

「発達段階に応じた体育の指導」 —中高一貫に伴う小・中高の連携を生かしたカリキュラム開発—

『小・中高の連携を生かした水泳指導過程の確立をめざして』

東京学芸大学附属大泉地区

附属大泉小学校 河川雅史 小林誠人 堀口純平 松井直樹 山田章浩

附属国際中等教育学校 板村邦弘 大川健介 加藤英明 澁澤秀徳

田島宏一 橋本みゆき 深澤祐美子

目 次

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 1. はじめに | 152 |
| 2. 本研究実践前の主な水泳指導内容 | 152 |
| 3. 本研究実践を行う上での「水泳」の考え方 | 153 |
| (1) 「克服的」な運動から「融和的」な運動への変換 | 153 |
| 4. 研究の目的を達成するための検討内容 | 154 |
| (1) 生涯スポーツとしての指導過程の確立 | 154 |
| (2) 水に対する楽しみ方の多様性 | 154 |
| 5. 児童・生徒の実態 | 154 |
| (1) 小学校児童 | 154 |
| (2) 中・高校生 | 155 |
| 6. 研究の方向性 | 155 |
| 7. 各学校における水泳指導内容・方法の検討 | 156 |
| (1) 小学校段階での検討 | 156 |
| (2) 中等教育前期課程での検討（1年生～3年生） | 157 |
| (3) 中等教育後期課程での検討（4・5年生） | 157 |
| (4) どのような変化があったか | 159 |
| 8. 各学年での水泳学習内容とMYPとの関係（中等教育学校） | 160 |
| 9. まとめと今後の課題 | 160 |

東京学芸大学附属学校 研究紀要 第45集

「発達段階に応じた体育の指導」 —中高一貫に伴う小・中高の連携を生かしたカリキュラム開発—

『小・中高の連携を生かした水泳指導過程の確立をめざして』

東京学芸大学附属大泉地区

附属大泉小学校 河口雅史 小林誠人 堀口純平 松井直樹 山田章浩

附属国際中等教育学校 板村邦弘 大川健介 加藤英明 澁澤秀徳

田島宏一 橋本みゆき 深澤祐美子

1. はじめに

本研究では、一昨年度まで、水泳指導における小・中・高の連携を生かしたカリキュラムの在り方を探ってきた。大泉地区では、昭和53年度（1978）より小学校と中学校で一貫した水泳指導のカリキュラム作成を検討した。そして一貫的な水泳能力級別判定表やその指導法等を汎用化できるように作成し、水泳指導の充実を図ってきた。

しかし、大泉地区で平成18年（2006）に大泉中学校と附属大泉校舎の統合・再編が行われ、国際中等教育学校が開校した。国際中等では国際バカロレア（以下IB）としての教育が行われ、体育での学習内容も変化した。そこで、今回のテーマである水泳指導に関しても小学校から中学・高校への系統性を考慮して、水泳能力級別判定表やその仕組みを再考する必要が生じた。

国際中等教育学校の入学者の内訳は、附属小出身者（内部生）・国内小出身者および海外生活経験者（外部生）であり、その学習経験は多様である。また、国際中等教育学校に変更する際、旧附属大泉中学校、附属大泉校舎で行われていた体育的行事を統合・精選するにあたり、長年行っていた中学・高校での臨海実習を取りやめた。

よって、体育科では今までの水泳の到達目標を変更せざるを得ないこと、生徒の泳ぐという経験が成育歴の過程で大きく異なっていることや泳力差が以前よりましてより顕著になっていること、児童・生徒の水を扱うことに関しての興味・関心が時代と共に変化しているのではないかという状況のもと、小・中高の連携を生かす上で新たな水泳の指導過程を確立していく必要性が生じてきた。

2. 本研究実践前の主な水泳指導内容

大泉地区では昭和55年に水泳能力判定基準の作成を行い本学附属学校研究紀要7集に掲載した。また、昭和63年に「水泳指導の改善」¹として附属大泉中学校研究集録に掲載をした。その内容としては、水泳能力判定基準の改訂と指導内容の改訂であった。この水泳能力判定基準は、附属小学校・附属中学校・附属高校大泉校舎との連携を図るものであり、実際に各校で長年にわたり、この判定基準表や指導内容を活用した授業実践が行われてきた。

1) 水泳能力判定基準表

| 水泳能力判定基準 | | 学年 | | | | | | 学年 | | | 氏名 | | |
|-------------------|-------|--|-----|-------|-----|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| =東京学芸大学附属学校・大泉地区= | | 小 学 校 | | 中 学 校 | | 高 等 学 校 | | | | | | | |
| 級 | 種目 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 初級 | クロール | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 初級 | 平泳ぎ | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 初級 | 背泳ぎ | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 初級 | バタフライ | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 初級 | メドレー | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 初級 | せん水 | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 初級 | その他 | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m | 25m |
| 初級 | めあて | <ul style="list-style-type: none"> からだをかたしなめで水にはれるようにする 水がおおにつくことになれる 水の中でのうごき方やバランスのとおりになれる 水の中におおつけていきこらえを長くかんばる 水の中を泳ぐことができる(水中じゃけんけん) けのびから力をぬいてうごける(えしうき) 10びょう 20びょう 30びょう 40びょう 50びょう 60びょう 70びょう 80びょう 90びょう 100びょう 110びょう 120びょう 130びょう 140びょう 150びょう 160びょう 170びょう 180びょう 190びょう 200びょう 210びょう 220びょう 230びょう 240びょう 250びょう 260びょう 270びょう 280びょう 290びょう 300びょう 310びょう 320びょう 330びょう 340びょう 350びょう 360びょう 370びょう 380びょう 390びょう 400びょう 410びょう 420びょう 430びょう 440びょう 450びょう 460びょう 470びょう 480びょう 490びょう 500びょう 510びょう 520びょう 530びょう 540びょう 550びょう 560びょう 570びょう 580びょう 590びょう 600びょう 610びょう 620びょう 630びょう 640びょう 650びょう 660びょう 670びょう 680びょう 690びょう 700びょう 710びょう 720びょう 730びょう 740びょう 750びょう 760びょう 770びょう 780びょう 790びょう 800びょう 810びょう 820びょう 830びょう 840びょう 850びょう 860びょう 870びょう 880びょう 890びょう 900びょう 910びょう 920びょう 930びょう 940びょう 950びょう 960びょう 970びょう 980びょう 990びょう 1000びょう | | | | | | | | | | | |

