

# 動く水でのドル平指導

牧野 満(奈良・下田小学校)

## 1. はじめに

今から15年ほど前に「3つの平泳ぎ(5年生)」という実践を行ったことがある。95年東京大会特別講座での中村敏雄講演に触発された実験的実践だった。当時は、「泳げてなんぼの水泳指導」からの脱却を図っていた頃であり、競泳に拘らない水泳の実践像を探っていた。教科内容研究の成果を実践をもって確かめようとしていた時期であり、水泳分科会では、低学年のお話水泳、泳法の発展史、日本泳法など、様々な実践が次々に報告された。

「3つの平泳ぎ」実践は、競泳にはない日本泳法の良さについて泳法の対比から教えようとするものであった。競泳の平泳ぎ、日本泳法の平泳ぎ(常に水上に顔を出して泳ぐ)、潜水泳法という三者を対比させ、それらの歴史的な内容と共に、競泳にはない日本泳法の良さを際立たせようと意図した。実践では実際に3つの泳ぎを泳ぎ、その速さ、泳ぎやすさ、疲れ具合などを調べさせた。実験の結果、日本泳法の平泳ぎが一番遅くて疲れるということがわかった。日本泳法の良さを教えようとしたにも関わらず、「日本泳法は泳ぎにくくて疲れる泳ぎだ。だから、今では泳がれなくなったんだ。」という子どもの受け止め方をさせてしまった。その良さが全く際立たない実践になってしまったのである。

この原因として、「そもそも海や川などの自然条件の中で発生した日本泳法を、競泳のために造られたプールで行うこと自体無理がある。」と総括していた。また、「ドル平が全ての泳ぎの基に位置付く」と言う主張にも、ドル平が呼吸(息継ぎ)を問題としている限り、息継ぎをしなくても泳げる日本泳法との関連が理解出来なかった。それ以降、日本泳法はお話として取り上げることはあっても、実践として扱

うことはしていない。

それから15年が経つ。この間、授業などでドル平指導を毎年行っているが、夏休みの水泳教室(泳げない子どもの水泳教室)に来る子どもの様子を見て、気づいたことがあった。いつも水泳教室の最後は、プールにうずまき(「洗濯機」や「流水プール」と地方によって呼び方が違うが、ここでは「うずまき」に統一する。)を作って終わりにしている。マイクで「だるまさんになって～」など、声かけすると、子ども達は一斉に「だるま浮き」になってプールを漂っている。よく見ていると、なかなか浮き身のとれない子どもが、流れに身を任せ、楽しそうに浮いている姿を見つけたことができた。「大の字になって～」では、両手両足を広げて、大の字がプールの水面を流れていた。こんな様子を見ていると、「ひよっとしてこれは日本泳法につながる学習なのではないか?」と思えたのである。プールでは不可能とされていた日本泳法が、動く水での学習として可能ではないだろうか? プールは近代泳法を教える場であるとして、日本泳法から完全に撤退していたが、うずまきなどの「動く水」によるドル平の指導によって、日本泳法の指導の基礎を教えることができるのではないかという見通しが持てたのだ。どうしてこんな簡単なことにずっと気づかなかったのだろうか? ドル平指導を、動く水の学習として、再編してみてもどうだろうか? 15年前の問題意識が何か解決できそうな気がして、この実践に取り組もうと考えたのである。

何よりも子どもはうずまきが大好きである。うずまきのどこがおもしろいのか? と問いたくなるほど、いつまでも流れに身を任せて動いている。脱力して流されること。その身体操作にこそ日本泳法に通じる技術が隠されているのではないかと思えたのであった。ただ、果たし

てうずまきでの技術指導などできるのだろうか? お遊びに終わってしまわないだろうか? そんな、不安も一方ではある。

思いつきの域を出ないが、今年は3年生を受け持つことができたので、是非ともこの機会に、「動く水」でのドル平を試したいという思いに駆られ、実践しようとする次第である。

## 2. 実践のねらい

学習指導要領が改訂され、3年生では、「浮く・泳ぐ運動」を重点的に指導し、近代泳法で泳げるための基礎的条件を習得させるとしている。この背景には、中学年段階での泳力の達成度が低いことが原因となっているようだ。器械運動とは逆に、水泳が5年生からとなり、後退したような感じを受ける。「3年生では泳がさなくてもいいんだ」という受け止められ方をされないかと危惧される。

