

学校体育におけるスノーケリングを用いた水泳指導の事例

田原 亮二¹⁾ 田口 正公²⁾ 田場 昭一郎²⁾ 遠矢 英憲¹⁾ 阿部 健司³⁾

The example of swimming instruction using snorkeling in physical education

Ryoji TAHARA¹⁾ Masahiro TAGUCHI²⁾ Shoichiro TABA²⁾ Hidenori ENYA¹⁾ Kenji ABE³⁾

はじめに

水泳・水中運動が身体に対してもたらす運動効果は高く、浮力、水圧、抵抗の恩恵により身体の関節に係る負担を軽減し、骨格筋の緊張を緩和しつつも、運動実施者に対して適度な負荷をかけられることが知られている。さらに、そのような体力トレーニングとしての効果だけでなく心理面へのリラクゼーション効果も認められているため¹⁸⁾、生涯スポーツとしての人気も高く、特に中高年以上の層での選択率が高い¹²⁾。

そのような背景もあり、学習指導要領において水泳は、小学校から高等学校にわたって段階的に4泳法を身に付けることが技能の目標として示されている。具体的には小学校低学年での「水慣れ遊び、浮く・もぐる遊び」に始まり、中学年の「浮く運動、泳ぐ運動」、高学年の「クロール、平泳ぎ」と展開され⁴⁾、中学校では小学校での学習をベースとして「泳法を身に付け、効率的に泳ぐ」ことをねらいとして授業が行われる⁵⁾。高等学校ではこれをさらに発展させ「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて泳ぐ」が目標と

なっている⁶⁾。

一方で水泳は好き嫌いの分かれる運動であると言われており、嫌いになる最大の理由として「泳げないから」を挙げている研究がある^{8) 14)}。また大学生を対象とした調査では泳能力が低下していることが報告されており³⁾、多くの学生が少なくとも中学校までの9年間は水泳を学習しているにもかかわらず、安定したペースで一定距離を泳ぐことのできる者が極めて少ない⁷⁾という結果は学校体育で行われている水泳指導が何らかの問題を抱えていることを示していると言えよう。

中井ら(2013)は大学生に対して各学校期における水泳授業の振り返り調査を実施し、小学校期における「浮き身」「息つぎ」の不十分な指導が現在の水泳の得意度に関連していることを示している⁷⁾。「浮き身」と「息つぎ」は水泳の最も基本的な技能であり、いずれか一つができなくても「泳ぐ」ことはできない。小・中学生を対象とした体育授業における水泳指導に関する書籍を見ても、所謂つまづきとして必ず取り上げられているのは、この2項目に関連する技術についてである^{2) 16)}。そして同時にこれらの技能を取得するた

1) 名桜大学人間健康学部

Faculty of Human Health

2) 福岡大学スポーツ科学部

Faculty of Sports and Health Science, Fukuoka University

3) 福岡県スノーケリング協会

Fukuoka Snorkeling Association

めの手立ては数多く示されているものの、それに見合った成果が出ていない、つまり依然として泳げない者の多くが“身体が浮かない”，“息つぎが上手くできない”段階でつまづいている背景には水泳特有の指導の難しさが存在していることが考えられる。酒井ら（1977）は、特に小学校教員養成課程における将来教員となる学生の泳力不足を指摘しており¹¹⁾、これが指導力の不足する一因として考えられる。また、仙石ら（2009）は小学校体育水泳授業に参加する児童は、十分な泳力を獲得している者から初心者までが混在しており、指導に当たる教員は必ずしも水泳指導に関する専門的知識を十分に持ちあわせているとは限らないとしている¹⁵⁾。これらの要因に加えて水中という危険度の高い環境であるが故に、水泳の習熟度が低い教員ほど、安全管理のためにプールサイドでの監視の時間が長くなり、児童・生徒一人ひとりへの丁寧な指導を困難とし、このことが児童・生徒の技能習得を妨げていると考えられる。

