

資 料

運動のコトの本質を明らかにした授業づくりの具体 － 4年生水泳運動の授業を通して－

樋口 祥太*

A Concrete Plan for the Class that Clarified the Essence of the Exercise:
Through the Class of the Fourth Grader Swimming Campaign

Shota HIGUCHI*

【要約】

2018年度、2019年度と附属小学校体育科では、水泳の公開授業をおこなってきた。特に、水泳運動のコトの本質を核にした授業づくりと児童が主体的に学ぶことができるような場や教材を視点に研究を進めてきた。その時の手立てや用意した教具とそのときの児童の様相をまとめていく。

【キーワード】

コトの本質，水泳運動のカリキュラム，息継ぎ，脱力

本資料は、水泳運動に関する授業の進め方や場や教具の工夫、指導のポイントとなることをまとめたものである。以下の6点の流れで記していく。

1. 水泳運動における基本的な考え方
2. 場の設定や教具の工夫
3. 単元を通じた板書
4. 使用したワークシート
5. 児童の様相
6. まとめ

1. 水泳運動における基本的な考え方

(1) 6年間の水泳運動を見通した考え方

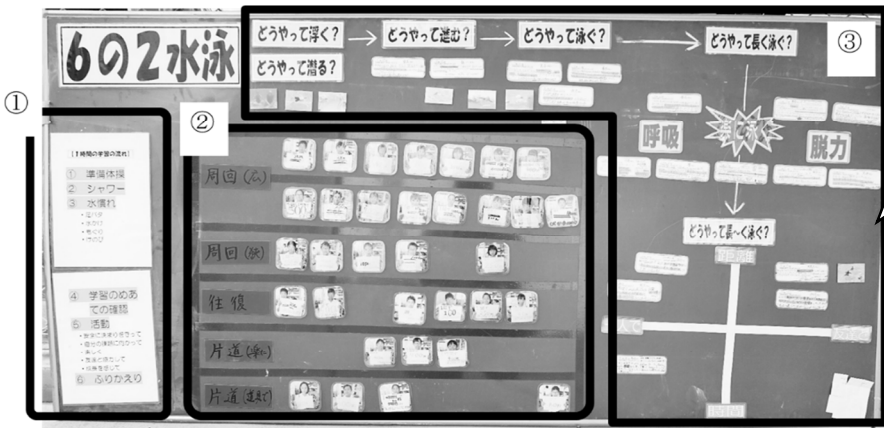
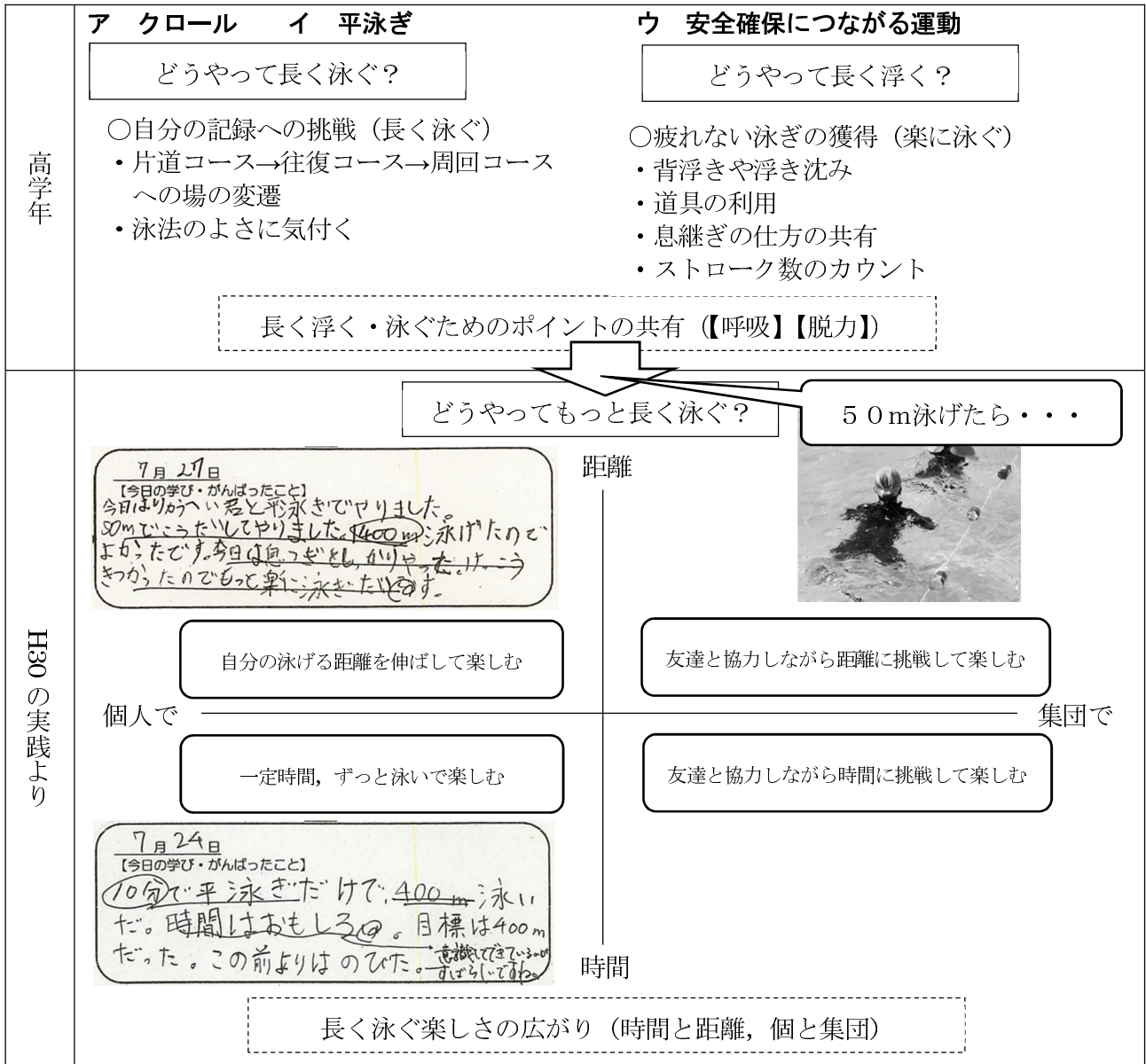
この資料では、低学年のうちから大切にしたい感覚が高学年の水泳でどのようにつながるかと言うことを整理する。その上で、今回の実践の中でもぐる・浮く・浮いて進むをどのように位置づけ、何を価値付けていったのかの基本的な考え方とする。

