

一人一人の意欲を喚起する「水中泳」の授業の試み

保健体育科 上原 信子

〈キーワード〉教科教育、水泳、水中泳、生涯スポーツ、高等学校学習指導要領

1. はじめに

余暇時代の到来といわれる。危機的状況と言われているほどの高齢化の進行、自由時間の増大、慢性疾患の増加などの社会状況の中、これからも増加し続ける余暇時間をどのように過ごすか、ということが今国民一人一人に問われている。余暇時間は、労働しなくてもよい時間として享受されていた。しかし、労働や社会に管理され続け、余暇の過ごし方に苦慮しているといわれる日本人が、今後増大し続ける余暇にどのように対応していくのであろうか。

平成6年度より新指導要領が実施される。今回の指導要領で体育の新しい方向として「運動やスポーツは、単に人間の健康や体力の向上のためだけでなく、人生をより豊かに充実させるための『生きがい』や『文化』としての価値から、生活に欠くことのできない重要なものである。」¹⁾ということが示された。そして、①生涯スポーツを目指し、②一人一人を伸ばす『個に応じた指導』を行うことが強調された。生徒の興味・関心、能力・適性を考慮し、個に応じた、一人一人を生かす生徒選択を取り入れ、運動領域や運動種目の選択の幅を拡大し、学校の独自性を生かすことが求められている。運動領域については、体操、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道及びダンスで構成されている。その中で水泳は競泳として取り上げられ、陸上競技・体操競技と共にスポーツⅠに分類され、タイムを競うこと、より速く、より長く泳ぐことをねらいとすることに定められている。

水泳は、陸上で行う他の領域の運動種目と異なるメリットを多く有する運動である。関節に負担がかからずできる唯一の全身運動である。生涯を通じて水に親しみ、水という環境を有効に利用した運動を行えるよう指導することは、生涯スポーツにつなげようとする学校体育の重要な課題であると考えている。また、新指導要領で改善の基本方針に述べられている、自然とのかかわりという点からも、水を恐がらないよう、水を楽しめるよう指導することは重要である。また、現状の国民生活に注目すると、地域の公的スポーツ施設、あるいは私的なスポーツクラブで水泳、アクアビクス、スキングダイビングなどを行っている人口が増加している。しかし学校体育の水泳がそのような現象に寄与しているかという疑問である。

筆者は、これまでの水泳指導の経験から、競泳に対する生徒の興味・関心が低く、現状での泳力の高いものしか意欲を示していないことに問題を感じていた。水が怖い生徒から、泳ぎが得意でない生徒、呼吸ができない生徒まで個人差が多様である。また、見学者の多さから水泳の授業を体育の内容から除外した学校もあるという現状である。

そこで、今回、水泳に関して、一人一人が意欲的に取り組めること・水に対する親和感を育てること・生涯にわたり水に親しむ態度を育成することをねらいとした授業の試みとして「水中泳」を学習内容として取り入れた。本稿では「水中泳」とはシュノーケル・マスク・フィンの3点セットを装着して水中を泳ぐことと定義した。シュノーケルで呼吸を確保し、マスクで視界を確保し、フィンで足の機能の補助をすることにより、生徒一人一人が個人の能力に応じて意欲的に取り組めると考え、水中泳の授業を展開した。授業後にとったアンケートを集計し、今までの水泳＝競泳と異なる水の授業のあり方について考察したい。そして、学習指導要領に示してある運動内容の領域構成、各領域の取扱い等の制約についても、今後の体育のあり方を探りながら考察したい。

2. 研究授業、授業内容

(1) 授業対象：2年女子186名

(2) 授業の目標

- ① 水への親和的な態度や、生涯にわたって水に親しむ能力を養わせる。
- ② 水中泳・距離泳（より長く）・計測（より速く）のいずれかを選択させ、自ら選択することにより、積極的・自主的・意欲的に活動する態度を養わせる。
- ③ 水中泳では、マスクによる視界の確保、シュノーケルによる呼吸の確保、フィンによる浮力と推進力のメリットを理解させ、スキングダイビングの特性に触れさせる。
- ④ ヘッドファーストによる潜行、シュノーケルクリアを習得させ、水中の活動の楽しさを理解させ、爽快感・達成感を味わわせる。

(3) 授業計画：3点セットを12セット用意し、12人を1グループとして、指導者が直接指導に当たった。水中泳グループ以外の生徒は、距離泳グループ・計測グループに分かれ、各自が立てた計画にそって学習をさせた。各自の授業内容は記録用紙（資料1）に記入させた。

(4) 水中泳の授業内容（資料2）

① 3点セットの装着の説明

マスクの各部位の名称、ストラップの調整、シュノーケルとマスクの装着、シュノーケルのくわえ方、フィンのつけかた。

② 水面移動

水面をシュノーケルで呼吸を確保しながらフィンを使って進む。フィンの使い方、遊泳の正しいフォームを習得する。

③ シュノーケルクリアの練習

シュノーケルの水を肺から空気を強く吐き出すことによってクリアする。

④ ヘッドファーストでの潜行

水面移動の状態から顎をひいて頭から水面に対して垂直に潜る。プールの底に逆立ちの

体勢になる。

⑤ 一定の水深での潜行

ヘッドファーストで潜行し水底に対して身体を平行にし、水深1Mを維持して進む。フインの使用による浮力調整、効率の良い推進力を得る方法を習得する。10~15M位で水面に浮上し、シュノーケルクリアを行い、再び潜行する。

3. 研究方法

(1) 研究方法：2年女子生徒に上記2で述べたような方法で授業を行った。授業後全校生徒にアンケート調査を行い、授業を行った群と行わなかった群との結果を比較、考察した。

アンケート項目は「好きか」・「嫌いか」という問いを主にしている。これは、〈好きである〉という感情が形成されないと、スポーツへの肯定的な態度は形成されないと考えたからである。