これら問題点の解消に役立ちそうな取り組みとして、琉球大学が実践しているスノーケリングを利用した水泳指導がある¹⁾。この報告ではプールで9時間の授業、海洋で1時間の実習を実施している。その結果として泳力の向上を認めており、水慣れもままならなかった生徒でさえ25m以上の泳力を獲得したことを報告している。また、吉田ら（1999）、遠矢ら（2000）の報告では^{16) 19)}、大学生を対象としたスノーケリングの授業によって学生の泳力が向上することが示唆されている。スノーケリングの特長として、まずマスクとスノーケルを使用することにより、水に対する恐怖感、嫌悪感が軽減され、伏し浮きの状態のままで呼吸を続けることができる点が挙げられる¹⁰⁾。前述した水泳指導における大きな障壁のひとつである、「息つぎ」はマスクとスノーケルの使用によって回避することができる。そしてスノーケリングが有するもうひとつの大きな特徴はフィンの装着による浮力と推進力の増大である。マスク、スノーケルおよびフィンの装着によってもたらされる身体の安定は児童に対して精神的なゆとりをもたら

し、フィンを用いたキックが上達するにつれて更なる身体の安定が得られる^{9) 17)}。これらのスノーケリングの特長によって児童の泳力が向上したことが推察されるが、琉球大学での取り組みはスノーケリングの技能習得をねらいとした授業実践であり、泳力の向上を目指した水泳授業ではなかった。学習指導要領に示されている水泳授業の最終的な目的が泳法を身に付け、効率的に泳ぐこと⁶⁾である以上、学校教育における水泳はまずもって泳力の獲得を目的とすべきであろう。

このような状況に鑑み、福岡市の小学校では泳法指導への接続を意図して、スノーケリングを利用した水泳授業が、福岡県スノーケリング協会、福岡大学水泳部の協力のもと展開されている。そこで本報告では、実際に行われた授業のねらいや内容、授業実施者の所感などを報告することにより、水泳教材としてのスノーケリングの有用性を示し、また教材として確立するための問題点を探ることを目的とした。

事例 1

開催日時：平成24年6月27・28日

対象者：福岡市立N小学校6年生110名（27日）および70名（28日）

授業時間：45分

指導者：日本スノーケリング協会公認インストラクター5名

補助員：福岡大学水泳部員4名

使用器材：マスク、スノーケル、フィン

事前学習：装備（マスク・フィン）の着用方法、DVDを用いたレクチャー（計30分）

授業の様子および指導者の所感

当日は時折雨が降る中、最初は寒がっていた児童たちは3点セットを身につけ泳ぎのコツをつかむと、スイスイと気持ちよさそうに泳いでいた。中でも印象的だったのが、今までの水泳の授業の影響で、恐怖心のあまりプールサイドをつかんで離さない児童がおり、過去に浮具を使ったり、マンツーマンで様々な方策を使ったにもかかわらず

ず、なかなか先へ進めなかった児童が、僅か45分という短い授業時間の中で25mをスノーケリングで泳ぎきるという効果が現れた。これには学校長以下、指導に携われてこられた先生方も大変大きな衝撃を受けたようだ。また、プールサイドで見学されていた先生方にも、スノーケリングのスピード感や常に安定した泳ぎができる感覚が十分に伝わった感想が得られた。しかしながら、授業時間が45分と短く、最低60分程度の必要性が感じられた。また教員への理解を更に深めるため、教員対象のスノーケリング教室を課題とする。今回は6年生が対象であったが、5年生で一度体験後、6年生で再度体験することで水泳（水）への更なる興味付けが期待できるため、そのためのしっかりとしたプログラム作りが必要と感じた。