昨年の水辺分科会では「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ」が話題になった。会内より会外の研究者が体育関連の雑誌でドル平を紹介しているが、多くの泳ぎ方の一つ、呼吸をしながらの一つの泳ぎ方として紹介されている程度であって、ドル平が基礎泳法として位置づけられてはいない。

学習指導要領が呼吸を重視するようになったという点に関しては一定の評価はできるが、子どもが技術的な内容がわかり、泳げるようになるためには、従来の技術指導の系統性に則ったドル平指導を進めていくことが重要である。

さて、右に示すのは、ドル平泳法を基礎泳法とする教育課程であるが、3年生では、ドル平の習熟を大きな目的とする。教材としては、伏し浮き呼吸、ドル平が挙げられる。子ども達はドル平指導を下学年で受けていないので、呼吸、浮きから始まるドル平指導を1から行わなければならない。それを「動く水」で試そうとするものである。

### 《「動く水」でのドル平指導のねらい》

①浮き、呼吸、伏し浮き呼吸、ドル平に至る後術指導の系統性を、動く水の学習として捉え直してみる。

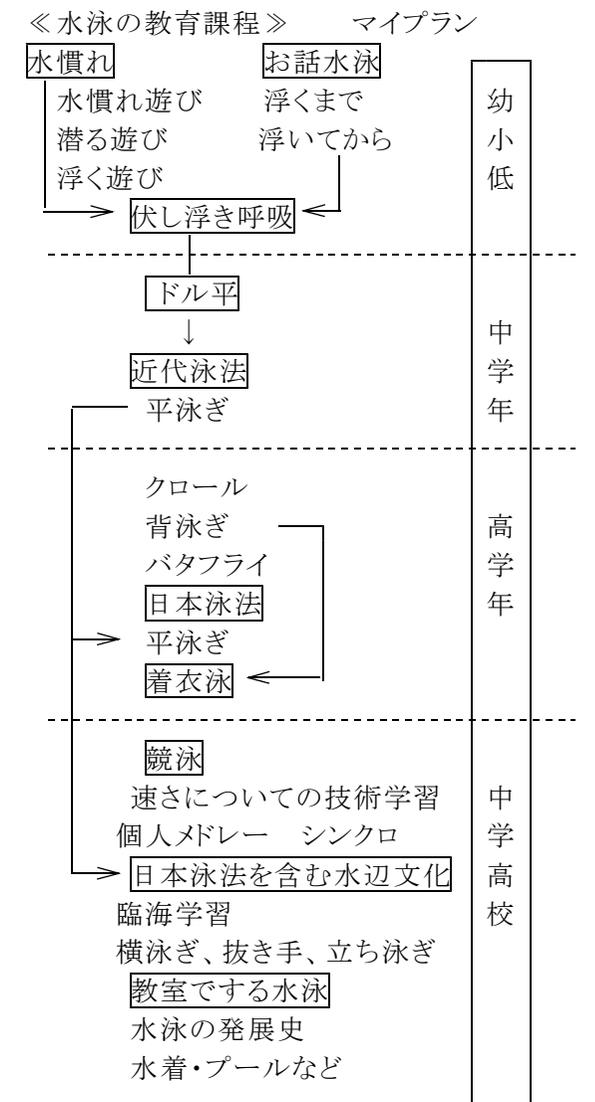
→「動く水でのドル平指導」の可能性を探る。  
②25mを泳ぐという数値目標ではなく、何周泳げた(流れた、流された)という意識付けをさせる。

→何メートルから何周へ。どれだけ長い距離を流されたのか。もちろん「泳がせてなんぼ」も追求したい。「静かな水」と「動く水」での習熟の違いなどについても調べたい。

③動く水での技術を探る。

→静かな水にはない、特別な技術はあるのかないのかを探る。

④何よりも、子どもが「静かな水」と「動く水」のどちらがやりやすいのか(やりにくいのか)についての感想を求めたい。



3. 対象児童

3年生 127名(4クラス合同の水泳指導)  
週3時間の水泳である。(2時間1コマ+1時間1コマ)

本学級(2組)は32名。うち2名は支援学級対象児童であるため、水泳は基本的には、支援学級で授業を行う。また、1名が不登校傾向の児童で、登校してもほとんどが保健室で授業を受けている。水泳の授業も1時間見学ただけで、後は受けていない。実質、本学級では28名で授業を進めることになる。

4. 技術指導の系統性

○呼吸～ドル平

ドル平指導では、呼吸法→浮き→伏し浮き呼吸(息つきと浮きの結合)→ドル平という流れで学習を進めていく。伏し浮き呼吸、ドル平での段階での共通する泳ぎを観察するときの技術ポイントは、次の4つに絞られる。