※ は児童に提示し共有した問い、 は、その時間での教師側のねらい。

低 学 年	<p>ア 水の中を移動する運動遊び</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">どうやって進む？</div> <ul style="list-style-type: none"> ○水につかっただの水かけっこ ○水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び ○水につかっただの鬼ごっこ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 水の中で活動する楽しさ 水の抵抗のおもしろさ </div>	<p>イ もぐる・浮く運動遊び</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">どうやって浮く？どうやって潜る？</div> <ul style="list-style-type: none"> ○伏し浮き ○だるま浮き ○くらげ浮き ○水中じゃんけん ○水中にらめっこ ○宝探し ○輪くぐり など <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 水に顔をつけたり目を開けたりする 怖さ、難しさ、楽しさ 浮く・もぐる活動のおもしろさ </div>
中 学 年	<p>ア 浮いて進む運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">どうやって進む？</div> <ul style="list-style-type: none"> ○道具を使って ○歩いて ○顔を付けながら ○けのびで ○面かぶりバタ足で <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 学習ルールの徹底（一方通行） </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">どうやって浮いて進む？</div> <ul style="list-style-type: none"> ○道具を使って（ビート板、ボールなど） ○犬かきで ○背浮きのままで ○クロールで <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 泳法に縛らない発想の自由化 </div>	<p>イ もぐる・浮く運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">どうやって浮く？どうやって潜る？</div> <p>低学年の浮く・潜るに加え、</p> <ul style="list-style-type: none"> ○背浮きや変身浮き ○ポビングなどを活用した浮き沈み ○プール底での変身もぐり、写真撮影 ○ペットボトルとの息止め競争 ○水中伝言ゲーム ○潜ったままでの移動（潜水） ○水中逆立ち、前転など <p>※ 小プール→大プールと場が必然的に変わることで、浮く・潜る運動でも難易度・できることが変わり、十分楽しめる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 水中で力を抜くこと、 水の中で息を自由に吐き出すことの 難しさ、楽しさ </div>
高 学 年	<p>ア クロール イ 平泳ぎ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">どうやって長く泳ぐ？</div> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の記録への挑戦（長く泳ぐ） ・片道コース→往復コース→周回コースへの場の変遷 ・泳法のよさに気付く <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;"> 長く浮く・泳ぐためのポイントの共有（【呼吸】【脱力】） </div>	<p>ウ 安全確保につながる運動</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">どうやって長く浮く？</div> <ul style="list-style-type: none"> ○疲れない泳ぎの獲得（楽に泳ぐ） ・背浮きや浮き沈み ・道具の利用 ・息継ぎの仕方の共有 ・ストローク数のカウント