図1 児童・生徒用水泳能力判定基準表 (昭和55年作成)

| 学年 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 |
|------|----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|
| 努力目標 | 9級 | 8級 | 7級 | 6級 | 4級 | 3級 | 1特1 | 特2 | 特3 |
| 達成限度 | 8級 | 7級 | 6級 | 4級 | 2級 | 1特1 | 特2 | 特3 | |

7級

1. 1.2m泳ぐ(息つぎなしでもよい)

2. 水中息こらえ(10秒間出来る)

3. 呼吸が2-3回出来る

4. 呼吸のための練習ポイント
呼吸(クロールによる)

5. 呼吸練習2-1
呼吸練習2-2

6. 立ちとびこみの練習

7. 立ちとびこみの練習

8. 立ちとびこみの練習

9. 立ちとびこみの練習

10. 立ちとびこみの練習

11. 立ちとびこみの練習

12. 立ちとびこみの練習

13. 立ちとびこみの練習

14. 立ちとびこみの練習

15. 立ちとびこみの練習

16. 立ちとびこみの練習

17. 立ちとびこみの練習

18. 立ちとびこみの練習

19. 立ちとびこみの練習

20. 立ちとびこみの練習

21. 立ちとびこみの練習

22. 立ちとびこみの練習

23. 立ちとびこみの練習

24. 立ちとびこみの練習

25. 立ちとびこみの練習

26. 立ちとびこみの練習

27. 立ちとびこみの練習

28. 立ちとびこみの練習

29. 立ちとびこみの練習

30. 立ちとびこみの練習

31. 立ちとびこみの練習

32. 立ちとびこみの練習

33. 立ちとびこみの練習

34. 立ちとびこみの練習

35. 立ちとびこみの練習

36. 立ちとびこみの練習

37. 立ちとびこみの練習

38. 立ちとびこみの練習

39. 立ちとびこみの練習

40. 立ちとびこみの練習

41. 立ちとびこみの練習

42. 立ちとびこみの練習

43. 立ちとびこみの練習

44. 立ちとびこみの練習

45. 立ちとびこみの練習

46. 立ちとびこみの練習

47. 立ちとびこみの練習

48. 立ちとびこみの練習

49. 立ちとびこみの練習

50. 立ちとびこみの練習

51. 立ちとびこみの練習

52. 立ちとびこみの練習

53. 立ちとびこみの練習

54. 立ちとびこみの練習

55. 立ちとびこみの練習

56. 立ちとびこみの練習

57. 立ちとびこみの練習

58. 立ちとびこみの練習

59. 立ちとびこみの練習

60. 立ちとびこみの練習

61. 立ちとびこみの練習

62. 立ちとびこみの練習

63. 立ちとびこみの練習

64. 立ちとびこみの練習

65. 立ちとびこみの練習

66. 立ちとびこみの練習

67. 立ちとびこみの練習

68. 立ちとびこみの練習

69. 立ちとびこみの練習

70. 立ちとびこみの練習

71. 立ちとびこみの練習

72. 立ちとびこみの練習

73. 立ちとびこみの練習

74. 立ちとびこみの練習

75. 立ちとびこみの練習

76. 立ちとびこみの練習

77. 立ちとびこみの練習

78. 立ちとびこみの練習

79. 立ちとびこみの練習

80. 立ちとびこみの練習

81. 立ちとびこみの練習

82. 立ちとびこみの練習

83. 立ちとびこみの練習

84. 立ちとびこみの練習

85. 立ちとびこみの練習

86. 立ちとびこみの練習

87. 立ちとびこみの練習

88. 立ちとびこみの練習

89. 立ちとびこみの練習

90. 立ちとびこみの練習

91. 立ちとびこみの練習

92. 立ちとびこみの練習

93. 立ちとびこみの練習

94. 立ちとびこみの練習

95. 立ちとびこみの練習

96. 立ちとびこみの練習

97. 立ちとびこみの練習

98. 立ちとびこみの練習

99. 立ちとびこみの練習

100. 立ちとびこみの練習

6級

1. 25m泳ぐ(泳ぎは助けて呼吸しながら)呼吸(クロールによる)ことが出来る(1-1指の指道からして)

2. 水中息こらえ(15秒間出来る)