- ①息つき(息をまとめて「パッ」とはく)
- ②浮力の確保  
(「パッ」の後おへその方を見る)
- ③沈み込みを少なくする  
(「にゅーっ」と首を上げる)
- ④全身のリラックス  
(「だらーん」と力をぬく)

①が呼吸、②③が水中での姿勢制御、④が脱力に相当する。特に、②③の首(アゴ)の上下動は、非日常的な動きであるため習得するのは難しく、時間をかけて重点的に指導する必要がある。ここにはキックは含まれていない。ということは、ドル平の技術ポイントというよりは、それ以前の学習のポイントであり、伏し浮き呼吸にこそドル平に欠かせない技術の中身が集約されていると考える。泳げるー泳げないはこの学習をとれだけクリアできたかによるものであり、伏し浮き呼吸を重点的に扱う必要がある。

浮いた状態での呼吸のタイミングを教える際、その「浮き」に相当するのは、伏し浮きではない。それは、クラゲ浮き(がっかり浮き)で

あり、水平姿勢に近い伏し浮きではないのだ。(「伏し浮き呼吸」という名称も、伏し浮き=水平姿勢をイメージするので、名前を変えた方が良いと思われる。)

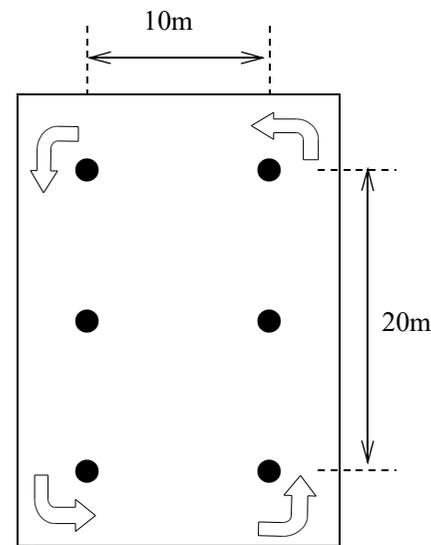
5. グループ学習

うずまきの中をグループで移動しながら、観察することは想像しがたいので、ペアを中心とした学習を基本にする。ペアの観察が中心となるので、個人ノートを使用する。しかし、グループ内での感想の交流は、教室で行い、常にグループの子ども同士のでき具合に関心を持たせるようにする。

6. 「動く水」の学習の手立て

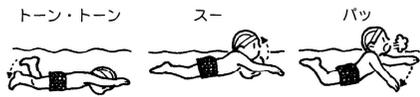
「動く水」の学習(渦巻き)を行うと言っても、子どもが動き回っている中での技術指導は到底考えられない。技術指導は、従来の「静かな水」の学習で行い、「動く水」の学習は、学習したことを試したり、確かめたりする場とする。よって、授業の前半は、「静かな水」でのドル平指導、後半が、「動く水」で習熟を図る場とする。

学習の場のイメージ



●ーブイ 渦巻きを作りこの周りを泳ぐ  
1周約60mとし、20mは泳いだ(流された)距離を測る場とする。

7. 授業計画(全17時間 プール15時間 教室2時間) 実践の始まる前に立てたプラン

月日	学習内容	動く水での学習内容 (◎)渦巻きの学習・予想や懸念事項
1(1)	オリエンテーション(体育館) グループ分け、ペアやトリオの確認	・プールでの隊形、集合場所、移動の仕方を体育館で練習。 ・3年生の目標について
2(1)	呼吸法「1・2・3～パッ」 いろんな浮き(発明浮き)  ・がっかり浮きを取り上げる。	・力をぬいて、水に流される。 ・ゆっくりしたリズムでの声かけ ◎ペアを崩さず、移動出来るかどうか。 声かけは可能かどうか。 ◎息こらえて何m流されたかを測る。
3(2)	呼吸法「1・2・3～パッ」 浮き(がっかり浮き、スーパーマン浮き)の対比(アゴの上下、緊張と脱力) 変身浮き  変身浮き ・2連続→3連続→4連続	・ゆっくりしたリズムでの声かけ ・アゴの上下動による浮きの変化を観察 ◎ペア同士による呼吸の声かけや観察は可能かどうか。移動しながら対比できるか。 ◎いろんな浮き方での変身浮き ◎変身浮きができるのかどうか。
4(1)	伏し浮き呼吸「1・2・3～パッ」 4つのポイントの理解	・4つのポイントで泳ぎを観察 ◎ペアでの観察は可能か?
5(2)	①呼吸②浮き姿勢③首の起こし	
6(1)	④脱力	
7(2)	ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」 陸上での練習 手足の協応	・4つのポイントをペアで観察
8(1)	ドル平の習熟 ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」  	・4つのポイントで泳ぎを観察 ①おへそ ②首をニュート ③息つき「パッ」 ④手をだらーん
9(2)		・グループの中で、泳げていない友だちのつまずきを見つけ、練習をする。
10(1)		
11(2)	記録会	・何周泳げたのかを調べる
12(1)	水泳学習のまとめ(教室)	・動く水での学習の感想を書く。