(2) 高学年の水泳について (H30の実践より)

昨年度は、高学年における水泳の実践を行った。その実践では、高学年の水泳において、長く泳ぐことの楽しさをより広げ、あるいは深めるために活動を進めていった。前ページの高学年に続き、どのような視点を与えたのか、また、その学習の履歴をどのように残していったのかを紹介する。



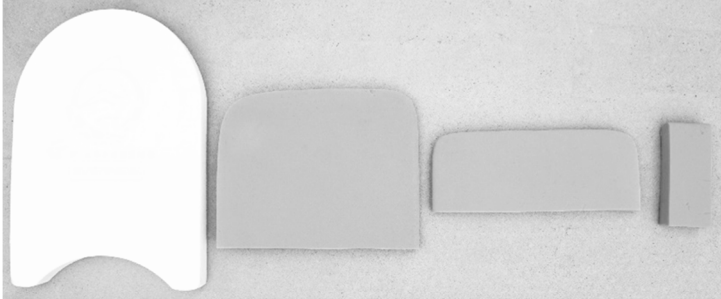
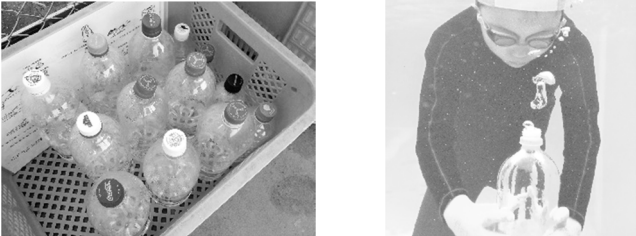
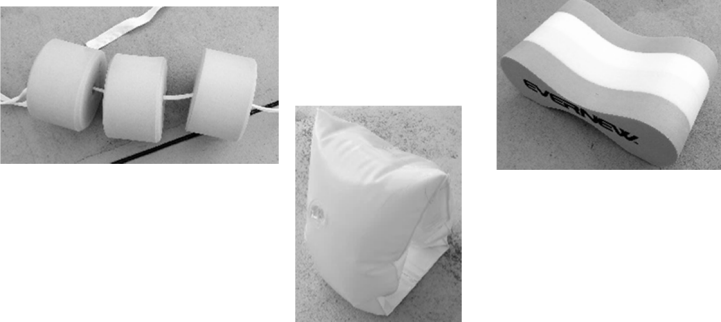

【3つの目的】

- ① 1時間の学習の流れ
- ② その時間での児童の活動の場
- ③ 本時までの学習の足跡

3つの目的で整理した板書

2. 場や教具の工夫

体育の授業において、場や教具の工夫により、誰にでも楽しめる運動にすることは、児童の主體的な学習をおこなう上で欠かせない。水泳運動においても、皆が楽しめるような場や教具を用意することで、児童がより主体的に運動に取り組む一助とすることができる。

名称と写真	目的や使用用途
<p>1. 大きさの違うビート板</p>  <p>元の大きさ → $\frac{1}{2}$ → $\frac{1}{4}$ → $\frac{1}{16}$</p>	<p>○ 市販の大きさのビート板はもちろん、古くなったビート板を2分の1，4分の1，16分の1とカットしたものを用意した。市販の大きさで泳げた児童はだんだん大きさの小さい物に挑戦することができ、ビート板有りから無しをつなぐ手立てとなった。また、一番小さい物は、太ももに入れることで腰を浮かせる補助具としても活用できた。</p>
<p>2. 大きさの違うペットボトル</p> 	<p>○ ペットボトルの使用用途としては以下のようなことが考えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペットボトルとの潜り競争(長く潜る) ・ペットボトルを浮き具の代わりに ・ペットボトルに水を入れて重りに ・水に沈めて、目標の目印に
<p>3. ヘルパー，アームヘルパー，ソフトブイ</p> 	<p>○ 。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルパーは腰に付けるが、数を減らしていくことで段階的な補助が可能。 ・アームヘルパーは腕だけでなく足につけて浮き続けたりもしていた。 ・ソフトブイは脚にはさんだり、枕代わりに頭を乗せたりして浮いていた。
<p>4. コースロープ</p> 	<p>○ 周回コースでの衝突を防ぐためにロープとペットボトル、布テープを用いて昨年度自作した。ロープの1m置きにペットボトルを付けることで、泳ぐ距離の目印にもなっている。取り外しがしやすいよう、先端には金属製のフックを付けている。水泳期間中は、プールサイドに伸ばして置いておき、必要な時に設置した。</p>