3. 立ちとびこみができる

4. 呼吸練習2-1
呼吸練習2-2

5. 立ちとびこみの練習

6. 立ちとびこみの練習

7. 立ちとびこみの練習

8. 立ちとびこみの練習

9. 立ちとびこみの練習

10. 立ちとびこみの練習

11. 立ちとびこみの練習

12. 立ちとびこみの練習

13. 立ちとびこみの練習

14. 立ちとびこみの練習

15. 立ちとびこみの練習

16. 立ちとびこみの練習

17. 立ちとびこみの練習

18. 立ちとびこみの練習

19. 立ちとびこみの練習

20. 立ちとびこみの練習

21. 立ちとびこみの練習

22. 立ちとびこみの練習

23. 立ちとびこみの練習

24. 立ちとびこみの練習

25. 立ちとびこみの練習

26. 立ちとびこみの練習

27. 立ちとびこみの練習

28. 立ちとびこみの練習

29. 立ちとびこみの練習

30. 立ちとびこみの練習

31. 立ちとびこみの練習

32. 立ちとびこみの練習

33. 立ちとびこみの練習

34. 立ちとびこみの練習

35. 立ちとびこみの練習

36. 立ちとびこみの練習

37. 立ちとびこみの練習

38. 立ちとびこみの練習

39. 立ちとびこみの練習

40. 立ちとびこみの練習

41. 立ちとびこみの練習

42. 立ちとびこみの練習

43. 立ちとびこみの練習

44. 立ちとびこみの練習

45. 立ちとびこみの練習

46. 立ちとびこみの練習

47. 立ちとびこみの練習

48. 立ちとびこみの練習

49. 立ちとびこみの練習

50. 立ちとびこみの練習

51. 立ちとびこみの練習

52. 立ちとびこみの練習

53. 立ちとびこみの練習

54. 立ちとびこみの練習

55. 立ちとびこみの練習

56. 立ちとびこみの練習

57. 立ちとびこみの練習

58. 立ちとびこみの練習

59. 立ちとびこみの練習

60. 立ちとびこみの練習

61. 立ちとびこみの練習

62. 立ちとびこみの練習

63. 立ちとびこみの練習

64. 立ちとびこみの練習

65. 立ちとびこみの練習

66. 立ちとびこみの練習

67. 立ちとびこみの練習

68. 立ちとびこみの練習

69. 立ちとびこみの練習

70. 立ちとびこみの練習

71. 立ちとびこみの練習

72. 立ちとびこみの練習

73. 立ちとびこみの練習

74. 立ちとびこみの練習

75. 立ちとびこみの練習

76. 立ちとびこみの練習

77. 立ちとびこみの練習

78. 立ちとびこみの練習

79. 立ちとびこみの練習

80. 立ちとびこみの練習

81. 立ちとびこみの練習

82. 立ちとびこみの練習

83. 立ちとびこみの練習

84. 立ちとびこみの練習

85. 立ちとびこみの練習

86. 立ちとびこみの練習

87. 立ちとびこみの練習

88. 立ちとびこみの練習

89. 立ちとびこみの練習

90. 立ちとびこみの練習

91. 立ちとびこみの練習

92. 立ちとびこみの練習

93. 立ちとびこみの練習

94. 立ちとびこみの練習

95. 立ちとびこみの練習

96. 立ちとびこみの練習

97. 立ちとびこみの練習

98. 立ちとびこみの練習

99. 立ちとびこみの練習

100. 立ちとびこみの練習

図2 教師用指導内容表 (7級) (昭和55年作成)

3. 本研究実践を行う上での「水泳」の考え方

(1) 「克服的」な運動から「融和的」な運動への変換

水泳は、泳げるようになるために水慣れ、浮くこと、呼吸の仕方、陸上の運動とは異なる運動形態等といった克服すべき学習課題が多々あり、一般的に克服的運動と言われている。そうした克服的な運動特性を理由に、同じことを何度も繰り返して行うような指導では児童・生徒の学習意欲を低下させてしまい、いわゆる「水泳嫌い」を作ってしまうことにもなる。「水泳」について柴田は、以下のようにその楽しみ方を示唆している。

水泳では「水の中を泳ぐこと」から「泳ぎを用いた水の中の運動」や「泳ぎを用いない水中の運動」といった

水中活動の広がりとして捉えることができる。「泳ぎを用いた水中の運動」には水中ボールゲーム、リズム水泳、シュノーケリング、日本泳法、組泳ぎ、着衣水泳等が、「泳ぎを用いない水中の運動」には水中運動（エクササイズ、リラクゼーション、水中ゲーム等）、カヌー、ライフセービング等が挙げられるが、これらを一つカテゴリーに括ると「水泳」を含めて「アクアティックスポーツ」という概念で捉えることができる。学習の場としてのプールの安全性が整備された下で、積極的にこうした水泳学習の幅を広げていきたいものであるⁱⁱ⁾。

こうした水泳の学習内容を考慮する場合、上記に示したような「水泳」の考え方を取入れることによって、これまでの教材としての「水泳」をより大胆に捉えることができ、ひいては多様な指導法が見出されるものと考えた。

4. 研究の目的を達成するための検討内容

小学校と中等教育学校で、生涯スポーツを見据えた水泳指導過程を作成し、12年間に渡るより具体的で系統的な指導方針を下記の内容を加味して試案を作成することを目的とした。

(1) 生涯スポーツとしての指導過程の確立

一人一人が、水泳に対して自分なりの楽しみ方を見つけ、学校教育以後も水泳に親しむようなカリキュラムづくりをめざす。長く泳ぐことを楽しんだり、用具を使った水泳を楽しんだり、アクアエクササイズを泳ぎながら楽しんだりしてることが願う点である。

そのため、水泳という視点では、小学校の改定された判定表をもとに、中等教育学校では水に対することがらをどこまで理解し、自らの泳力を伸ばすのかを探っていく。また、水泳の多様な楽しみ方という視点では、質問紙法調査をもとにカリキュラムの有効性を探っていくという方法を検討した。