8. 授業経過(全17時間 プール8コマ15時間 教室2時間)

月日	学習内容	動く水の学習
1(1) 6/8	オリエンテーション(体育館) グループ分け、ペアやトリオの確認 呼吸法、ペアでの練習。	・ペアで移動する練習。
2(2) 6/15	呼吸法「1・2・3～パッ」 いろんな浮き(発明浮き)	・考えた浮き方をうずまきで試す。 (ダルマ浮き、大の字浮き) ・ペアではぐれずに移動する。
3(1) 6/26	呼吸法「1・2・3～パッ」 がっかり浮き、スーパーマン浮きの対比 変身浮き  変身浮き 2連続→3連続→4連続	・ペアで「1・2・3～パッ」 ・「だるま浮き」「大の字浮き」で流れる。
4(2) 6/29	がっかり呼吸「1・2・3～パッ」 4つのポイントの理解	・ブイを設置する。20m ・がっかり浮き、がっかり呼吸
5(2) 7/2	①呼吸 ②浮き姿勢 ③首の起こし ④脱力	・ブイを設置する。20m ・がっかり浮き、がっかり呼吸 ・がっかり浮きでどこまで流されるのか距離を測る。
6(2) 7/6	ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」 ・ドル平のキック(陸上での練習) ・がっかり呼吸の回数調べ	・うずまきで泳ぐ人数を2クラスにする。 ・がっかり呼吸、ドル平で泳ぐ。
7(1) 7/9	ドル平の習熟 ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」	・コースロープを張ってうずまきを作る。 ・30mのコースをドル平で泳ぐ。
8(2) 7/10	トーン・トーン スー パッ 	・30mのコースをドル平で泳ぐ。
9(2) 7/13		・60mのコースをドル平で泳ぐ。
10(1) 7/17	水泳学習のまとめ(教室)	・学習を終えて、うずまきとうずまきなしを比べた感想を書く。

9. 授業の流れ

(1)オリエンテーション(6/8 5校時)

プール開きは11日からなので、体育館で水泳の授業を行った。昨年の瀬見実践を参考に、コーンを4隅に立て、体育館のまん中にエアプールを作った。4クラスがどこにならぶのか、ペア(AB)もしくはトリオ(ABC)はだれなのか、グループ(6班)を確認した後で、準備運動をした。

その後、エアプールに入水、息つき「123パッ」の練習、ペアでの練習などを行った。3年生ではドル平の習熟を目指す、実践の中心は、渦巻き(洗濯機)でのドル平なので、ペアで渦巻きの中をかけ声しながら流れていくという練習も行った。

この一時間の段取りは大切であり、プールに行ってから指示する時間が省かれることとなる。また、学年の先生にもこれからの授業の進め方について、授業を通して知らせることができた。



(2)呼吸法・発明浮き(6/15 5・6校時)

学習のねらい/  
 ・息こらえをすると、浮いてくることがわかる  
 ・呼吸法「1・2・3～パッ」ができる。  
 ・いろんな浮き方を考えることができる  
 ◎考えた浮き方で脱力して流れることができる。



週が明けてプール開きの次の日に始まる予定が、雨で流れ、体育館の授業から1週間後に初めてプールに入ることができた。

この日の数日前に、ネットで注文してたブイが届いたので、前日にプールに浮かべてみた。本当はもっと小さいサイズのブイが欲しかったのだが、直径24cmのものしかなく大きい。これは養殖や、海水浴場の沖に浮いているオレンジのブイである。ブイを固定するためのおもりになるモノをさがしたが、体育倉庫には旗立台しかなく、浮かべてみても流されるようで心許ない。うずまきではきつと流されるだろうと予想されたが、プールでの目印として活用出来ると思うので試すことにした。