5. お宝とお宝ホルダー



- 2～3cm幅で切ったホース片をお宝として、番号を書いたネームプレートをお宝ホルダーとして準備した。3時目以降、25mを泳ぐ毎に1つのお宝を取り、自分のお宝ホルダーに入れていく活動を取り入れた。しかし、50m以上続けて泳ぐ児童など、児童によっては必要感がなかったため単元後半は淘汰されていった。
- 学年の実態に合わせて、ホースの色を変えることで価値づけができる点は非常に有用だと感じた。

6. クロールと平泳ぎのポイントカード



- クロールと平泳ぎの泳ぐときのポイントと練習の仕方を整理し、掲示した。必要性を感じている児童が自主的に見たり、課題を感じている児童に教師がポイントを示す際の参考としたりして活用した。A3判の大きさをラミネートした物も用意した。

7. 教具の使用の仕方カード



- 教具使用のポイントと整理の仕方をまとめたものを掲示した。プールを使用する全児童が活用できるように掲示物を作ったところである。プラスチック段ボールに貼ることで、プールシーズンが終わってからの管理もしやすい。

3. 単元を通じた板書

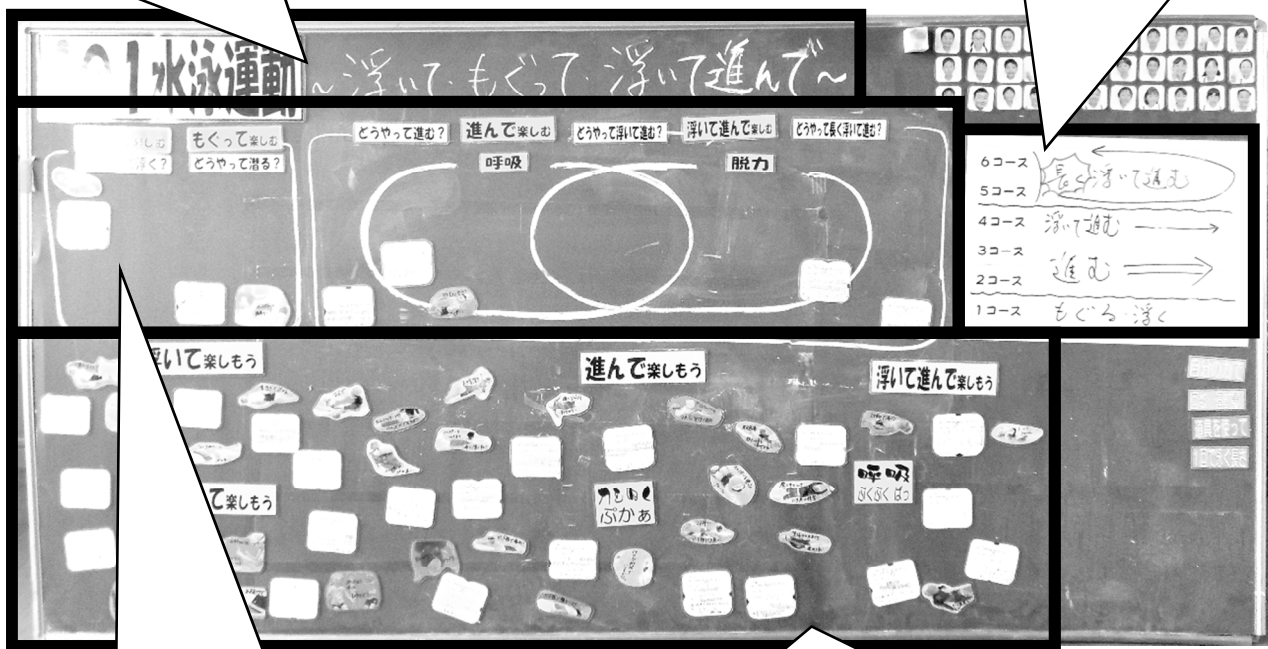
水泳運動に限らず、体育では、単元を通して児童の学びの足跡を1枚の板書にまとめるようにしている。本単元では、運動のコトの本質の明確化、児童の課題の把握、学びの足跡の整理、活動場所の明示という4つのポイントを意識して板書をおこなった。