(2) 調査対象：本校生徒の中から無作為に選んだ600名。

1年男子100名・女子100名

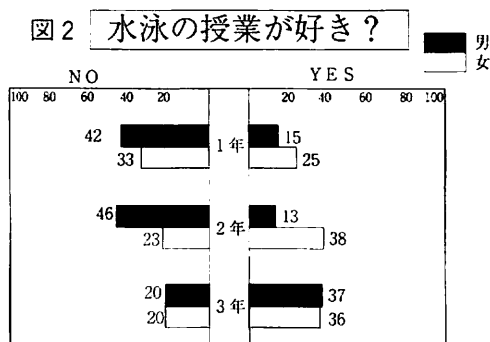
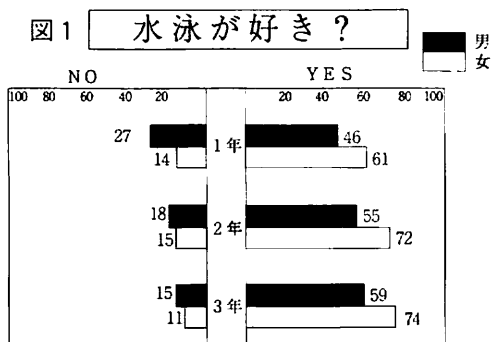
2年男子100名・女子100名

3年男子100名・女子100名

4. アンケート結果

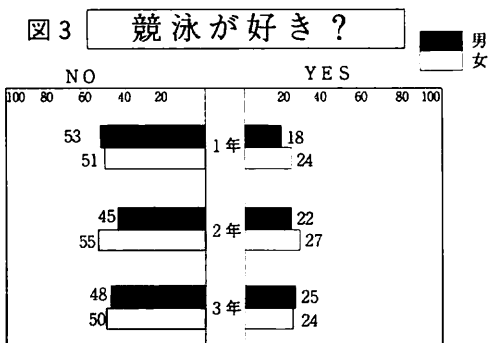
(1) 水泳は好き しかし 授業の水泳は嫌い (図1、図2)

水泳を好む生徒は男子53.0%、女子69.0%と生徒の半数以上が、水泳を好んでいることがわかる。しかし、授業の水泳については「好きである」と答えた生徒は男子21.7%、女子33.0%と大幅に減少し、逆に嫌いと答える生徒が多くなっている。水泳が好き理由は水に入ることの快適感、爽快感、そして身体によいという健康面をあげる生徒が多い。水泳が嫌いな生徒は、泳ぎが苦手、寒さを理由にあげているが、特に授業の水泳が嫌いな理由としては強制的に泳がされることがいやという理由があがっている。



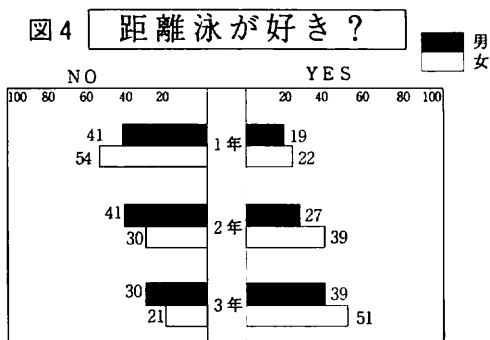
(2) 水泳が好き > 授業の水泳が好き > 競泳が好き (図1、図2、図3)

水泳・授業の水泳・競泳を比較すると好きと答える肯定的な生徒は、男子については、53.3%→21.7%→21.6%、女子については69.0%→33.0%→25.0%と減少する。逆に嫌いと答える否定的な生徒は、男子20.0%→36.3%→48.7%、女子生徒は13.3%→25.3%→52.0%と増加する。嫌いな理由としては遅い・苦手であるという能力的な問題、寒い・冷たいという物理的問題、人と競争することが嫌という人間関係に起因する問題等があげられる。個人メドレー・及び4泳法の競泳での級別判定表を中心とした授業を展開している本校としては大いに考えねばならない結果である。



(3) 距離泳は好きか？ (図4)

距離泳については男子28.3%、女子37.3%が好きと答えている。これは授業の水泳が好きと答えた生徒を上回る数字であり、もちろん競泳を上回っている。特に特筆すべきは、3年生について男子39.0%、女子51.0%が距離泳を好きと答えていることである。これは3年生の授業を距離泳中心に行っており、授業で毎回自分の能力に応じた自己のペースで距離泳を行ったことが影響していると思われる。



(4) 水中泳が好き > 水泳が好き (図5、図6、図7)

水中泳については経験している生徒が男子29.0%、女子50.0%である。2年女子は授業で行ったので94.0%の生徒が経験している。その他の生徒は、子供の頃海でシュノーケルとマスクで遊んだ、という生徒がほとんどのようである。水中泳を経験した生徒のうち男子81.6%、女子88.0%が好きと肯定的である。授業で学習した2年女子については92.6%の生徒が好きと答えている。また体育の授業で取り上げてほしいかの間には、87.0%の生徒が取り上げてほしいと答えている。

図5 水中泳の経験はあるか?

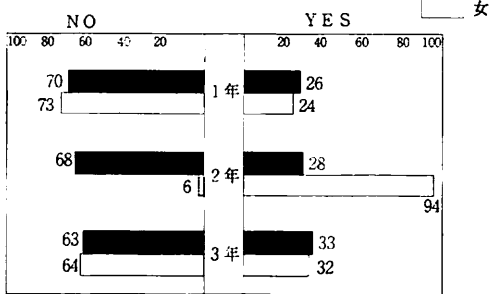


図6 水中泳が好き?