(2) 水に対する楽しみ方の多様性

水泳は一般的に「水の中を泳ぐこと」として認識されているが、「泳ぎを用いた水中の運動」や「泳ぎを用いない水中の運動」と捉えることで、生涯スポーツとしての水泳の在り方に多様性が生まれる。国際中等教育学校の現状を鑑みたとき、速く泳ぐという泳力だけに固執することなく、シンクロや水球など、水泳の多様な楽しみ方を味わわせることが、生涯スポーツにつながると考える。そこで、実際に水泳指導でシンクロや水球、フィン泳などを行い、その前後で、生徒の水泳に対する意識にどのような変化がみられるのかと質問紙調査等を行うことにして明らかにすると共に、児童・生徒にとって実態等を踏まえた上で、今回の試案がどのようなものであったかを確認し、今後の課題も含め検討しようとした。

資料1 運動有能感測定尺度アンケート

| 運動についての調査 | | 名前..... | | | | |
|-----------|---|-----------|-----------|---------|---------|----------|
| | | 全く当てはまらない | やや当てはまらない | どちらでもない | やや当てはまる | 完全に当てはまる |
| 1 | 運動能力がすぐれていると思います。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | たいいの運動は上手にできます。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 練習をすれば、必ず技術や記録が伸びると思います。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 努力さえすれば、たいいの運動は上手にできると感じます。... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | 運動をしている時、先生が励ましたり応援してくれます。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 運動をしているとき、友だちが励ましたり応援してくれます。... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | 一緒に運動しようと呼んでくれる友達がいます。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 運動の上手な見本として、よく選ばれます。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 一緒に運動する友だちがいます。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 運動について自信をもっているほうです。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 少し難しい運動でも、努力すればできると感じます。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | できない運動でも、あきらめずに練習すればできるようになると感じます。..... | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

5. 児童・生徒の実態

(1) 小学校児童

児童が水泳に対して自信をもって取り組むことができているのか、東京学芸大学附属大泉小学校第4学年児童を対象として、水泳単元の前後に、運動有能感測定尺度（資料1）を用いて（岡澤ら、1996年）調査を実施した。運動有能感は、「身体的有能さの認知」「統制感」「受容感」の3

因子から構成されている。「身体的有能さの認知」は、「自分はできる」という自信であり、「統制感」は「練習すればできるようになる」という自信、「受容感」は「みんなから受け入れられている」という自信のことである。実施対象および期間については以下の通りである。

対 象：東京学芸大学附属大泉小学校 期 間：平成27年6月～9月
 第4学年 99名 (水泳の前後で調査を実施)
 (男子：50名, 女子：49名)

(2) 中・高校生

基礎データとして、中等教育学校1～3年生の泳力を調べることになった。その調査では平泳ぎ、クロールの2分間泳を行い、データを集積する計画であったが、中等教育学校の公開研究会や悪天候、教育実習と重なり、授業回数が確保できなかった。そのため十分なデータが集まったとは言い難い。しかし、内部生と外部生の平均値を比較すると、女子約11%、男子で約15%の泳力差が確認できた。また、海外生活の長かった生徒の中には全く泳げない生徒や25m 泳げない生徒、水泳は家で保護者から習ったため、1つの泳法しかできない生徒もいた。したがって、今回のデータを元に、今後、数年に渡ってのデータの蓄積と分析が必要であろう。

2012年度 1年水泳 2分間泳 (自由形)

表1 2分間で何メートル泳げるか。コースの途中で立ってしまったら、そこまでの記録

| | 外部生女子 | 内部生女子 | 外部生男子 | 内部生男子 |
|------|-------|-------|-------|-------|
| 平均m | 80.0 | 89.0 | 89.2 | 103.1 |
| 標準偏差 | 33.2 | 11.7 | 30.2 | 17.7 |
| 最高m | 151 | 110 | 135 | 160 |
| 最低m | 20 | 65 | 8 | 75 |

続いて中等4年生 (高校1年生) を対象として、持久泳の記録調査を行った。結果は表2の通りである。

表2 国際中等教育学校4年生の各泳法における持久泳の距離 (m)

| | クロール10分 | 平泳ぎ10分 | 指定なし15分 | 指定なし20分 |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 平均 | 300 ± 130 | 325 ± 109 | 475 ± 152 | 623 ± 229 |

この表から、指導経過次第では距離や速さを求める泳力の変化を見ることができた。しかし、距離や時間の速さで泳力を求めることは、生涯スポーツへとしての水泳の楽しさにつながるとは言い切れないため、指導過程の再構築の必要性を考えた。

6. 研究の方向性

- ①小学校段階における水泳能力判定表、級別指導内容表の改訂
- ②中等教育学校前期 (中学校課程) の生徒の水泳に関する変化・興味・関心の現状を考えたの取り組み
- ③中等教育学校後期 (高等学校課程) の生涯スポーツを見据えた水泳授業における取り組み

7. 各学校における水泳指導内容・方法の検討

児童・生徒が興味を示すように水へ身を委ねる活動をいろいろと試行することを題材とし、特に小学校段階、中等教育前期課程（1年生～3年生）中等教育後期課程（4・5年生）の実践を試案した。

(1) 小学校段階での検討

附属小学校では、例年5・6年生で臨海実習を実施しており、低学年より海で力を抜いて泳ぐことを視野に入れた指導過程を組んでいる。しかし、旧水泳判定表の最終目標は長くゆっくり泳ぐというより速く泳ぐことを目的としており、そこには矛盾が生じていた。そこで、長くゆっくりと泳ぐことや着衣泳やエレメンタリーバックストロークといった安全な泳ぎも視野に入れ、新しい水泳判定表を作成した。