Fig.1 生徒の活動場所の配置

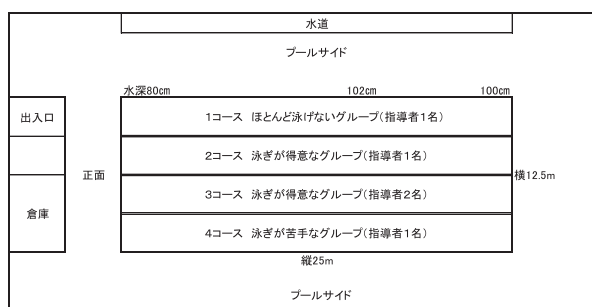


Table1 45分授業の内容

配時(分)	内 容
5	はじめの挨拶、準備体操、諸注意、チーム・バディ分け
5	マスクの装着
10	スノーケルのくわえ方と呼吸法、スノーケルクリア
5	フィンの装着とエントリー、歩き方
3	身体の浮き方と起き方
5	フィンキック
10	バディ同士でスノーケリング、水中に沈んでいる物を拾ってみる
2	エキジット、終わりの挨拶、後片付け

事例2

開催日時：平成25年7月10日

対象者：福岡市立Y小学校6年生65名

授業時間：75分（休憩10分）

指導者：日本スノーケリング協会公認インストラクター7名

補助員：福岡大学水泳部員4名

使用器材：マスク、スノーケル、フィン

事前学習：DVDを用いたレクチャー、用具の紹

介、用具の選び方、装備の着用方法（計45分）

授業の様子および指導者の所感

昨年度の課題であった授業時間が改善され、梅雨明けの快晴の中、児童が十分楽しめる環境が整った中で実施できたことは何よりであった。今回も泳ぎの苦手な児童全員がスノーケリングで25mを楽々泳ぎきっており、本人はもちろん担任の先生が手を叩いて喜んでいて姿が大変印象的であった。このことから、あらためてスノーケリングのもつポテンシャルを会場全体が感じていたようだった。

スノーケリングを用いた水泳指導の有用性と今後の課題

本報告における特筆すべき点としては、やはり、45～75分のたった1回の授業で、これまでほとんど泳ぐことのできなかった児童がスノーケリングで25mを泳ぐ経験ができた点に尽きるであろう。もちろんスノーケリングの器材を着用して泳いでおり、また本事例の授業内では器材非装着での泳力は測定・観察できていないため、学習指導要領にて求められている技能としての泳力は未知数である。しかしながら、25mを泳ぎ切ったという経験は学習者である児童の動機づけとして働くことは疑いのないところであり、また運動学的側面からも姿勢の保持、キック動作の習得に対して有効に作用していることが推察される。

※下永田（2008）は大学生を対象にフィンを使って指導した効果について説明しており、泳ぎの苦手な学生の方がスピードの向上割合が高かったことを示している。さらにこの点について、学習者の技能に対する直接的な作用を説明するだけでなく、学習者間のタイム差が縮まることによって、従来は泳力別で行われていたグループ分けが泳力に関わらずできるようになり、お互いの教え合いを促進する効果が期待できると述べている¹³⁾。このことから水泳授業における教材としてスノーケリングを用いることは、学習者の練習時間の確保および指導者の負担を軽減する恩恵があると言

える。

一方、学校体育で教材化するための課題として、現状はスノーケリング協会のインストラクターの協力によって講習会という形式で行われている点が挙げられる。スノーケリングを用いた指導の有用性は前述した通りであるが、今後、泳力の向上を目的とした授業に取り入れていくためには、単元の中での位置づけを明確にし、教材としての特性を客観的に分析する必要がある。つまり、観察評価や泳動作分析を用いて技能の変容を捉えることにより、どのような段階の学習者に対して有効であるかなどを明らかとし、形成的授業評価により知識・関心・態度への効果を見ることが検討事項と言えるだろう。さらに情意的な効果

