、大学生を対象とした水泳授業において、呼吸の仕方の習得を重視し、安全水泳に着目した取り組みを行うことで、各種泳法の習得や泳力の向上にどのような効果を与えるかを検証していく。

研究方法

1. 実践授業の概要

1) 授業のねらい

今回、実践授業として取り組んだスポーツ指導実技AⅢ（水泳）は、水泳におけるクロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの4泳法及びスタートやターン、さらに水中運動やアクアビクスについて基礎的な知識や技能などについて学ぶことに加え、命を守る安全水泳の視点から水泳指導に必要な安全管理に係る知識・技能や指導方法にも触れながら講義をすすめ、中・高保健体育科における水泳領域及び健康づくりにおける水中運動を指導することができる専門的な知識、技能及び指導方法を身につけることをねらいとするものである。

2) 受講学生の特徴

対象とした授業を受講した学生は59名（男性48名、女性11名）である。受講学生全員が、小学校

から高校まで間に水泳の授業を経験していた。また、スイミングクラブで水泳を習った経験がある者は21人（31.8%）であった。さらに、何らかの理由で溺れた経験のある者は18人（27.3%）であった。

3) 授業計画

授業は、表1のとおり15回で計画・実施した。外部施設を使用して水泳の実技を実施しなければならない事情から、授業計画の前半1/3を講義、残りの2/3を実技で構成することとした。

表1 授業計画

回	内 容	
1	ガイダンス	
2	講義	なぜ水泳を学ぶのか
3	講義	安全水泳～着衣泳～
4	講義	「進む・浮く・呼吸」から「浮く・呼吸・進む」へ
5	講義	近代4泳法を学ぶ
6	講義	アクアエクササイズ
7	実技	水遊び・呼吸の仕方・ドル平泳法
8	実技	ドル平泳法で50mに挑戦
9	実技	ドル平泳法からバタフライへ
10	実技	平泳ぎ①
11	実技	平泳ぎ②、最少ストロークに挑戦
12	実技	クロール・背泳ぎ
13	実技	総合練習
14	実技	総合練習
15	講義	振り返り

1回目のガイダンスをふまえ、2回目では、本授業のねらいや計画、達成目標の確認をするとともに、水泳の特性の一つである「呼吸を意識的にコントロールすること」、「いのちの大事さ」を教える教材価値、安全水泳の視点に立った水泳指導の必要性などを講義した。また、水泳の知識や泳力に関する事前調査を行った。

3回目では着衣泳を取り上げ、着衣泳のねらい、着衣泳で一番大切なこと等を講義した。4回目ではドル平泳法を取り上げた。ドル平泳法は1960年に学校体育研究同志会によって紹介されたもので

ある。従来の泳法と比較して、呼吸を重視し、呼吸の練習を最初に位置付けていること等に特徴がある。映像と資料を通して、ドル平泳法における呼吸の仕方、泳ぎ方のポイント等を講義した。

5, 6回目では、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法、さらには健康づくりをねらいとしたアクアエクササイズのポイントについて映像や資料を通して説明した。

7回目からの実技では、水泳における呼吸の仕方を身に付け、リラックスして泳ぐことを最優先として位置づけ、ドル平泳法を最初に3回続けて取り上げて指導した。また、ウォーミングアップの泳ぎとして、毎時間ドル平泳法を取り入れた。実技の3回目からは、バタフライ、平泳ぎ、背泳ぎ、クロールの順でそれぞれの練習をするようにした。

4) 到達目標

授業を実施するに当たり、表2のような到達目標を設定した。その設定にあたっては、学習指導要領に示されている「続けて長く泳ぐ」視点から目標タイムは設定せず、一定の距離を泳ぐことができることを基準とした。最少ストローク数は、平泳ぎで25mを何回のキック数で進むことができるかを把握するもので、泳法の習得状況の指標として用いた。