① 水泳運動のコトの本質の明確化

水泳運動のコトの本質を明確にする。明確にすることで、児童は、何を楽しめば良いのかがはっきりし、活動に目的が生まれる。また、教師も提示した本質に沿って、児童が活動しているかどうかを見取ることが容易になり、それに沿ったことばかけや手立てを取ることができる。

④ 児童の活動場所の明示

コース毎に、違う志向性をもった児童が活動することが多い水泳において、どの場では、どんなことを楽しむのかを明確に示し、児童と共有することが重要となる。ラミネートしたコース図にホワイトボードマーカーで記入することで、普段の授業でも使用しやすいものとなっている。



② 児童の課題の把握


児童はその時間何をしたいのか、何に気をつけて活動したいのかを明確にさせる。それぞれの項目が書かれた場所に児童は自分の顔磁石を貼り、その思いを表出する。教師は、貼られた様子を見ながら、それぞれの課題にあった手立てが可能となる。

③ 学びの足跡の整理

単元を通して、価値付けたい児童の振り返りやその時の様子などを整理していく。水泳運動では、特に脱力（力を抜く）と呼吸（息継ぎ）がポイントとなることから、それに合う記述や写真を重点的に選びまとめている。

5. 児童の様相

以上のような手立てを取ったことで、児童がどう変容していったのか。1時間1枚で児童の様相をまとめている。中央に大きく写真を用いることで、より印象に残りやすいものとした。

	児童の主な活動	教師の関わり (場…場の工夫, 価…価値付け, ○…その他)
第1時 六月十八日 (火)	○ オリエンテーション ・授業の準備について	○ 準備体操, シャワー, 準備運動(水慣れ)までの一貫した流れを教える。
	<div data-bbox="571 607 1098 712" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 auto;"> 問い どうやって浮く? </div> ○ 思い思いに浮き方を考え, 楽しむ。 ・だるま浮き ・伏し浮き ・くらげ浮き ・大の字浮き ・変身浮き ・背浮き ・道具を使って ・友達と	○ 「どうやって浮く」という問いの下, 今までにやってきた浮く遊びを自由にさせる
 <div data-bbox="647 1641 1353 1711" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 0 auto;"> 水中花, 手をつないで同じ時間浮くって楽しいな </div>		○ 浮き方を紹介し合う。 ・ 友達のいろいろな浮き方を紹介することで, 自分がまだやっていない浮き方への意欲をもつ。
		価 いろいろな姿勢で浮いている児童を称賛するとともに, 脱力して長い時間浮くことのできていることを価値付ける。

第2時
六月二十一日（金）

- 準備体操，準備運動

問い どうやって潜る？

- 思い思いに潜る遊びを考えて，楽しむ
 - ・水中じゃんけん
 - ・ペットボトルと勝負
 - ・水中座り（いろいろな姿勢で）
 - ・水中うつぶせ，水中仰向け
 - ・水中写真撮影
 - ・友だちと手を繋いで

- 「どうやって潜る」の問いの下，水底にうつぶせや仰向けで寝転んだり，体育座りなどいろいろな姿勢で座ったりすることを体験させ，水の中で息を吐く（鼻から，口から）ことや口の中に水が入ることを体感させるとともに，自分が息を吐いているときは口の中に水が入らないことを感じ取らせる。

「最初はゲー，じゃんけんぽんっ！」



水の中でこれだけしっかりと口を開けられることってすばらしい！「相手に聞こえるくらいに言ってごらん」の投げかけから，プールの至る所で水中じゃんけんが始まりました。

- ☐ 水面に出たときに「ぷはあ」と言って出てくる児童の気持ちよさそうな様子や水底に寝そべったことを喜んでいる児童の気持ちに共感し，水中で息を吐くことの難しさや楽しさを価値付ける。

- もぐり方を紹介し合う。
 - ・友達のいろいろな潜り方を紹介することで，自分がまだやっていないもぐり方への意欲をもつ。

- 他の子がいろいろな活動を楽しんでいる間に，教師はもぐるのが苦手な児童に個別について一緒に活動をする。（以後継続）

第3時
六月二十五日（火）

- 準備体操，準備運動

問い どうやって浮く？ どうやって潜る？

- 前時までの活動を想起し，浮いたり潜ったりする活動を工夫して楽しむ。

(浮く)

- ・ビート板を足ではさんで
- ・背浮きで
- ・ボールを抱えて
- ・友達と

(潜る)