表3 新水泳能力判定基準

| 東京学芸大学附属大泉小学校 | | ～平成26年度改定版～ | | 学年 | | | | | | ふりがな |
|---------------|---|--|--|----|---|---|---|---|---|------|
| 水泳能力判定基準 | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 氏名 |
| 級・表示 | | 検定項目 | | | | | | めあて | | |
| 赤帽子（星） | 初 | i) 水中にかたまでつかることができる ㊤ ii) プールの中で水めんにかおを3びょうつけることができる ㊤ | | | | | | ・水になれ、水にしたしむ ・水の中でリラックスすることができる | | |
| | 9 | i) 水中でかけっこができる ㊤ ii) プールの中に立ってこきゅうをれんぞく5回できる(ゆびをつけてはくかおをあげていきます) ㊤ | | | | | | ・水中を自由に動き回ることができる ・水中でいきすずべてはき出すことができる | | |
| | 8 | i) だるまきでういて、いきをこらえることができる(5秒) ㊤ ii) 全身(頭まで)を水中にせずながら5回ジャンプができる ㊤ iii) 水中で目をあけて、水中じゃけんができる ㊤ | | | | | | ・水中でいきをとめることができる ・もぐったり、ういたりすることよさをたのしむ ・水中で目をあけることができる | | |
| | 7 | i) 水中で目をあけてボールやメダルをひろうことができる ㊤ ii) ふしうきで10びょう開くことができる ㊤ iii) 面かぶりキックで6m泳ぐことができる(こしがラインをこえるまで) ㊤ | | | | | | ・はいご空気をためることでき、はいご空気をだすことでしずむことを知る ・面かぶりの正しいしせいをおぼえ、正しいバタ足ができるようになる | | |
| | 6 | i) けのびで5m以上すすむことができる(こしがラインをこえるまで) ㊤ ii) ふしうきでれんぞく3こきゅうできる ㊤ iii) 面かぶりキックで12m以上すすむことができる(こしがラインをこえるまで) ㊤ | | | | | | ・いきおいよくかべをけるスタートの仕方をおぼえる ・泳ぎながらこきゅうをするやり方をおぼえる | | |
| 白帽子（赤線） | 5 | i) 立ちとびこみができる ㊤ ii) 25m泳ぐことができる(どんな泳ぎ方でもよい) ㊤ | | | | | | ・キヤッチアップクロールでこきゅうをおぼえる ・おもしろい泳ぎ | | |
| | 4 | i) クロールで25m泳ぐことができる ㊤ ii) ビート板を持ち、平泳ぎの足で25m泳ぐことができる ㊤ iii) エレメンタリーバックストロークで泳ぐことができる ㊤ | | | | | | ・クロールの正しい泳ぎ方(手足・こきゅう) ・平泳ぎの正しいキックの仕方をおぼえる ・仰向けの姿勢で、リラックスした泳ぎ | | |
| | 3 | i) 平泳ぎで25m泳ぐことができる ㊤ ii) 平泳ぎのターンができる ㊤ iii) クロールのターンができる ㊤ iv) フラットスタートができる ㊤ | | | | | | ・平泳ぎの正しい泳ぎ方(手と足のタイミング)をおぼえる ・クロールの片手タッチ、平泳ぎの両手タッチとターンの仕方をおぼえる ・人工島からとびこめるように、プールサイドからとびこむやり方をおぼえる | | |
| 白帽子（黒線） | 2 | i) クロールで50m泳ぐことができる ㊤ ii) 平泳ぎで50m泳ぐことができる ㊤ | | | | | | ・クロール、平泳ぎを正しいフォームとターンで、長く泳げるようになる | | |
| | 1 | i) クロール50mを60秒以内で泳げる ㊤ ii) 平泳ぎ50mを65秒以内で泳げる ㊤ | | | | | | ・クロール、平泳ぎを正しいフォームで速く泳げるようになる | | |
| The 挑戦 | | ㊤ | | | | | | ・泳法や、タイム、距離に挑戦する 例) 背泳ぎで25m泳ぐ クロール50mを50秒以内で泳ぐ 平泳ぎ100mを2分10秒以内で泳ぐ クロールで200m泳ぐ など | | |

エレメンタリーバック
ストロークの導入

小学校では、水泳単元の前後に、運動有能感測定尺度を用いて（前出 P154 資料1 岡澤ら、1996年）調査を実施したが、その結果は以下の通りである。級検定の検討の方向性は、これまでの水泳技能の向上に固執することなく、水泳の様々な楽しみ方を味わわせることが、生涯スポーツにつながると考え、作成したものである。その結果、水泳に関する有能感の低下が予想された。しかし、表1のようにエレメンタリーバックストロークや着衣

表4 運動有能感尺度結果（小学校）

| 男子と女子の合計得点 | 6月 | 9月 | |
|------------|------|------|------------------------|
| 身体的有能さの認知 | 13.2 | 13 | ※項目 1,2,8,10…身体的有能さの認知 |
| 統制感 | 17.2 | 17.3 | ※項目 3,4,11,12…統制感 |
| 受容感 | 16.8 | 16.3 | ※項目 5,6,7,9…受容感 |
| 有能感合計 | 47.2 | 46.6 | |

泳を主に経験する段階の4年生の結果は大きな低下は見られなかった。よってこのことをもとにさらに中・高等学校段階につなげることができるという実感を得ることができた。

(2) 中等教育前期課程での検討（1年生～3年生）

前期課程では、前にある表1・2にあるように実際に平泳ぎとクロールの2分間泳を行ったところ、内部生と外部生の平均値に、女子で約11%、男子で約15%の泳力差が確認できた。生涯スポーツということを考えたとき、泳力が高ければ様々な楽しみ方ができもことは間違いなく、理想としては、卒業時に内部生と外部生で泳力に差がなくなり、共に向上していることがより望ましい。しかし、学校の指導だけで青年期から急激に泳力を伸ばすということは難しいのが現状である。そこで、生涯スポーツとしての水泳の在り方を今一度考え、新たな指導過程を確立することとした。

