



Tokyo Gakugei University Repository
東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	水泳の宿泊行事における指導実践報告 (保健体育科)
Author(s)	板村, 邦弘; 重山, 千賀子
Citation	研究集録/東京学芸大学附属大泉中学校(40): 43-48
Issue Date	1999
URL	http://hdl.handle.net/2309/5831
Publisher	
Rights	

水泳の宿泊行事における指導実践報告

保健体育科 板村 邦弘 重山千賀子

1. はじめに

本校では昭和30年より遠泳を中心とする水泳訓練「海の生活」を実施している。29年以前も臨海学校に準ずるものがあつたそうだ。記録によれば昭和22年よりその前身があつた。言い換えれば、附属大泉中学の歴史と共にこの海の生活も歩んできたと言える。現在は、伊豆下田において7月下旬4泊5日の日程で行っている。

例年、水の事故が新聞、テレビ等で報道されており、プールであっても海や川であってもその事故はあとを絶たない。しかし、東京に住む本校生徒へはプールだけでなく、海という自然を通して自己安全管理等の力を育てていくことを経験させたいという願いから、この行事が続けられていると考えている。ここに、行われている水泳の指導実践を記録する。

2. 海の生活の目的

海の生活では大きく分けて2つの目標を掲げている。一つは海という自然を利用した水泳訓練であり、もう一つは1年生団体生活訓練である。1年生という学年を考えると1学期を経過し、友人関係などが学級内で成立している者もいるが、まだ十分にコミュニケーションがとれない者もいる。また、学級内だけでなく、同学年、そして本校の生徒として、中学生として自覚を持たせるためにもこの生活の意義は大きいと思われる。

3. 海の生活へ行くまでの事前水泳指導

(1) 日常授業

例年、6月中旬より水泳の授業が始まる。梅雨時ではあり、水が冷たいと感じる日もある。できるだけ水泳以外に振り替えないで行っている。授業は、1年生では、1・2組と3・4組（4組は帰国子女学級）の2クラス合同とし（1クラスは80名。1クラスは50名程度）、専任2名で指導にあたっている。しかし、水泳では個々の能力差が大きい（次頁(2)に生徒の実態を簡略に述べる。）、能力別に指導を行う場合がある。未熟練者の場合は、指導表（表1）をもとに授業を行っている。

表1 指導表

指導段階 主な内容

	第1段階	第2段階	第3段階
ねらい	水になれる	浮くことや呼吸法を学習する	初歩的な泳法を学習する
具体的な学習内容	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・シャワーの浴び方 ・顔つけ（洗面器などで） ・水かけ ・プールの中で顔つけ ・水中で目をあける ・水中での遊び ・プールサイドに座ってのバタ足 	<ul style="list-style-type: none"> ・息こらえ ・水中で息をはく ・ボビング ・掴まる場所を利用して体を浮かす ・掴まる場所を利用せずに体を浮かす ・補助者を利用して伏し浮きからの立ち方 ・ジャンプを利用したボビング ・補助者なしの伏し浮き ・壁をけてのけのび ・補助者を利用して背浮きからの立ち方 	<ul style="list-style-type: none"> ・バタ足系統から面かぶりクロール →初歩的なクロールへ ・背面バタ足→初歩の背泳ぎへ ・かえる足、背面のかえる足 →腕と足のコンビネーション →呼吸を入れた初歩の平泳ぎへ

中上級者には、より効果的な小中一貫の水泳指導カリキュラムをめざした、「水泳判定基準作」と「級別指導内容」*1を活用している。これは、水泳指導をより効果的・能率的にすると共に児童・生徒が主体的に学習ができ、自己の能力を伸ばすことができるように工夫した。