表2 到達目標

25m平泳ぎ最少ストローク数	平泳ぎ	クロール	背泳ぎ	バタフライ
9回以下	100m	100m	25m	25m

5) グループ編成及び指導体制

実技の練習に際しては、受講学生を5～6人の泳力の異なる異質グループで編成し、各グループにTA又はSA 1名配置した。授業担当者からの全体指導をふまえ、TA又はSAのリードの下、グループ単位で課題に取り組むと共に、学習カードを活用してメンバー1人ひとりの課題を把握できるようにした。なお、安全管理及び個別指導の観点から、毎回3名の教員の協力を得て練習を行った。

2. 調査内容

受講学生の水泳経験や泳力の実態を把握するために、2回目の授業で事前調査を行った。調査内容は、水泳授業の経験、スイミングクラブの経験、着衣泳の経験、溺れた経験、不意に水の中に落ちた場合の対応の仕方、4泳法の自己評価等15項目で構成した。また、泳力に係る到達目標について、それぞれの達成状況を把握するために、総合練習時に随時泳力テストを行った。さらに、着衣泳のねらいの理解度を確認するために、着衣泳の講義終了後に、不意に水の中に落ちた場合の対応の仕方についての調査を実施した。

結果

1. 呼吸の仕方及びドル平泳法の達成状況

ドル平泳法に取り組む第1段階として、水中における呼吸の仕方の習得に挑戦した。プール内に立ち、上体を前屈みにし、肩まで水中に浸った状態で顔を水中に入れ、「1, 2, 3 - パツ」のリズムで顔を前にあげる方法で行った。最初は10回程度行って方法を理解し、その後20回を目標として達成状況をチェックした。その結果、出席者全員が20回続けて行うことの目標を達成した。

その後行ったドル平泳法については、授業当日欠席したものを除き、25m完泳を55人(93.2%)、50m完泳を49人(83.1%)が達成した。

2. 4泳法の達成状況

クロールについて見てみると、表3のように授業前の自己評価では、到達目標の50mを泳げると答えた者は45.8%(27人)であったが、授業後に

表3 クロール

	授業前	授業後
15m	8.5 (5)	0.0 (0)
25m	18.6 (11)	6.9 (4)
50m	25.4 (15)	10.3 (6)
50m以上	45.8 (27)	52.8 (48)
泳げない	1.7 (1)	0.0 (0)

は52.8%（48人）と微増した。また、泳げないあるいは泳げても25m程度までと答えた者が授業前には合わせて17人（28.8%）いたが、授業後には4人（6.9%）と減少し、全く泳げない者はゼロとなった。

平泳ぎについて見てみると、表4のように到達目標の100mを泳げると答えた者は授業前で28.8%（17人）であったが、授業後では87.5%（49人）と大幅に増加し、多くの者が目標を達成した。また、泳げないあるいは泳げても25m程度までと答えた者が、授業前には合わせて26人（44.1%）もいたが、授業後にはわずか1人となり、まったく泳げない者は皆無となった。ところで、平泳ぎのもう一つの課題として設定した最少ストローク数については、表5のように目標の9回以下を達成した者が全体の60.4%（32人）という結果であった。最少ストローク数は、平泳ぎの泳法、特にキックの仕方（いわゆるカエル足）の習熟度を評価するものとして活用しているが、学生の中には、キックがドルフィンキックやおお足になっている者が相当数見られた。以上の結果をふまえると、今回の受講生は、平泳ぎのキックの仕方の習得については課題があるが、呼吸しながらゆっくり伸びを取って泳ぐという泳ぎ方を身に付けることができたものと推察される。

表4 平泳ぎ

	授業前	授業後
15m	6.8 (4)	1.8 (1)
25m	13.6 (8)	0.0 (0)
50m	27.1 (16)	10.7 (6)
50m以上	28.8 (17)	87.5 (49)
泳げない	23.7 (14)	0.0 (0)

表5 最少ストローク数

回数	達成状況
2～9回	60.4 (32)
10～12回	24.5 (13)
13～15回	15.1 (8)