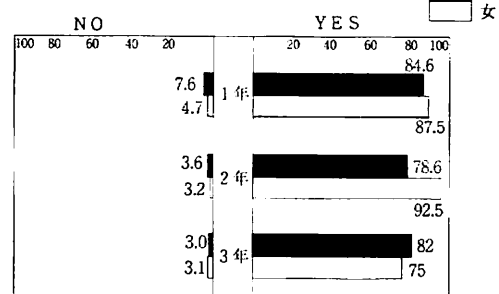
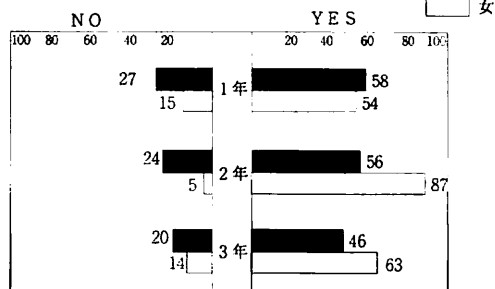
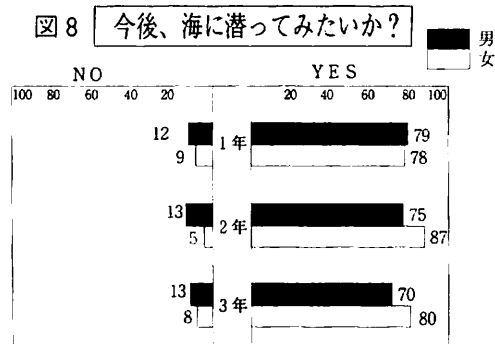


図7 水中泳を授業に入れて欲しいか?



(5) 今後海に潜ってみたいか (図8)

今後海に潜ってみたいですかの問いには男子74.7%、女子81.7%が潜ってみたいと答えている。水泳が得意でなくても生きがいとして楽しむことができるスキンドайビング、スクューバダイビングに興味を持っていることがわかる。今後、生涯スポーツになりうる可能性を持っているといえよう。



5. 考 察

(1) 水泳で何を教えるか

「水泳で何を教えるか」を問う前に「体育は何を教える教科なのか」を考えてみたい。「丹下が歴史的・社会的文化としての運動文化をすべての子供が主体的に学習し、継承するだけでなく、批判的摂取と新しい文化創造（運動文化）の担い手に育てることが『体育の本質』である、と主張した」²⁾のは、1963年である。その後中村、草深、出原らにより「体育は何を教える教科か」ということは問われ続けている。中村は「体育実践とはできない状態をできるようにしていくことの連続で大学まで続く。このような努力にも関わらず、女子の場合は早ければ高校生になるかならないうちに、これらの運動ができなくなる。しかし、小・中学校時代のあの苦しさ、あの努力は何だったのかと残念がったり、問われたりしたい。だからこそ現状のような体育実践が続き、また許されているのであって、本気でこれが問われたら体育という教科の存在そのものが危うくなる。」³⁾と述べている。スポーツ文化があらゆるライフステージにわたり浸透している現在、スポーツ文化の構造や特質を見極め、教科内容を明確にした上での教材選択が必要である。

では、「水泳というスポーツ」は、どのような特質を有するのであろうか。教えたい教科内容は①水中の生理（水と呼吸・浮力）、②水圧の科学、③水中での光の変化、④技術の分析（4泳法）、⑤勝敗・競争（競泳）等数多くあがる。教材としたい種目としては競泳、距離泳、アクアビクス、スキンドайビング（水中泳）などがあげられる。要するに「水中」という特殊な環境における身体活動を生理学的に・科学的に理解し、「水中」を楽しむことができるよ

うにすることが、「水泳で教えること」であると考えている。

しかし、アンケート結果からもわかる通り、学校の授業の水泳は嫌いという生徒が30.8%もいるのである(図9)。水泳は好き、しかし授業の水泳は嫌い、これは授業担当者としては悲しむべきことである。その理由として人と競争することが嫌(=人との比較が嫌)、強制的に泳がされることが嫌、など能力・性格等個人的な理由、授業方法の問題があがった。それでは水泳文化を理解し、水中に親しみ、水中を楽しむことができる生徒を一人でも多くする為にはどのようにすればよいのだろうか。何も強制的に泳がせる必要はなく、より速く・より長く追い立て、競争させることはないのではないかと。自身の身体が水中で浮くこと、水中での自由な身体活動で進むこと、水中での呼吸が地上と違うこと、陸上での身体活動と違うことがわかり、できるようになればよいのではないだろうか。

(2) 水中泳の評価・授業の評価

一人一人が意欲的に取り組めること・水に対する親和感を育てること・生涯にわたり水に親しむ態度を育成することをねらいとした「水中泳」の授業である。施設面・他学年との関係等により授業時数が少なかったことが大変に心残りであるが、授業後の生徒の記録用紙からの授業の評価、そして全校生徒のアンケートにより、授業の試みは一つの方向を示している。

A子『シュノーケルがとにかく楽しかった。水に顔をつけたまま息をするのに最初は抵抗を感じて、シュノーケルをつけていながら息を止めてしまった。フィンをつけるとずっと速く泳げるのに驚いた。』

B子『シュノーケルをやったのは初めてだった。フィンをつけると魚のように3キックで25Mは泳げ、世の中に、こんな便利なものがあつたのかと感動した。やってみると意外にシュノーケルをマスターできたような気分になって快感でした。』

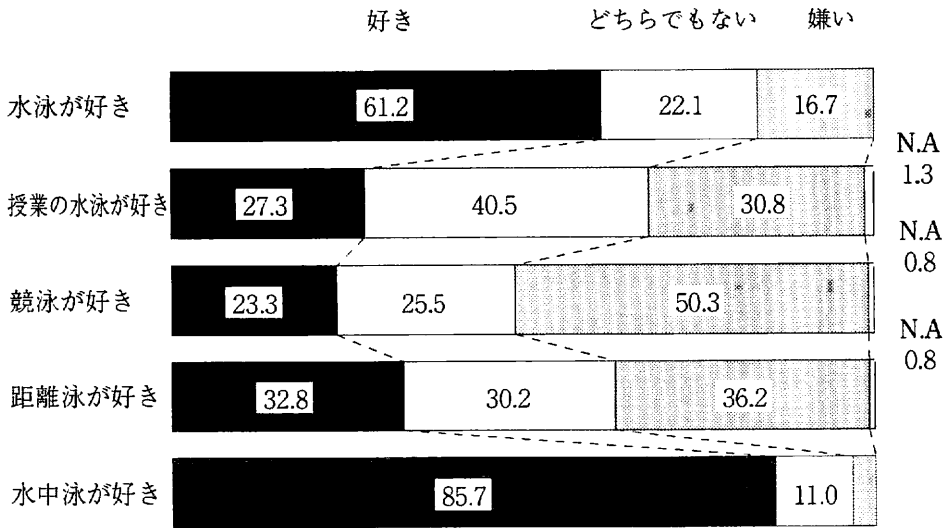
C子『シュノーケルクリアは割合簡単にできました。でもヘッドファーストが難しくてなかなかできませんでした。たまたま鼻に水が入って痛くなりましたが、水中を散歩する気分でも快適でした。初めての貴重な体験でした。』