(2) 泳げない生徒への指導

本校は、大まかに言うと3つの背景をもつ生徒達から成り立っている。一つ目は、附属小学校から進学してくる生徒。二つ目は、他の公立私立学校から進学してくる生徒。そして三つ目は、帰国子女。すなわち海外の教育施設（現地校、インターナショナルスクール、日本人学校など）で教育を受けた生徒である。生徒達の泳力の実状は、附属小学校では6年生時に、約1時間の遠泳を行ってきている。他の公立私立学校や帰国子女の泳力は、千差万別である。泳力の高い生徒もいれば、今まで泳いだこともない生徒もいる。泳いだことのない生徒にとって水泳は、まさに恐怖である。まして、足の届くプールならまだしも、底の見えない海で果たして泳ぐことができるのだろうかという不安は、6月に学校のプール掃除が始まる頃にはまさに緊張の始まりともいえる。

例年、数名個別指導をしなければならない生徒がいるが、授業に参加する生徒はまだ積極的な姿勢があると見られるが、見学者として、初めから消極的になっている生徒もいるのも現状である。このような場合、やはり我々教師の姿勢としては、生徒が自ら動き出すのを待つべきと考えている。海の生活があるからと生徒の気持ちが動くことを期待する、また放課後などを利用して、個別指導に当たっている。

プールへはいると初心者指導では、浮き身、呼吸法を中心に行うことが多い。特に呼吸法では息を吐けない（呼吸が浅い）生徒が多い。呼吸法に問題がある生徒には、ピンポン玉を使った指導をしている。


4. 海における水泳訓練の指導内容

(1) 班編成について

水泳訓練は、第1学年を生徒約130名程度を泳力別の10個の班に分ける。指導者は卒業生（20名程度で大学生以上の年齢の者）に協力してもらい、1班に2名の指導者をつけるようにしている。卒業生は、生徒氏名はもちろんの事この海の生活の内容を知らない外部コーチよりも生徒の心情を理解することができ、自分の経験からも生徒達へアドバイスできるという利点がある。また、下級班（未熟練者）には、専任が指導を行っている。天候には左右されるがおおまかには、表2の指導内容で行われる。

表2

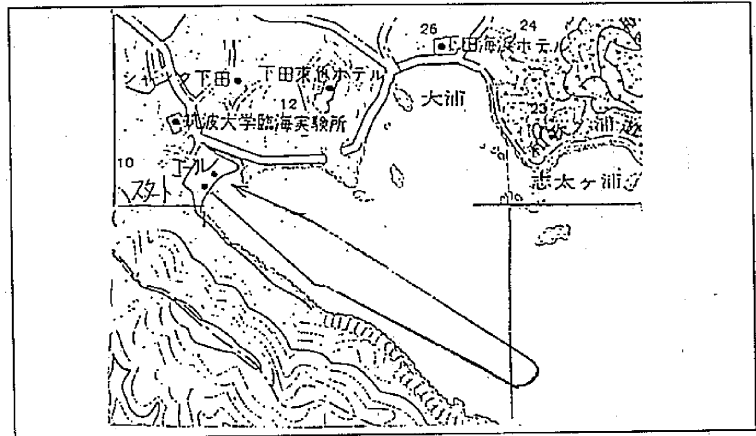
水泳訓練 計画表 『鍋田浜』

	午 前	午 後
第1日目	……… 東京より移動 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳訓練について（諸注意） 班別集合人員点呼 コーチ紹介 班別練習（水に慣れる）
第2日目	<ul style="list-style-type: none"> 平泳ぎ 立ち泳ぎ いろいろな浮き身 背泳ぎ 	<ul style="list-style-type: none"> 平泳ぎ（隊形を整えて） 立ち泳ぎ クロール ※救助法、人工呼吸
第3日目	<ul style="list-style-type: none"> 小遠泳（平泳ぎ） 横泳ぎ バタフライ 順下 	<ul style="list-style-type: none"> 小遠泳（平泳ぎ） 横泳ぎ（総合練習）
第4日目	<ul style="list-style-type: none"> 平泳ぎ 横泳ぎ 立ち泳ぎ ※大遠泳の隊形 	<ul style="list-style-type: none"> 大遠泳（2時間） ※平泳ぎ 浮き身 クロール
第5日目	……………	……………東京へ移動