背泳ぎについては、表6のように泳げないと答えた者が授業前には19名おり、15m程度泳げると答えた者（10人）と合わせると49.1%（39人）であった。これに対して、授業後にはまったく泳げないという者はゼロとなり、98.2%（56人）の者が到達目標である25mを完泳することができた。

表6 背泳ぎ

	授業前	授業後
15m	16.9 (10)	1.8 (1)
25m	18.6 (11)	68.4 (39)
50m	13.6 (8)	10.5 (6)
50m以上	18.6 (11)	19.3 (11)
泳げない	32.2 (19)	0.0 (0)

最後に、バタフライについては、表7のように泳げないと答えた者が授業前には32名おり、15m程度泳げると答えた者（6名）を合わせると64.4%（38人）となり、2/3の学生がバタフライの泳力が身につけていなかった。これに対して、授業後にはまったく泳げない者は皆無となり、70.4%（39人）の者が25m完泳の目標を達成した。

表7 バタフライ

	授業前	授業後
15m	10.2 (6)	1.9 (1)
25m	10.2 (6)	70.4 (38)
50m	11.9 (7)	13.0 (7)
50m以上	13.6 (8)	14.8 (8)
泳げない	54.2 (32)	0.0 (0)

考察

今回設定した到達目標の達成状況を全体的に見てみると、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法すべての目標を達成したものは41人（69.5%）であった。また、3泳法の目標を達成したものは50人（84.7%）であった。残念ながら、受講者全員がすべての到達目標を達成するには至らなかった。しかし、授業前の自己評価では、4泳法すべての目標を達成できると答えた者がわずか13人（22.0%、このうち10人はスイミングクラ

ブでの経験あり)であったこと、4泳法とも25m以上泳ぐことができると答えた者が21人(35.6%)であったことをふまえると、今回の取り組みは一定程度の成果を得ることができたものと評価できると思われる。特に、外部施設を利用しての授業であったため、泳ぐことに挑戦する実技は8回しか行うことができなかった。また、一般利用者との共用というプール使用の制約上、1回の授業で泳法練習等に当てることができる時間は60分弱であった。このような制限があることをふまえ、指導内容については呼吸の仕方の習得にポイントを絞り、泳法の習熟度だけでなく、安全に安心して泳ぐ力を身に付けることに重点を置いて指導した。本学における水泳指導については、今後とも同様の条件の下で展開していくことが推察される。そのための授業計画と指導内容を整理することができたと思われる。

まとめ

本研究では、スポーツ科学を専門とする学生を対象とした水泳授業において、呼吸の仕方の習得を重視し、安全水泳に着目した取り組みを行うことで、各種泳法の習得や泳力の向上にどのような効果を与えるかを検証してきた。

スポーツ科学を専門とする学生の水泳指導では、目標タイムを設定し、その目標達成に向けてひたすら泳ぎこむ指導がよく見受けられる。その

よう中で、呼吸の仕方が十分に修得できない学生は、いつまでも取り残された状態となることがある。このような状況をふまえたとき、今回の実践では近代泳法といわれる4泳法の習熟度について課題は残ったが、多くの学生が呼吸の仕方の習得、さらにはある泳法で続けて泳ぐことができるという泳力の向上を一定程度達成することができたと評価できると思われる。一方で、TAやSAを活用した小グループによる学習形態については十分機能させるまでに至らなかった。今後の課題としたい。

引用及び参考文献

1. 広島県教研保健体育教育部会・学校体育研究同志会広島支部(1978) みんなで泳ごう。広島平和教育研究所出版部。
2. 小林一久・松田泰定・信本昭彦・東川安雄(1988) 教師のための水泳指導ハンドブック。大修館書店:7-12。
3. 文部科学省(2017) 中学校学習指導要領保健体育解説編。東山書房:102-120。
4. 松井敦典(2011) 命を守る「安全水泳」の視点から水泳教育を問い直す。体育科教育59(7):18-21。
5. 齋藤秀俊(2020) ういてまで-水難学会指定指導法準拠テキスト。新潟日報事業社。