これらを見ると、筆者のねらい通り生徒は、フィンでの推進力に感動し、シュノーケルクリアを習得することで水中の視界を確保しながら続けて水中散歩の気分を味わえることに感動し、人間の浮力に抵抗して潜ることは思いのほか難しいことを知ったようである。さらにスキダイビングの器材のメリットを知り、肺の空気の利用方法を知り、人間の浮力の力についても体験したと思われる。

授業で学習した2年女子生徒については92.6%の生徒が水中泳が好きと答えている。また体育の授業で取り上げてほしいかの間には、2年女子生徒の87.0%が取り上げてほしいと答えている。授業の水泳が嫌い、競泳は嫌い、距離泳も嫌い、でも水中泳は好きという生徒が数多くいることがアンケートの結果から読み取れた(図9)。さらに水泳は好きではないが、

水中泳なら好きでこれからも授業で取り入れてほしいと思っている生徒がいることもわかった。

図9 水泳に関する意識の比較



D子『3点セットをつけるると楽に呼吸ができるし、速く進むし、水泳が苦手な私でも楽しみながら泳げました。もっとやる時間を多くして欲しいです。』

E子『水中泳がとても楽しかった。水泳の授業を楽しんだことははじめてである。シュノーケルクリアが難しかった。』

等の感想文に見られるように「楽しい」と感じ、もっと時間が欲しいと意欲を燃やしている生徒も多い。どのような点を楽しんでいるかということ、まず「水中がきれいに見える」である。これは学校のプールでの水中泳でも一番にあがった声である。そして「3点セットをつけること自体が楽しい」「前から興味があった」「水中の音がいい」と続く。視覚や聴覚等で、「快」の情緒的反応を示していることがわかる。また、スキングダイビングを価値あるものとして認め、興味関心を持っていた上に、授業で練習して成功した・うまくできたという満足感も「楽しい」という反応につながったと考えている。

また水中泳・距離泳・競泳を各自選択して毎時間の授業を行ったが、各自で選択することにより、次のような生徒の感想もある。

F子『水中泳ははじめは全然わからなくて、楽どころではなかったが、慣れたらとても楽しく、おもしろかった。水泳の授業は今までより楽しく、タイムが悪くても一生懸命やれたし、たくさん泳げたので満足している。課題はまだまだ残っているが、嫌いだった水泳が好きになれてよかった。』

G子「今年の水泳は珍しく楽しかった。なんといっても泳げなかった私が生まれて初めて25M泳げたのである。今年は強制されず、自分の課題で練習できたので泳げたと思う。感謝！今までの水泳人生10年間は何だったんだろうか。やっぱり人間って泳げるものなんですね。」このように、強制されないことにより、自分自身で自主的に、意欲的に取り組むことにより、素晴らしい結果がでた生徒もいる。学校の水泳の授業が嫌いな理由に「強制されることが嫌」という答が多くあがることを考え合わせると、「やらせる体育」から「自ら行う体育」への変容がいかにかがわかる。課題がたくさんあるという生徒も多いが、自分で課題を持ち、今後取り組んで行こうとする姿勢が生まれたことを評価したい。

(3) ライフステージと水泳

今回のスキンドайビングの導入ともいえる授業は、生徒の意欲を喚起し、泳ぎが苦手な生徒も各自の能力に応じて、自主的・積極的に学習する態度が生まれ、指導者のねらいは概ね達成できたといえる。しかし「スキンドайビングはレジャーである。レジャーは、社会人になってからやればよい」「学校体育でレジャーを取り上げる必要などない」という声も多い。佐伯は「生涯自由時間が20万～30万になろうとしている現在の生徒の、これから生きる時代を考える新しいライフスタイル創造のために、レジャー教育と学習は極めて重要である。」⁴¹と述べている。そして松田は「一般に自由時間の過ごし方は①休息・休養・保養（レクリエーション）—仕事、生活の疲労、ストレスを解消するもの②娯楽・気晴らし（アミューズメント）—ギャンブル等③自己開発（レジャー）—スポーツ、文学、芸術等、の3つに分けられている。」⁵¹という。レジャーは楽しむ側に享受能力が身についていないと、いくら自由時間があっても施設があっても楽しむことはできないのである。1992年のレジャー白書⁶¹にも、年間パチンコに15.7兆円、ギャンブルに8.9兆円、を使いながら、スポーツに4.9兆円しかかけていないという、日本人の貧しいレジャーの現状が現れている。

また、国民生活に感ずる世論調査によれば、今後、生活のどのような面に特に力を入れたいと思うかという質問に「レジャー・余暇生活」とした人が、31.7%と最も多くなっている（図10・11・12）。これらの図から、男女を問わず幅広い年代の人がレジャー・余暇生活に関心を持っていることがわかる。また、現在の生活の充実感については20代前半で67.5%、後半で72.6%が充実していると答えている。しかし昭和63年の結果と比べると20代前半で8.1ポイント、後半で4.4ポイント減少している。またどのようなときに充実感を感じているかという、趣味やスポーツに熱中しているときにそれぞれ45.3%、34.7%と上位を占めている。高校期の次のステージにおいて、趣味・スポーツに熱中しているときに充実感を感じてはいるものの、充実感を感じている人が減少しているということは気がかりな点である。「レジャーは能力が身についていないと享受できないものである。」ということ再認識していくべきであろう。