(2) 水泳訓練を行う前に確認が必要なこと

- ① 生徒の健康状態の把握，バディシステムについて
- ② 目標物，地形の確認（生徒，コーチへ）
- ③ 気温，水温，風向きや潮の干満状態の確認（コーチへ）
- ④ 救助船，救助用ボートの役割，位置確認（教官へ）
- ⑤ 訓練時間の確認（コーチ，教官へ）
- ⑥ 緊急時の対応の確認
- ⑦ 下田海上保安庁所轄部，警察等へ訓練開始等の報告

鍋田浜地図と遠泳のコース



狼煙崎

5. 遠泳のための指導体制と指導方法

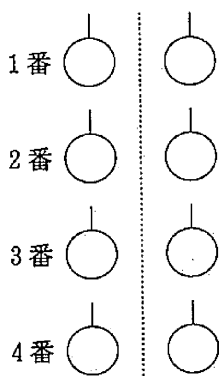
(1) 小グループでの指導

訓練開始後，1日目，2日目は小グループでの活動を中心とする。この中でコーチは生徒に対して，コーチからの指示用語を学習しなければならない。

①列の名称

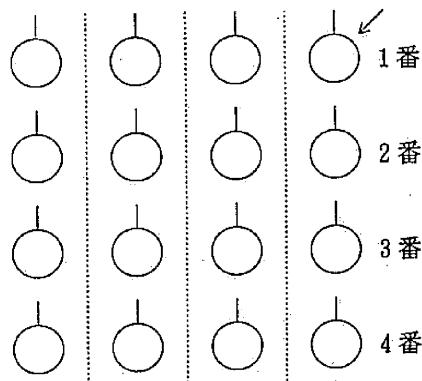
(ア) 2列の場合

左列 右列



(イ) 4列の場合

左外列 左中列 右中列 右外列

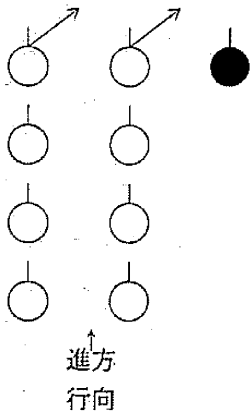


②ターンの原則

(ア) コーチを基点としてターンを行う。

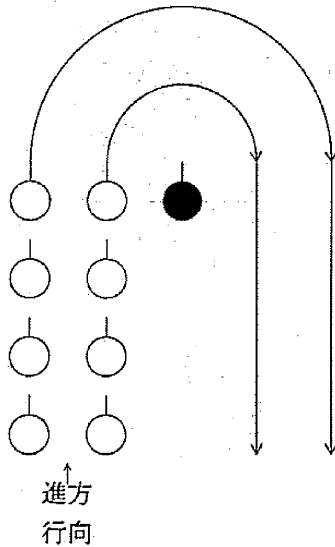
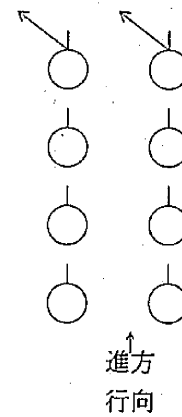
(イ) 隣の者との間隔を常に一定に保つようにする。

(2) 小グループでの動き (●はコーチ)



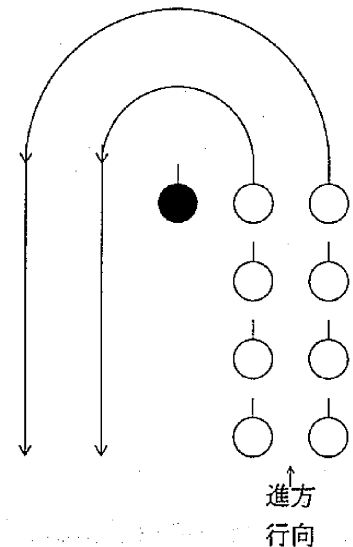
①右回りターン ②左回りターン
注)