について検討するために運動有能感や自己効力感の変化を測ることも重要な課題であろう。これらの検証を実行するためには、まずもって教員がスノーケリングの技術を習得しなければならない。さらに授業運営の観点からも将来的には学校教員だけでスノーケリングを用いた授業運営がなされることが望ましい。本報告で紹介した事例では、器材はスノーケリング協会によって、またインストラクターの人件費は福岡大学の地域ネット推進室によって援助が行われている。今後、スノーケリングを用いた教材を広めていくにあたっては、教員の自己研鑽と行政のバックアップは不可欠なものであり、それらを導き出すために客観的な根拠が必要となるであろう。

図表の説明

Picture 1. フィンの選定の様子



Picture 2. フィンの使い方の指導



Picture 3. 泳法指導の様子 その1



Picture 4. 器材装着の様子



Picture 5. 泳法指導の様子 その2



参考文献

- 1) 赤嶺智郎・飯田こずえ・小島哲夫（2008）小学校水泳授業におけるスノーケリング授業実践～豊かな沖縄の海を，沖縄の子ども達に安全に体験させたい！～，琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要（15）：45-51.
- 2) 学研（2011）中学校体育実技．学研教育みらい．東京．
- 3) 松井敦典・南隆尚（2007）大学生の水泳歴にみる学校水泳の実態．鳴門教育大学実技教育研究 17：47-51.
- 4) 文部科学省（2008）小学校学習指導要領解説 体育編 平成20年8月．東山書房．京都．
- 5) 文部科学省（2008）中学校学習指導要領解説 保健体育編 平成20年9月．東山書房．京都．
- 6) 文部科学省（2009）高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 平成21年12月．東山書房．京都．日本体育学会
- 7) 中井聖・中山忠彦（2013）生徒たちの水泳の得意度を高める授業とは～大学生のこれまでの水泳授業の経験と水泳の得意度との関係から～．日本体育学会第64回大会予稿集：
- 8) 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（55）：470.
- 9) 日本スノーケリング協会（2006）スノーケリング指導者教本．（財）社会スポーツセンター．東京．
- 10) 日本スノーケリング協会（2008）スノーケリングハンドブック ～海への窓口～．（財）社会スポーツセンター．東京．
- 11) 酒井志郎・佐野裕（1977）小学校教員養成課程に於ける水泳授業の取扱いに関する実態調査報告書．横浜国立大学教育紀要 17：130-157.
- 12) 笹川スポーツ財団（2010）スポーツライフ・データ2010 -スポーツに関する調査報告書-．笹川スポーツ財団．東京．
- 13) 下永田修二（2008）水泳指導の秘密兵器フィンをはいてスピードアップ!!．楽しい体育の授業 2008年10月号：66
- 14) 成家篤史・鈴木直樹・松本大輔・佐久間望美（2012）関係論的視点に立った水泳学習の学習指導過程の実践提案．東京学芸大学紀要芸術・スポーツ科学系 64：145-153.
- 15) 仙石泰雄・下門洋文・野村武男（2009）学校教育現場における水泳学習支援Web Siteの有効な導入法の検討ー小学校高学年児童を対象としてー．スポーツ教育学研究 28(2)：1-10.
- 16) 遠矢英憲、吉田章（2000）共通体育「水辺野外運動」の授業運営に関する一考察(Ⅱ)ー平成11年度の授業評価ー．筑波大学運動学研究 16：23～32.
- 17) 高橋雄介（2005）4泳法がきれいに泳げるようになる！．高橋書店．東京．
- 18) 外川重信・赤井利男（1991）水泳集中授業に

おける着衣泳とフィン泳の研究 :－10 分間泳
の可泳距離について－. 田園調布学園大学紀
要 24 : 109-132.

- 19) 吉田章・遠矢英憲（1999）共通体育「水辺野
外運動」の授業運営に関する一考察—泳力向
上の観点から—. 筑波大学運動学研究15 :
109～115.
- 20) 財日本水泳連盟編（1994）新 水泳指導教
本. 大修館書店. 東京.