- ・ペットボトルと勝負
- ・水中記念写真
- ・股くぐりリレー

- 前時までの活動を想起させ，浮いたりもぐったりする活動に浸るよう促す。

- よく浮いたりもぐったりして楽しんでいる児童には，より挑戦したくなるような話題を提示し，近くの友達と協力したり競ったりして楽しむよう促す。

「隣のチームには負けないぞ」ぶくぶく股くぐりリレー

よく潜れている子に声をかけ，股くぐりリレーの活動を紹介。自分達で5～6人チームを作り，プールの端から端までを股くぐりしながら競います。潜りながら進むことの難しさ，おもしろさを楽しんでいました。

- 活動を振り返る。

・今日は息を吐き出すと，水の一番下でも鼻がつーんとしないということが分かりました。そしてHさんが一番奥まで潜って行ってすごかったです。

☑ 友達と協力したり，競い合ったりすることで浮く・潜る楽しさを感じている児童を称賛するとともに，水中で息を吐くことや脱力して浮くことよさをしている児童を価値付けていく。

- その時間でがんばったことや気付いたこと，工夫したことを友人に伝え，学習のまとめとする。

第4時
 六月二十八日
 (金)

○ 準備体操, 準備運動

問い どうやって進む?

○ 児童の思いから, 1コースを浮いたり潜ったりして楽しむ場, 2~6コースを進む場として設定する。

6コース	いろいろな進み方を工夫して楽しむ
5コース	
4コース	
3コース	
2コース	
1コース	浮いたりもぐったりして楽しむ



○ 「どうやって進む」の問いの下, いろいろな進み方を認め, 価値付けていく。

場 25m進んだら, ホース片を1個取って自分のホルダーに通すようにする。時間内で25mを何回泳いだか明確にする。

いろんな道具で楽しんです!



この児童は, 自分で浮くこともできませんが, ソフトブイやヘルパーなど浮き具を使って浮くことを楽しんでいます。自由に進む中で, 道具の使い方を工夫したり, 息継ぎの仕方を考えたりすることができていました。

価 いろいろな道具を用いたり, 自分の力で進んだりしている児童の活動を称賛し, 進むことを楽しもうと工夫している姿を価値付ける。

○活動を振り返る。

・足でボールをはさんで泳ぐと, 手のかきや体のバランスを意識することができた。

○ 進む場では, 何このホースを取れたか確認し, たくさん進んだことを称賛する。そして, 浮いて進むことの楽しさについて児童のふりかえりを引き出して本時のまとめとする。

第5時
七月二日(火)

○準備体操，準備運動

問い どうやって進む?

○ 児童の思いから，1・2コースを浮いたり潜ったりして楽しむ場，3～5コースを進む場，6コースを浮いて進む場として設定する。

6コース	浮いて進む方法を工夫して楽しむ
5コース	いろいろな進み方を工夫して楽しむ
4コース	
3コース	
2コース	浮いたりもぐったりして楽しむ
1コース	

○ 「どうやって進む」の問いの下，進むことを中心に活動していくことを伝える。その中で「浮いて進む」ことを楽しむ活動も認め，場を設ける。



☑ 前時のふりかえりをいくつか紹介し，自分の目的意識をもって活動している児童を価値付ける。

浮いて進め！2人で仲よくビート板バタ足！



手前の児童は，最初は伏し浮きもできませんでしたが，ビート板を持って浮いて進むことができることに楽しさを感じています。友達と一緒に活動する中で，見事25mを泳げるようになり，ビート板の大きさを小さくしていきます。

○活動を振り返る。

・25mを21回進むことができた。たくさん活動できて良かった。次は25回くらい進みたい。

☑ 「何でその進み方？」と，その時の進み方で何を意識しているのかを問いかけ，自分の課題や挑戦していることを明確にさせる。

○ 活動に飽きが見られた児童には，けのび何回で25m進めるかななどの課題を与え，挑戦するよう促す。

☑ 運動量としてホースの数が多かった児童を称賛するとともに，いろいろな進み方を考えていた児童の取り組みを紹介し，価値付ける。

第6時
 七月五日
 (金)

○準備体操，準備運動

問い どうやって進む？ どうやって浮いて進む？

○めあて，活動の場の確認

6コース	浮いて進む方法を工夫して楽しむ
5コース	いろいろな進み方を工夫して楽しむ
4コース	
3コース	
2コース	浮いたりもぐったりして楽しむ
1コース	

この児童は，水中で目を開けるのにこの時間までかかりましたが，この時間に見事克服。アームヘルパーを付けてけのびができるようになり，25mを何回で行けるようになるか楽しみ始めました。