- ・コーチが曲がる基点を作る。
- ・方向は、時計の針を目安として理解する。
- ・目標物(岬, 建物など)と併用する。

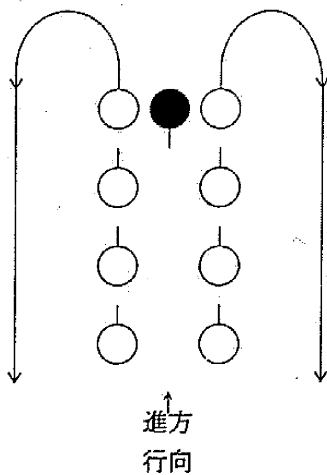
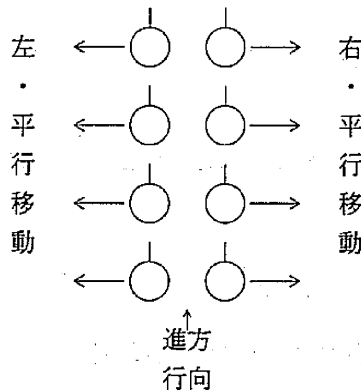


③右Uターン ④左Uターン

- 注) 外側の者は平常通りの泳ぎをする。
内側の者は立ち泳ぎに近い泳ぎを用いる。

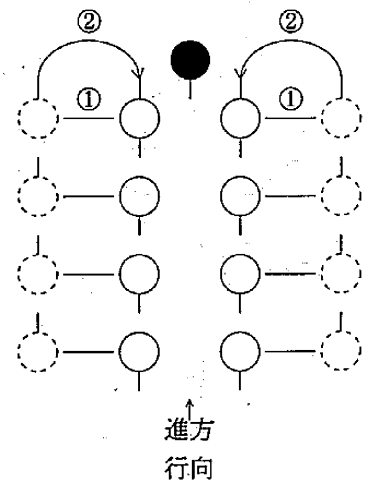


⑤右(左)平行移動
(腕のかき数を指定する)

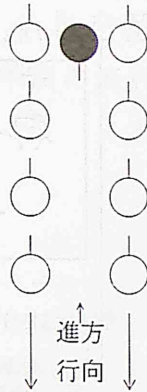


⑥外回りUターン ⑦内回りUターン

- 注) ・外回りターン
全員がコーチの位置を通り過ぎた時の左右の間隔をつめる。
・内回りターン
①左右列の間隔を開かせる。
②左右列が内側(中心)へ泳ぐ。

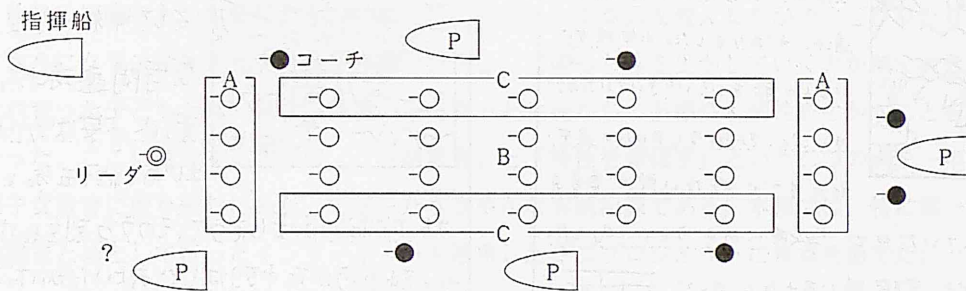


⑧まわれ右ターン（緊急時）

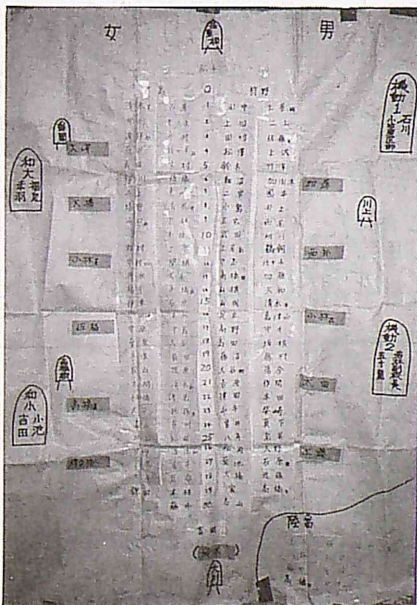


(3) 大遠泳の隊形

大遠泳では、天候や水温等の自然条件に左右されるが、2時間の遠泳を行っている。医師や地元漁師の方にも協力を頂いて万全の体勢をとって実施している。

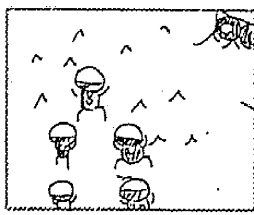


- A 泳力、気力が充実している者
- B 体力、技術の弱い者
- C 安定した泳力、気力を保持している者
- P パトロール船



7. 海の生活ってなんだ (生徒の感想より)