(3) 中等教育後期課程での検討（4・5年生）

後期課程では、フィンを使った泳ぎを浮く、潜る、他者と協力しスピードを合わせるなどが可能であったり、シュノーケルを併用して水面下に浮いたり進んだりして水中探索を楽しませたりするプランも出た。また、持久泳において距離や時間を短縮するだけでなく、チームで泳ぐシンクロナイズドスイミングを取り入れてみたり、ボールを使ったりした水球も可能であるなど様々な指導することのできる可能性を検討し、実施してみた。

以下の実践（2015年）は、対象を後期課程（高校2年生）としてフィンを利用した授業への取り組みである。

① 今回のフィン泳の取り組みについて

(A) 対象生と時期、時間数

高2男子：6月下旬より7月初旬（授業時間 5～6時間計画）

高2女子：9月2日より中旬まで（授業時間 3～5時間計画）

注）男女の授業時間数の違いは、教育実習の実施によるものである。

(B) 活動計画と内容（高校2年女子）

プールが中等教育学校の施設として一つしかないため、後期課程では男子・女子では実施時期をずらして、男女別々に授業実践を行った。男子は主に6月・7月、女子は9月に水泳（アクアティックスポーツ）として授業実践をした。

表5 (a) 男子水泳単元計画

| 時数 | 主な学習内容 | 主な学習内容 |
|----|---------------------------|-------------------------------|
| 1 | 水慣れ・スカーリング 各種泳法のチェック | 今までの学習内容を振り返ろう |
| 2 | フィンに慣れる | フィンをつける感覚に慣れよう |
| 3 | フィンをつけて基本の泳法 | フィンを活用して速く泳いでみよう |
| 4 | シンクロナイズドスイミングや水球（フィン泳など）他 | 運動量のある動き・タイミングを合わせた動きや水球でのゲーム |
| 5 | シンクロナイズドスイミングや水球（フィン泳など）他 | 運動量のある・タイミングを合わせた動きや水球でのゲーム |

年度（3年に1回程度）によって、着衣泳の実施



授業写真3 6回生（6人組男子）



授業写真4 5回生（4人組男子）

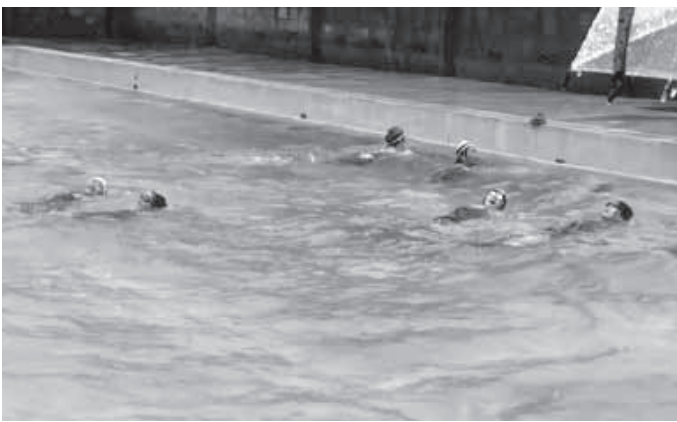
表6 (b) 女子水泳単元計画

| 時数 | 主な学習内容 | 活動のねらい |
|----|---|--|
| 1 | 水慣れ・スカーリング 各種泳法のチェック | 今までの学習内容を振り返ろう |
| 2 | スカーリング・ フィンを利用したバタ足・背浮きバタ足 2～4人でのスピード同調泳 (顔上げクロール 横を向けての背浮きバタ足) | 安全の確保を学ぶ 前年のシンクロ泳を利用した学び 数名で組み、スピードを調節し、今までの泳法を活用しながら泳ぐ。 フィンを利用することで、今までの水泳とは異なった学習を行う。 |
| 3 | フィンを利用した ・3人での運搬泳 ・潜水（直角に水中へもぐれるように） | フィン泳を通じて、水との関わりや活用のしかたを知る。 |
| 4 | 簡易なシンクロナイズドスイミングや フィン泳など | 運動量のある動き・タイミングを合わせた動きで水を操作する |
| 5 | 簡易なシンクロナイズドスイミングや フィン泳など | 運動量のある動き・タイミングを合わせた動きで水を操作する |

※ 年度（3年に1回程度）によって、着衣泳の実施



授業写真5 本実践において授業で利用している市販されているフィン



授業写真6 フィンを利用した背浮きバタ足



授業写真7 片腕を挙げた3人泳

3人での運搬泳（実際は両左右の生徒が中の生徒を運ぶ）



授業写真8



授業写真9

(4) どのような変化があったか

詳細は紙面の都合上、割愛するが、5年生を中心に泳力の低い生徒、泳力の高い生徒に回答を分けた。フィンを利用したもの、シンクロの授業、また5年間を振り返って水泳を答えてもらった。それぞれ小学校今までと異なった授業を多くの生徒が新たな関心を持って取り組んだことが記入されていた。詳細は別記しているⁱⁱⁱ。

8. 各学年での水泳学習内容と MYP との関係（中等教育学校）

国際中等教育学校では、IBにおける世界標準を目標として編成された MYP（Middle Years Program の略）のよさを十分に活かすことが、本校の役割でもある。また、日本の学校教育の長所を失わないことを前提に授業を組み立てていくことを考慮している。MYP の特徴として、生徒に学習評価のしかたを伝えるルーブリックがあり、水泳でも探究課題を前提にどのような学習形成をしてゆけばよいかを試案ではあるが提示している。表7においては、各学年での学習内容、探究課題を提示する。表8・9は、MYP でのルーブリックを示す。