やった！けのびができたぞ！浮くって気持ちいいな。

6コース	浮いて進んで楽しむ
5コース	(折り返し有り)
4コース	いろいろな進み方を工夫して楽しむ
3コース	
2コース	
1コース	浮いたり潜ったりして楽しむ

○活動をふり返る。

・25mを折り返して泳げた。同じリズムで息継ぎをしたら，できた。

○ 前時のふりかえりを受け，浮いて進む中でもそれぞれの課題意識があることを伝え，「挑戦」「練習」「友達」の3つに分類し，自分の意思表示をするよう促す。

○ 呼吸に課題がある児童には，水中で「イ〜チ，パッ」と声を出し，「パッ」の時に自然と息が吸えるよう指導する。

場 授業後半，コースロープを設置し，浮いて進む場を折り返しができるようにする。

価 浮いて進むためには体の力を抜くことや上手く息継ぎをする必要があることを児童のふりかえりから価値付け，本時のまとめとする。

第7時
七月九日
(火)

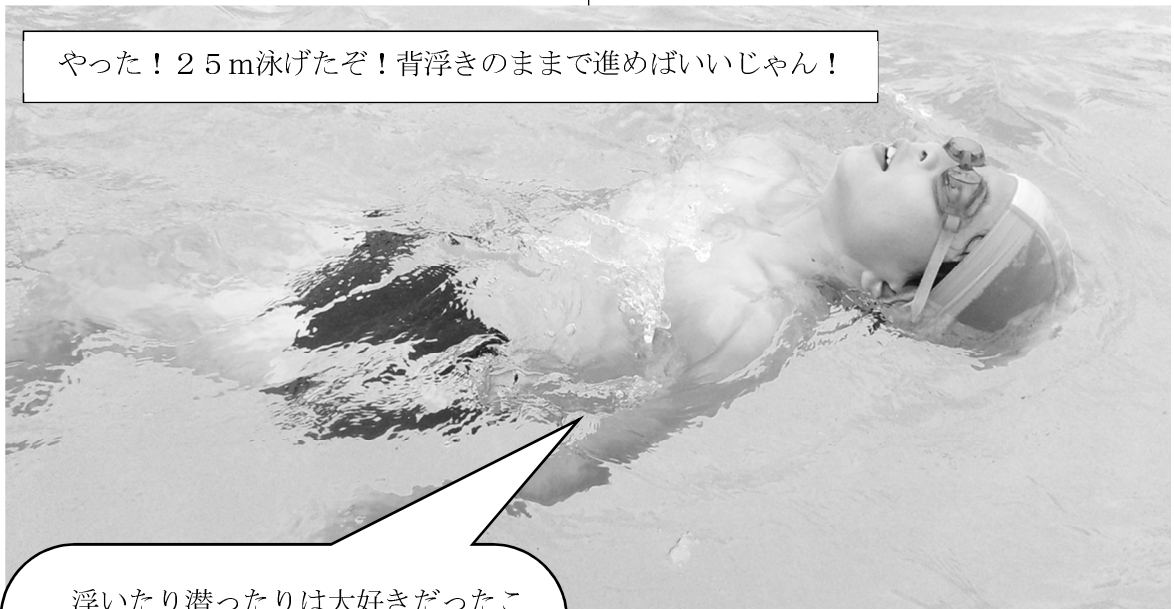
○準備体操，準備運動

問い どうやって進む？ どうやって浮いて進む？

○めあて，活動の場の確認

6コース	浮いて進んで楽しむ (折り返し有り)
5コース	
4コース	いろいろな進み方を 工夫して楽しむ
3コース	
2コース	
1コース	浮いたり潜ったりして楽しむ

問 折り返しコースができたことを改めて伝え、どうやって進むか、浮いて進むかを考えさせ、本時のめあてを明示させる。



浮いたり潜ったりは大好きだったこの児童。しかし息継ぎでつまづいており、なかなか浮いて進む距離が増えません。「背浮きのまま進んでみたら？」という教師の関わりから、独自の背浮き泳法を編み出し、見事25mを完泳。「これならもっと行ける！」とさらなる思いを抱いていました。


問 25mを泳ぎ切ることを目標にしている児童も多いことから、その達成手段として息継ぎの仕方を身につけるか、道具を使う中でだんだんと道具の大きさを小さくしていくかを問い、それぞれに工夫するよう促す。