7月21日(水) 第2日目

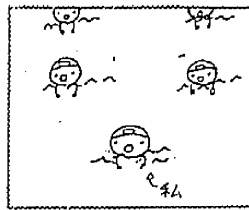


今日は、1日中泳ぎました。
昨日より少し沖に出ました。
舟つき場の手前まで行ってとど
ましました。とてつかえました。
それと20分位せうです。

初めての遠泳で、いよいよ水泳長にはな
るし、20分でもつかえるし、心配と不安は
つのは「カリ」です



7月22日(木) 第3日目



今日の午前中、2つに分かれて
旗列を組んで泳ぎに行きました。
私は、そのBの集団のトップをやりました
学年半分以上を率いて沖まで行き
ました。そんな大役をまかされてかな

りとなりました。私にそんなことが出来るのだろうか……私は力を
出し、全神経を集中させて泳ぎました。しかし、帰りに
風とひまわりでもどてあてしまい、予想以上に時間が
かかってしまいました。トップをやることが人ほど大変で、
自然の力……がこんなにすごいものだ改めて知りました。



7月23日(金) 第4日目



今日は、今まで「練習」してきた目的、大
遠泳……が「ありました」。小学校から
いる人の話もいろいろ聞いていたの
で、……、さながらうらました。途中
水のす……冷たい所で「番号を

かくにんしてしまっていたので、「早く陸にあがらせてーの」と思
っていました。でも、実際、陸にあがると、……
感動して、今までにならぬ達成感でした。

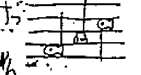


7月23日(金) 第4日目



午前にはたくさん泳いだり
そして午後は、なんとなんと
2時間遠泳したら「泳ぐ」
前は不安は「カリ」……。泳ぎ
はじめて約十五分。となりの中林

さんが「たいい泳ぎそうて、そのうち列をぬけていってしま
た。それから、は在中列にしておいたが、……
こうきつものだった。沖のほうへいくと……
……泳が 高くなるやら太陽の日がし 強くなるやら……
……のすくいは水砂糖……40……だった。泳ぎ終わったときは
とききちのいい達成感で……は……だった。



「海の生活」の反省 = まとめ

海の生活を振り返って、海での大遠泳……
2時間を泳ぎきれたことは私にとっての……
大きな大きな自信になりました。
遠泳の前の練習が「死にそうに苦しかった時
もが……って良かったな……と、思っています。
その他の室内のアリエン・シオナル・ト・チフェイス、
最終日の下田海中水族館も……も、
楽しいかったです。夏の……また午泊5日
……した。



「海の生活」の反省 = まとめ

五日間という、短いようで長かった
海の生活だが、笑いあり感動あり、
とても楽しく思い出のこる五日間
になったと思う。東京ではできない大
遠泳を無事やりとげることができて
とてもよかった。これから生きていく中
でもこの体験を忘れずにお
……きたい。



(6) 終わりに

本校の海の生活は、水泳訓練・生活訓練の両面から成されているものと考えている。この生活の中で生徒達は
様々な事を得ていると思われるし、教育効果が大きい。また下田や伊豆に関する地理、歴史的な学習を行ったり
野外観察、磯研究、下田の見学など自主研究ができるような指導を継続して成されたことは生徒にとって有意義
である。また、医師が全泊しているの、生徒達は医師よりも様々なお話を伺っている。

今回本校の水泳指導を中心に報告したが、今後「海の生活」における学習の広がり、そして深めをより生徒に
働きかけることができるように研究を進めたい。

参考文献

註 東京学芸大学附属大泉中学校研究集録第28号「水泳指導の改善」大川武夫、板村邦弘、太田あや子