IB の授業では、単元実施の事前に生徒ヘルプブリック等を示し、授業内での運動を通じた対話、小集団での自己の考えの主張や他者へ理解してもらうための図や対話などで表現したり、学習カード等によって常に振り返ったりしながら、様々なスキルの活用が必要であることが様々な授業で伝えられている。体育においても生徒の持つスキルの発揮には、その授業時間1時間内での見通しとしての Vision を示し、その単元を通したうえで、自分やグループがどのようになりたいのかという学習の Vision の両面を形成させることが必要である。

水泳の授業においても集団的な授業実践を行う上で、仲間と共に先を見通し、相互の力によって進める力が学習する力を向上させている。

9. まとめと今後の課題

水泳は一般的に「水の中を泳ぐこと」として認識されているが、「泳ぎを用いた水中の運動」や「泳ぎを用いない水中の運動」と捉えることで、生涯スポーツとしての水泳の在り方に多様性が生まれる。小学校、中等教育学校の現状を鑑みたとき、泳力だけに固執することなく、シンクロや水球など、水泳の様々な楽しみ方を味わわせることが、生涯スポーツにつながると考え、運動としての広がりを持つことができたと考えている。実際に水泳指導でシンクロや水球などを行い、その前後で、生徒の水泳に対する感想にどのような変化がみられるのか、生徒がどのように感じているかを検討し、より水泳に関する運動の広がり生徒の実態に即した明確な学習内容

表7 各学年水泳計画概略（中・高）

年次計画における水泳学習

| | 各期における名称と授業展開のしかた | 主な内容 | 探究課題 |
|----|----------------------------------|-------------------------------|--|
| 1年 | 基礎水泳Ⅰ （※1 ゆるやかな能力別指導 男女共習） | ・浮身 ・プル ・キック ・コンビネーション | 水を媒介として浮く・進む・呼吸するためにはどのようなことが必要だろうか。 |
| 2年 | 基礎水泳Ⅱ （ゆるやかな能力別指導 男女共習） | ・浮身 ・プル ・キック ・コンビネーション | 長い距離を泳ぐために必要な能力は何だろうか。 |
| 3年 | 応用水泳Ⅲ （ゆるやかな能力別指導 男女共習） | ・各種泳法の実践 ・リレー等 ・※2（着衣泳） | 長い距離を円滑に泳ぐために必要な能力は何だろうか。 どのようなフォームで泳げば良いだろうか。 安全に泳ぐにはどうすればよいか。 |
| 4年 | 応用水泳Ⅳ （男女別習） | ・各種泳法の実践 ・シンクロ | 水中という特殊な環境で、水の特性や力学的な要素を追求する。 他者との位置、間合い等を考慮しながら作品を作り上げる。 他者との連携を図るためにはどのようにしたらよいだろうか。 |
| 5年 | アクアティックスポーツ （男女別習） | ・各種泳法の実践 ・フィン泳 ・水球など | 水中という特殊な環境で、水の特性や力学的な要素を追求する。 他者との連携を図るためにはどのようにしたらよいだろうか。 安全に泳ぐにはどうすればよいか。 |

※1 ゆるやかなとは、グループ移動が本人の意思でなされるという意味

表8 1年水泳ルーブリック

1年 水泳 組 番 名 前

学習目標：水の浮力、抵抗力を利用して、水を操作しながら仲間と協力して練習をしよう。

<Unit Question>

“水に深く、水を操作するにはどのようなことが必要だろうか”

★評価標準A：知識と理解 評価ポイント

判断材料：考查

- ①学習した内容・運動のポイントを理解し、具体的に明記している。
- ②改善ポイント・改善のための練習方法を見つけ明記している。
- ③図や表を有効に活用している。

★評価標準B：活動の計画 評価ポイント

判断材料：授業における取組

- ①課題や問題点における改善点を説明し、改善のための計画に基づき、次回の目標を具体的に答えることができる。
- ②自分や仲間との活動を達成するために具体的な目標作りを計画している。

★評価標準D：活動の振り返り 評価ポイント

判断材料：個々の名称や行い方、積極的な参加をしている

- ①運動について・改善ポイント・改善のための練習方法を見つけ行おうとしている。
- ②授業全体を通して・学習者側について振り返り、思考を深めている。

判断材料：授業態度

- ①欠席・忘れ物・遅刻・見学をしないで授業に参加した。
- ②授業の準備や後片付けを積極的に行った。
- ③準備運動、整理運動をしっかりと行った。
- ④興味をもち、積極的に学習に取り組んだ。
- ⑤技能の向上を目指して、仲間と協力したりコミュニケーションを取ったりしながら練習に取り組んだ。

| 評 価 | 0 | 1～2 | 3～4 | 5～6 | 7～8 |
|-------|--------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 規準ABD | 右記のいずれにも達しない | 評価ポイントに関して規準に達しているものもある | 評価ポイントに関してほしい規準に達している | 評価ポイントに関してほぼ規準に達している | 評価ポイントに関して十分規準に達している |