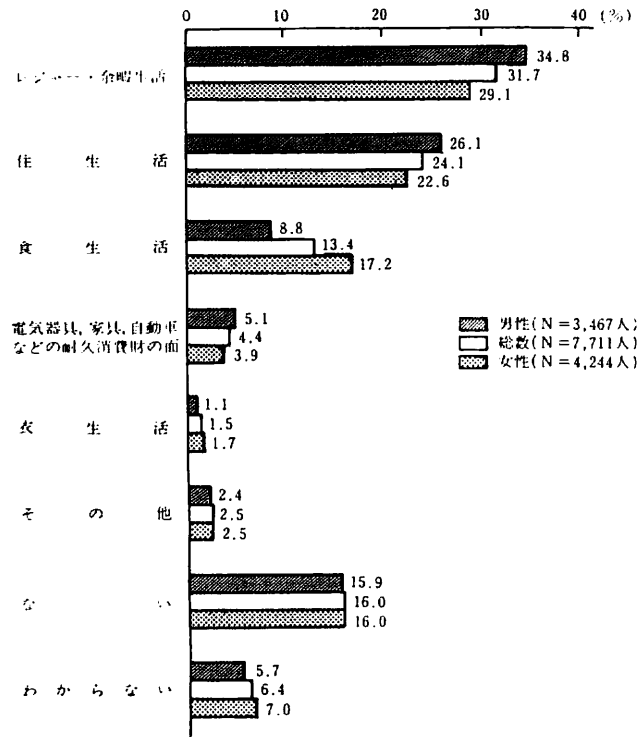


図10 今後の生活の力点（内閣総理大臣広報室「国民生活に関する世論調査」(63.5調査)による)

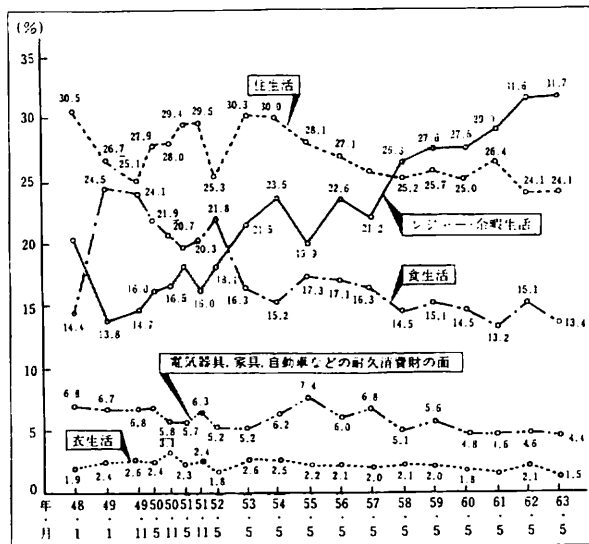


図11 今後の生活の力点（昭和48年1月～63年5月）
出所は同上

一人一人の意欲を喚起する「水中泳」の授業の試み

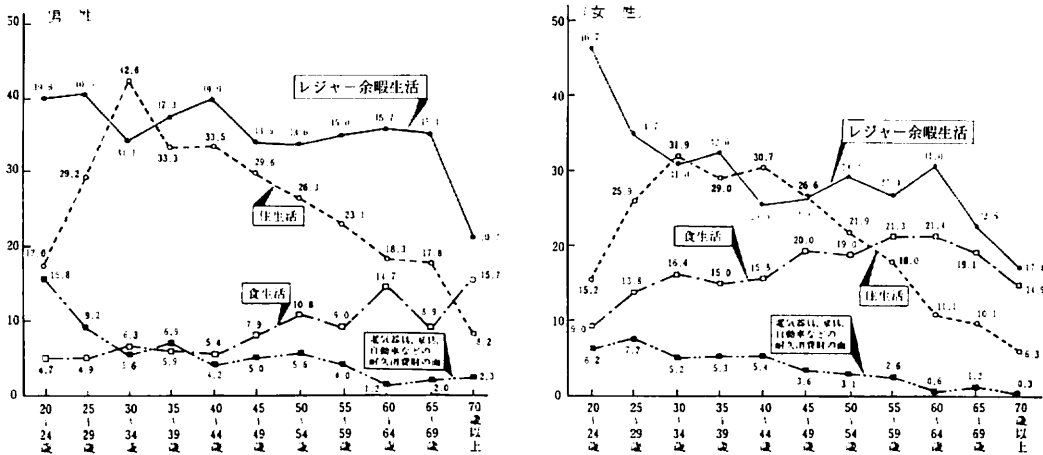


図12 今後の生活の力点一性・年齢別一

(注) 「衣生活」は各年齢とも5%未満(ただし女性の20~24歳では6.2%)なので省略した。出所は同上。

(4) 生涯スポーツをめざして

生涯スポーツの大いなる意義が叫ばれている。すでに1978年の指導要領で「運動の本質的価値、生涯スポーツの重要性」が掲げられている。今回の指導要領でも、生活を豊かにするため、生きがいとしてスポーツの本質的価値に注目している。運動やスポーツを生活の中に取り入れ、明るく豊かな生活を営もうとする傾向は、自由時間の増大や生活水準の向上、高齢化社会の進展等によりさらに進むと考えられる。このことから、運動やスポーツは青少年期のもの、学校期のもの、また発育発達的手段としてではなく、生涯を通じて重要な「生活の一部」としてとらえられるようになったのである。学校期の生徒は発達が必要な人間であり、大人は発達の必要のない人間である、という発育・発達論からの学校体育の役割論から、ようやく脱皮できるのではないかと期待できる改訂の骨子であった。しかしながら、水泳という一つのスポーツを例にとっても、より速くより長く競う種目であると定義しているように、まだまだ生涯スポーツ、生きがい論が基盤になっているとは思えない。学校体育での学習が、その後の生涯スポーツにつながりを持つことが重要なのである。学校体育は学校期というライフステージに意味があるだけでなく、その後に生き、連続することを目指しているのである。「それはハシゴの第一段目ということではなく、水面に投げ入れた小石の波紋が広がっていくようなイメージである。スポーツを学ぶ喜びと、スポーツへの自己学習力の二つが初めの輪となり、生涯スポーツの基礎的学習としてとらえられるのである。」⁷⁾

特に高校期はその後の社会生活への分岐点であり、ライフスタイルの基盤ができる頃でもある。そのステージにスポーツを学ぶ喜び・スポーツへの自己学習力の小石を投じどのライフステージにもつながる「生涯学習」の土台・基礎となる学校体育を展開したいものである。