○活動をふり返る。

- ・今日ビート板の半分の大きさに25m足着かずに泳げたので良かった。
- ・今日人生初25m進めた。嬉しかった！

価 30分間、自分達で活動を進めることができたことを価値付ける。その上で、自分に必要な活動を考え、工夫していた児童を紹介し、本時のまとめとする。

第8時 七月十二日 (金)	○準備体操，準備運動 ○水泳大会の練習 ・個人泳 道具有り or 自由形かの選択 ・団体泳 宝探し，15M ビート板リレー 15M 自由形リレー，25M 自由形リレー ○活動をふり返る	○ 今までの学習の流れと違うことを説明し，水泳大会に向けた1時間とすることを説明する。 ○ 個人泳は，今までの学習をいかして取り組むこと，団体泳は友達と協力して活動することを促す。
---------------------	---	---

第9時 七月十九日 (金)	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <h2 style="margin: 0;">問い どうやって進む? どうやって浮いて進む?</h2> </div>										
○めあて，活動の場の確認	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%;">6コース</td> <td style="text-align: center;">浮いて進んで楽しむ (折り返し・周回有り)</td> </tr> <tr> <td>5コース</td> <td rowspan="4" style="text-align: center;">いろいろな進み方を 工夫して楽しむ</td> </tr> <tr> <td>4コース</td> </tr> <tr> <td>3コース</td> </tr> <tr> <td>2コース</td> </tr> <tr> <td>1コース</td> <td style="text-align: center;">浮いたり潜ったりして楽しむ</td> </tr> </table>	6コース	浮いて進んで楽しむ (折り返し・周回有り)	5コース	いろいろな進み方を 工夫して楽しむ	4コース	3コース	2コース	1コース	浮いたり潜ったりして楽しむ	場 50m以上を泳ぎたい児童が増えたことから，折り返し・周回コースを設け，長く泳ぐことに挑戦する場とする。 問 浮いて進むには何に気をつけたらいいのかを問いかけ，考えながら活動するよう促す。 ○ まだ 25m泳ぐことができない児童を中心に関わるようにする。
6コース	浮いて進んで楽しむ (折り返し・周回有り)										
5コース	いろいろな進み方を 工夫して楽しむ										
4コース											
3コース											
2コース											
1コース	浮いたり潜ったりして楽しむ										
 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> 合言葉は「イ〜チ，パッ」！ </div>	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 90%;"> <p>「とにかく 25m泳げるようになりたい」と言う強い思いを持った児童。しかし，なかなか息継ぎが上手くいきません。そこで「イ〜チ，パッ」と声をかけ，安定したリズムで息継ぎができるようにしました。水中で息を吐き，顔を上げた時に一気に空気が吸えるようになり，7m→15mまで浮いて進むことができるようになりました。</p> </div>										
○ 自由時間 (10分程度) ※ 5・6コースはまだ泳ぎたい人のために泳ぐ場とした。10名程度は，遊ばずに泳いでいた。	○ 自由な時間を取れていなかったこともあり，泳ぎたい人以外は遊んでいいことを伝える。(他のクラスとの兼ね合いが大きい)										
○ 活動をふり返る。	・長く浮いて進むには，息継ぎの時に長く息継ぎをすれば良かった。 ・一番輝いていたのは，自由時間にも練習していた人だと思う。(見学児童)	価 どうやって浮いて進んだかを再度問い，「息継ぎ」や「脱力」について価値付けると共に，その他に「手や足の動き」に課題意識を感じている人がいることも共有する。									

6. まとめ

体育の授業に限らず、児童が主体的に学習に取り組むことは大きな成果を生む。児童が主体的に学ぶことができるような場や教具を整えることの有効性については、佐賀の先人達の授業実践からも語られている。しかし、児童の主体性に任せすぎると、そういった場や教具を用意しておけば体育の学習が成立するという誤解から児童が何を学んでいるのかが明確でなくなり、効果的な授業とはなり得ない。

そこで、「何を学ぶのか」「何を考えていけば良いのか」について授業する側が明確にもち、それを授業者と児童が共有していくことができれば効果的な授業となり得るのではないかというのが、今回の実践である。児童は、毎時間大きな学習テーマである「どうやって〇〇?」について考え、活動し、振り返りを行った。その時間には結論が出ないこともあるが、毎時間繰り返すことで、そのことについていろいろな考えをもち、自分なりの答えを出すことができていると言える。

つまり、運動のコトの本質を明確にし、それを児童と共有していくことは、児童の主体性を保障しつつも学習に深まりを生む一つの手立てになると言える。