★評価標準C：活動の応用と実践 評価ポイント

判断材料：授業での実践

- i 幅広いスキルと技法を応用し実際に示している
(深く、進む、伏し浮きからの発展、背浮きからの発展など)
- ii 幅広い方策と運動の概念を応用し実際に示している (空間の使い方、さまざまな状況への応用など)
- iii 効果的に活動を行うための情報を応用している (フィードバックに対応するなど)

| 評 価 | 規準C |
|-----|--|
| 0 | 以下に説明されているどの水準にも達していない。 |
| 1～2 | i スキルと活動を思い出し、応用しているが、成功は限定的である ii 方策と運動概念を思い出し、応用しているが、成功は限定的である iii 活動を行うための情報を思い出し、応用している |
| 3～4 | i スキルと活動を思い出し、実際に示しているが、成功は限定的である ii 方策と運動概念を応用し、実際に示しているが、成功は限定的である iii 活動を行うための情報を確認し、応用している |
| 5～6 | i スキルと技法を応用し、実際に示している ii 方策と運動概念を応用し、実際に示している iii 効果的に活動を行うための情報を確認し、応用している |
| 7～8 | i 幅広いスキルと技法を応用し、実際に示している ii 幅広い方策と運動概念を応用し、実際に示している iii 効果的に活動を行うための情報を応用し、概要を説明している |

としての確立していくことを目指し授業実践をした。

また、小学校では、現在でも臨海実習を実施しており、今回新たに低学年より力を抜いて泳ぐこと、安全に関してより深い意識を持ってそれらを視野に入れた指導過程を組んでいる。過去においては水泳判定表の最終目標には、速く泳ぐことが強調され、それらを目的とした目標や指導過程が掲げられているといった矛盾が生じており、今回、新たに水泳判定表の改訂、指導法の改善等を実施した。その際、安全面にも今まで以上に考えられ、着衣泳やエレメンタリーバックストロークなどをも扱うこととして、ここでもより幅の広い水泳指導の確立を目指した。小学校と中等教育学校が今まで以上に連携を図る上で、更なる工夫を重ね、新たな水泳指導を進めていかなくてはならないと考える。中等教育学校では、今後サイバル泳やライフセービングの指導の在り方についても、今後更に継続的に検討する必要があるだろうと考えている。

参考・引用文献資料

1) 「水泳指導の改善」

附属大泉中学校保健体育科 本学附属大泉中学校研究集録第28号 1988年3月 pp.101～127

2) 水泳指導の「これまで」と「これから」2013年9月25日

東京学芸大学 健康・スポーツ科学講座 教授 柴田義晴 附属研究会大泉地区講演会資料

3) 国際中等教育研究 保健体育科の取り組み 本学附属国際中等教育学校研究紀要 第9号 (2015年) pp.53～63

表9 4年水泳ルーブリック

4年 水泳 組 番 名 前

学習目標：水の浮力、抵抗力を利用して、用具を使いながら水中、水上で仲間と表現や動きをしよう。

<Unit Question>

“水に深く、水を操作して仲間と協力すること、仲間と表現や動くことにはどのようなことが必要だろうか” “陸上とは異なる環境において、どのような点に気をつければ、身を守るなど安全が図れるだろうか”

★評価標準A：知識と理解 評価ポイント

判断材料：考查

- ①学習した内容・運動のポイントを理解し、具体的に明記している。
- ②改善ポイント・改善のための練習方法を見つけ明記している。
- ③図や表を有効に活用している。

★評価標準B：活動の計画 評価ポイント

判断材料：授業における取組

- ①課題や問題点における改善点を説明し、改善のための計画に基づき、次回の目標を具体的に答えることができる。
- ②自分や仲間との活動を達成するために具体的な目標作りを計画している。

★評価標準D：活動の振り返り 評価ポイント

判断材料：個々の名称や行い方、積極的な参加をしている

- ①運動について・改善ポイント・改善のための練習方法を見つけ行おうとしている。
- ②授業全体を通して・学習者側について振り返り、思考を深めている。

判断材料：授業態度

- ①欠席・忘れ物・遅刻・見学をしないで授業に参加した。
- ②授業の準備や後片付けを積極的に行った。
- ③準備運動、整理運動をしっかりと行った。
- ④興味をもち、積極的に学習に取り組んだ。
- ⑤技能の向上を目指して、仲間と協力したりコミュニケーションを取ったりしながら練習に取り組んだ。

| 評 価 | 0 | 1～2 | 3～4 | 5～6 | 7～8 |
|-------|--------------|-------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 規準ABD | 右記のいずれにも達しない | 評価ポイントに関して規準に達しているものもある | 評価ポイントに関してほしい規準に達している | 評価ポイントに関してほぼ規準に達している | 評価ポイントに関して十分規準に達している |

★評価標準C：活動の応用と実践 評価ポイント

判断材料：授業での実践

- i 幅広いスキルと技法を応用し実際に示している
(深く、進む、伏し浮きからの発展、背浮きからの発展など)
- ii 幅広い方策と運動の概念を応用し実際に示している (空間の使い方、さまざまな状況への応用など)
- iii 効果的に活動を行うための情報を応用している (フィードバックに対応するなど)

| 評 価 | 規準C |
|-----|--|
| 0 | 以下に説明されているどの水準にも達していない。 |
| 1～2 | i スキルと活動を思い出し、応用しているが、成功は限定的である ii 方策と運動概念を思い出し、応用しているが、成功は限定的である iii 活動を行うための情報を思い出し、応用している |
| 3～4 | i スキルと活動を思い出し、実際に示しているが、成功は限定的である ii 方策と運動概念を応用し、実際に示しているが、成功は限定的である iii 活動を行うための情報を確認し、応用している |
| 5～6 | i スキルと技法を応用し、実際に示している ii 方策と運動概念を応用し、実際に示している iii 効果的に活動を行うための情報を確認し、応用している |
| 7～8 | i 幅広いスキルと技法を応用し、実際に示している ii 幅広い方策と運動概念を応用し、実際に示している iii 効果的に活動を行うための情報を応用し、概要を説明している |