6. まとめ

「誰かがめんどろをみてくれる『生涯教育』が、自らの問題を自らの責任で解決していく『生涯学習』に変わり、定着してきた背景には、類例のない速さで進行して行く日本の高齢化社会の危機的状況がある。・・・また、余暇の時代の到来は、労働の束縛からの解放という楽観的なものでなく、増え続ける余暇を持て余し、人間らしい対応に苦慮するという『強制的余暇』としての高齢化社会の問題につながる。・・・学校でも実社会の生活でも多くの人は管理され、指示通り動くことに慣れ、自らの方向を自らが決定するということはほとんどない。」⁸⁾ そのような現状のなか生涯スポーツにつながる学校体育は、いまだに手探り状態にあるといえよう。「自らの問題を自らの責任で解決していく自己管理能力の養成とはいうが、マニュアル無しの社会を知らない教師が、マニュアルづくりの指導ができるのであろうか。まさに教師自身の、マニュアルがあれば何とかするというレベルから、マニュアルのない社会で自らが必要と考えるマニュアルを自らの問題として作り出すための教師自身の能力開発であり、教師の意識・態度・行動の変革が求められる。」⁹⁾ 学校体育はなぜ生涯スポーツにつながらないかと、佐伯が学校体育の現状を憂いたのは1984年のことである¹⁰⁾。しかし約10年経過した現在も、運動手段論的な学校体育がまだまだ多いのではないだろうか。今回の指導要領の基本理念である運動・スポーツの本質的価値、スポーツ生活化等については、筆者が教材選択に当たっていつも念頭においていたことであり、「今後の体育のあり方」¹¹⁾ で述べた内容である。しかし300種類あるといわれるスポーツから選ばれた運動領域の設定、内容の制約、取扱い上の拘束がある。そのような束縛は不要ではないだろうか。中村も「教育に関するさまざまな事柄について自由に考え、自由に交流し、自由に実践することが大切で・・・教師は自由であるからこそ責任を感じ、使命感に燃え、研鑽に努めるのであって、これが拘束されるということはその根底に教師不信があることを示すものである。」¹²⁾ と述べている。今、大学体育不要論が論議されている。学校体育が今後の社会に何らかの意味を持たない限り、学校における体育という教科の意味はないのである。残念ながら、大学体育不要論は、学校体育不要論に発展していく可能性を有している。「体育は何を教える教科なのか」ということを学習指導要領のマニュアルに方向付けされるのではなく、一人一人の体育教師が問いかけ、実践することで不要論を無用にしていかねばならない。教科内容を見極め、教材を指導要領の枠を取り払って教師の責任で自由に選択するのである。自己学習力が問われているのは学校期のステージにいる生徒でなく、壮年期、熟年期の私達教師なのかも知れない。

引用文献

- 1) 文部省「指導計画の作成と学習指導の工夫」『高等学校保健体育指導資料』P2.P3
- 2) 出原泰明「スポーツで何を教えるのか」体育科教育（大修館）1992・12 P14
- 3) 12) 中村敏雄「よい授業のための自由」体育科教育（大修館）1992・5 P25 P26
- 4) 佐伯聰夫「学校5日制とレジャー享受の貧困」体育科教育（大修館）1992・12 P5
- 5) 松田義幸「ライフステージとスポーツ経済学」体育科教育（大修館）1992・10 P18
- 6) レジャー白書1992
- 7) 青木 真「ライフステージと学校教育」体育科教育（大修館）1992・10 P31
- 8) 9) 沢田和明「生涯スポーツをめざしたカリキュラムのあり方」体育科教育（大修館）1992・12 P25
- 10) 佐伯聰夫「なぜ学校体育は生涯体育につながらないか」体育科教育（大修館）1984・10
- 11) 上原信子「今後の体育のあり方」東京学芸大学附属高等学校研究紀要26 P13

参考文献

- 沿岸レジャー安全センター「レジャー・スキューバ・ダイビング」（成山堂）
- 伊東高弘・出原泰明・上野卓郎「スポーツの自由と現代」（青木書店）
- 森川貞夫・佐伯聰夫「スポーツ社会学講義」（大修館）
- 総務庁青少年対策本部編「青少年白書」平成4年版
- DO SPORTS PLAZA DIVE MANUAL
- 出原泰明「『生涯スポーツ』と指導計画」体育科教育（大修館）1987・2
- 中村敏雄「『体育は何を教える教科なのか』を問いつづけて」体育科教育（大修館）1992・7
- NHK 趣味講座「スキューバダイビング」（日本放送出版協会）

資料1 (その1)

水泳授業及び水泳講習の記録 平成5年度
2年組No. 氏名 合計記録
1625M

| 時 | 月日 | 内容(詳細に・W-UPの距離・見学内容など) | 体調・水温・気温 |
|-----|--------------|--|--------------------------|
| 400 | 6/8(x) ⑤ | 距離泳(3泳法、400mくらい) 久しぶりで疲れた。 | 体調 良好 水温 27℃ 気温 24℃ |
| 100 | 6/10(x) ⑥ | 水中泳① 3点セットの装着、シュートリリア、水面移動 距離泳(約100m) 一面目だった。 | 体調 良好 水温 22.5℃ 気温 24℃ |
| 200 | 6/15(x) ⑦ | 距離泳(4泳法+潜水+水、約450m) 止まっていると寒いのので寒い入水に慣れず、疲れた。 | 体調 良好 水温 27℃ 気温 26℃ |
| | 6/22(x) ⑧ | 見学(生理) : 距離泳、水中泳 暑かったのでもうやめました。 | 体調 水温 27℃ 気温 27℃ |
| | 6/24(x) ⑨ | 見学(生理) : 距離泳、水中泳、タイム計測 みんな泳ぎ方がきれいだったので、見ました。 | 体調 水温 25℃ 気温 26℃ |
| 200 | 6/29(x) ⑩ | W-up 100m、タイム計測(クロール、バック、ブレスト) 足が浮いた上に気分が悪くて、止まりました。 | 体調 風邪気味 水温 25℃ 気温 23℃ |
| 200 | 7/3(x) ⑪ | W-up 100m、タイム計測(クロール、バック、ブレスト) 水が冷たい人が多かったため、あきらめて泳げなかった。 | 体調 水温 気温 |
| 200 | 7/14(x) ⑫ | W-up 75m、Time計測(ブレスト、バック、クロール、フリースタイル) ...モデルを測った時は死ぬかと思った。普段使わない筋肉を使ったので、体が硬直してしまっている。 | 体調 水温 気温 |
| | | | 体調 水温 気温 |
| | | | 体調 水温 気温 |
| | | | 体調 水温 気温 |
| | | | 体調 水温 気温 |

- ① 19"3
- ② 25"3
- ③ 24"3
- ④ 24"3
- ⑤ 25"3
- ⑥ 25"6
- ⑦ 2'10"4

*水泳講習に参加した人は授業に引き続いて記入しておくこと。
*計測の記録も記入しておくこと。

資料1 (その2)

水泳評価

| | 評価項目 | 評価 | | |
|--------|------------------|----|---|---|
| 水中泳の技能 | 3点セットの装着 | Ⓐ | B | C |
| | シュノーケルクリア | Ⓐ | B | C |
| | 水面移動・シュノーケルからの呼吸 | Ⓐ | B | C |
| | 水面移動・フィンキック | Ⓐ | B | C |
| | 水中泳・フィンキック | Ⓐ | B | C |
| | 水中泳・ヘッドファースト | Ⓐ | B | C |
| 意欲・態度 | 意欲的積極的態度(距離泳) | Ⓐ | B | C |
| | 〃 (水中泳) | Ⓐ | B | C |
| | 〃 (タイム計測) | Ⓐ | B | C |
| | 安全・健康管理への配慮ができたか | A | Ⓑ | C |
| | 記録の記入はきちんとできたか | Ⓐ | B | C |

(Aいつもできる B時々できる Cあまりできない)

とにかく水中泳が楽しかった。「本当に口から水が入っていないのだろうか」と半ば疑いをかけてはいたのだが、やってみると「なるほど」と思う。フィンをつけると、あかほじまで前にどんぶん進むとは思わなかった。調子にのって泳いだ。…が、水は甘くみると危険なので、調子にのらふいで、そろんヒヤリと思う。

もう一つ、1/2のタイム計測する科目(クロールだったと思う)で泳いでいる途中、なんと足を引っ掛けた。25m泳ぎはしたが、怖かった。安全のためにも足を付けたいと思う(その後、指先まで引っ掛けて痛くなった)。

あと思ったのは、みんなフォームがきれいだったということ。私の場合、ほとんどがバラバラに動いているという感じがある。講習会でお話ししたい。



一人一人の意欲を喚起する「水中泳」の授業の試み

資料1 (その3)

水
泳
級
別
判
定
表

 東京学芸大学 附属高校

| 泳法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| クロール | 25 = 15'00" | 25 = 19'00" | 25 = 21'00" | 25 = 26'00" | クロール・平泳ぎ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | 呼吸をしながら25 = 進む | 呼吸をしながら15 = 進む | 呼吸をしながら10 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 水中に頭をつけられる |
| 平泳ぎ | 25 = 20'00" | 25 = 24'00" | 25 = 29'00" | 25 = 33'00" | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | 呼吸をしながら25 = 進む | 呼吸をしながら15 = 進む | 呼吸をしながら10 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 水中に頭をつけられる |
| 背泳ぎ | 25 = 20'00" | 25 = 24'00" | 25 = 29'00" | 25 = 33'00" | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | 呼吸をしながら25 = 進む | 呼吸をしながら15 = 進む | 呼吸をしながら10 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 水中に頭をつけられる |
| バタフライ | 25 = 19'00" | 25 = 24'00" | 25 = 29'00" | 25 = 36'00" | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | 呼吸をしながら25 = 進む | 呼吸をしながら15 = 進む | 呼吸をしながら10 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 水中に頭をつけられる |
| 個人メドレー | 100 = 1'40" | 100 = 2'00" | 100 = 泳げる | — | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ | 呼吸をしながら25 = 進む | 呼吸をしながら15 = 進む | 呼吸をしながら10 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 呼吸をしながら5 = 進む | 水中に頭をつけられる |

| 測定種目 | 測定年月日 | Time | 級 |
|-------|---------|---|-----|
| バタフライ | 93年 月 日 | 24 秒 3 | 3 級 |
| 背泳ぎ | 93年 月 日 | 25 秒 6 | 3 級 |
| 平泳ぎ | 93年 月 日 | 24 秒 5 | 3 級 |
| クロール | 93年 月 日 | 19 秒 3 | 3 級 |
| メドレー | 93年 月 日 | 2 分 10 秒 4 | 3 級 |
| 総合級判定 | 感想 | 足がつかないのは別にせよ、我ながら「おれ運動がしていい」という感じがする。特にバタフライは20m過ぎたあたりから「おれ、つかないの？」というスピードをゆるめてしまう。泳はよくない。最終まで全力で泳ぐ。あと、メドレーが測りやすいのは、下のは3分点。 | |
| 3 級 | 分析及び | メドレーを測った時は死ぬかと思った。 | |

2 年 △ 組 番 氏名

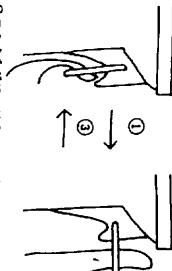
*

資料2 (その1)

三点セットの調整

<マスキ>

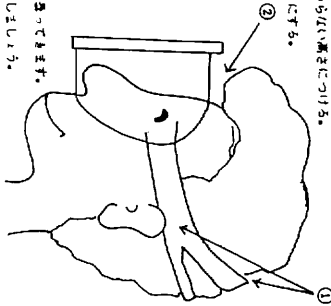
オトリマシの足をば、強く引いて胸から深く股間の指さまで合せましょう。



①オトリマシからはずす。
②足を調整する。胸にのっけらばらばい。
③オトリマシに入れる

マスキを顔につける時の注意

- ①オトリマシは耳にかからないようにする。
- ②髪は毛が入らないようにする。



③鼻の止め

そのまもつingersをすてに鼻をさす。

鼻溝筋にあず鼻の止めをしましょう。

①新しいマシは、鼻溝でマシの正面の指を押し直しましょう。

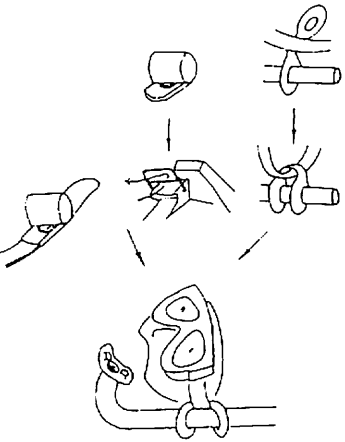
②鼻の止めの鼻又は「つば」をマシの鼻溝につけます。

③鼻を作るため鼻でよくのびす。

④鼻(水で濡す)。

<マスキ>

マスキの足、鼻溝にマスキを押し付ける。

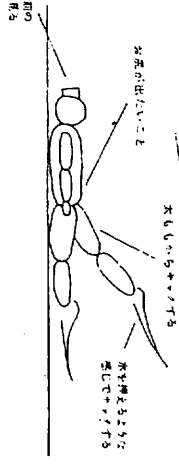
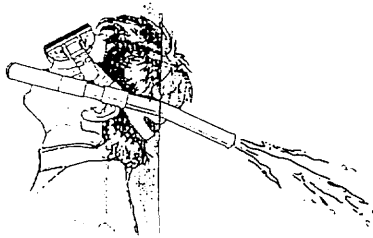


泳ぐ方向
を定める



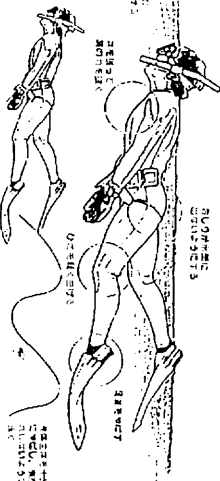
<7>、マスキ、水中>

水中では、肩が引いてマスキがマスキにまわります。水を大きく吸って居るので、体は動きやすくなっています。肩に水面を泳ぐ時のように体より下にマスキすると、ひとかまどには動き止まってしまいます。水中では体より上にマスキします。と、うな水を泳ぐよりかは感じマスキしましょう。水面では体より上で、水中では体より上でマスキを行うことが出来ます。マスキの方は泳ぐよりマシ、足首の力を抜いて、水をはか足全体を動かしましょう。



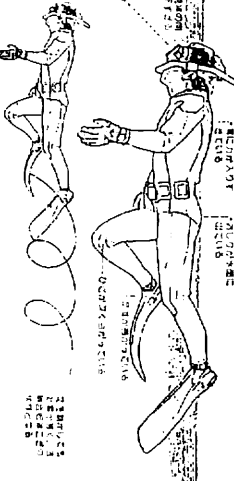
目い閉

目い閉
目を閉じる
目を閉じる
目を閉じる
目を閉じる

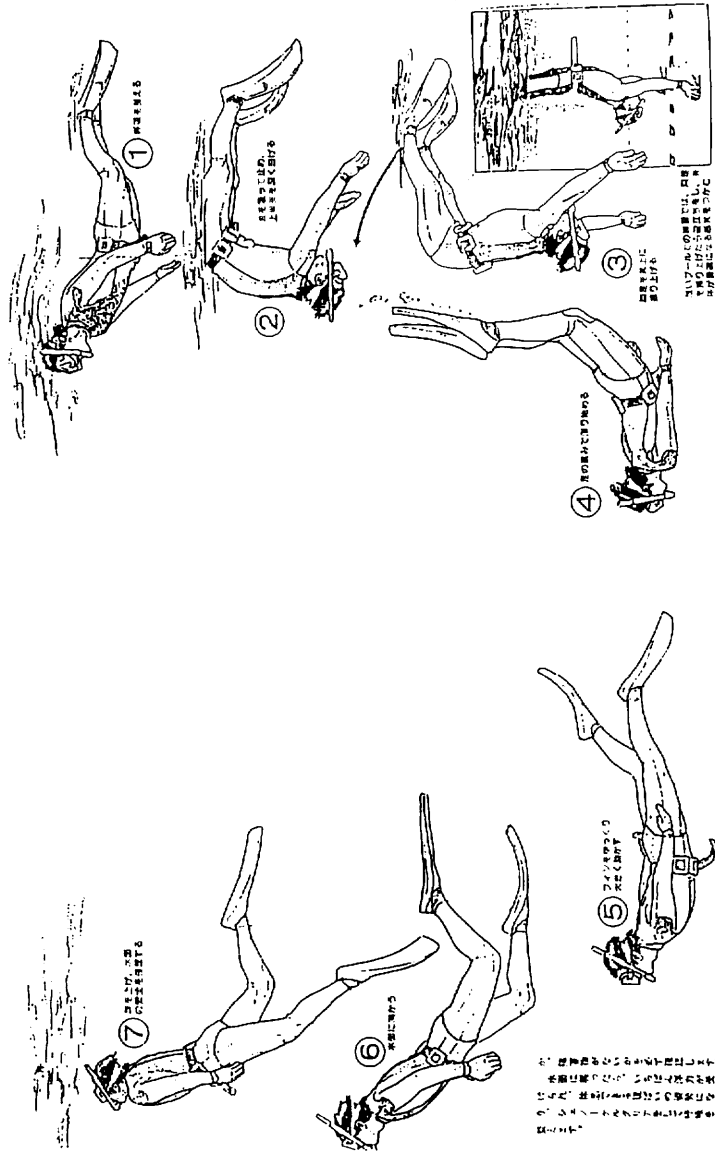


鼻い閉

鼻い閉
鼻を閉じる
鼻を閉じる
鼻を閉じる
鼻を閉じる



資料2 (その2)



出所 「DO SPORTS PLAZA DIVE MANUAL」

「NHK 趣味講座 スキューバダイビング」日本放送出版協会