そして、当日、ブイを6ヶ所に設置した。はじめに、①うずまきをするときは、この外を動くこと、②ブイの間が10mになること、③ブイの周りを泳ぐと1周60m泳いだことになることなどを説明した。

一時間の内容は、盛りだくさんで、息こらえ、呼吸法(ペアで)、発明浮き(グループで)、発明浮きの発表(全体で数名の子が発表)、した後で、うずまきを作って、発明浮きで考えた浮きを流れのある中で試した。

息こらえは、隣の学級の先生にやってもらい、息こらえをしていると背中が浮いてくこと、反対に、息を吐いたら沈むことを全体に見せた。呼吸「1・2・3～パッ」をペアで声をかけながら行い、その後で、グループごとにいろんな浮き方を考えさせた。そして、特徴的な浮き方を、数人の子どもが発表した。「だるま浮き」「大の字浮き」「ラッコ浮き」「ワニ浮き」などがあつた。

最後に、うずまきを作り、ペアで「1・2・3～パッ」、考えた浮き「だるま浮き」「大の字浮き」を行った。私の立っているところに来ると、言われた浮き方をするという約束で、ペアで移動させた。うずまきをして、ペアで移動するのは困難かもしれないと思っていたが、ペアがはぐれることはなく2人で移動することができていた。感想の中にも、「流れて泳ぎやすかった」「流されて気持ちよかった」という記述があり、うずまきでの浮き方を楽しんでいただようである。

ブイは案の定、流れに流されてしまった。中には、ブイを持って流れる子どももいて、子どもの楽しい教材になるのかもしれないと思ったが、もっと重たい重石が必要だということがわかった。

(3)がっかり浮き、スーパーマン浮きの対比、変身浮き(6/26 2校時)

学習のねらい／

- ・がっかり浮きと、スーパーマン浮きのちがいがわかる。
- ・がっかり浮きで、浮いてくるまでまつことができる。
- ・がっかり浮き、スーパーマン浮きの変身浮きができる。
- ◎がっかり浮き、だるま浮きで流れることができる。



雨が続いて、プール中止の日があり、実践の雲行きが怪しくなって大変焦ってきた。2回目のプールは1時間だけだったので、駆け足で変身浮きまで行った。本来なら、発明浮きでそれぞれが考えた浮きを、腰の位置に注目させ、腰まで浮いてくる浮きの代表が「がっかり浮き」、浮いているけど、腰が沈む浮きの代表が「スーパーマン浮き」というふうな、浮きを2つに分類させる予定だった。しかし、時間的な制約があったので、分類させる時間を飛ばし、この時間は、初めから、「がっかり浮き」と「スーパーマン浮き」を提示した。

見ているとどの子も結構浮けている。力を抜いてがっかり浮きで待つと浮いてくることに多くの子どもが気づいたようだ。そして、がっかり浮きとスーパーマン浮きの対比なども行った。これをうずまきでやったが、変身浮きは、タッチができず無理そうだった。

直径24cmのブイは、浮力が6.6キロもあって、それに耐えられるおもりがなかなか見当たらないので、小さいブイもネットで注文した。しかし、流されてしまうブイを見て、学年の先生が、「私が立ってますわ」と言って、そこに立って下さった。人が立ったらそれで済む話なのだ。しかし、ブイを買った以上、活用しないのは勿体ないので、ブイをなんとか流されないよう工夫したいと思った。

(4)がっかり呼吸、リズム「1・2・3～・パツ」(6/29 5・6校時)

学習のねらい／

- ・がっかり呼吸を連続して行うことができる。
- ・がっかり呼吸の大切な4つの技術ポイントがわかる。
- (①呼吸、②首をニューツ、③おへその方を見る、④脱力
- ◎流れのある所でがっかり呼吸ができる。



私は、「伏し浮き呼吸」が泳げる泳げないの分かれ目になる大変重要な学習であると考えている。キックを先に教えてドル平を完成させ、キックの助けを借りて浮き身を取らせる方が近道だという意見もあるだろうが、私はそうは思わない。なぜなら、呼吸と浮きの結合が完成していない段階で、更にキックが加わると、学習内容が増えることもあるし、また、キックによって余計に力が入ると考えるからだ。ドル平という形を作って、進むことを前提に習熟させていくという学習の流れと、進むことを暫定的に無視して、伏し浮き呼吸で浮きと呼吸を結合させる、そしてキックを加えてドル平を完成させる学習の流れがあるが、私は後者の流れで学習を進めている。故に、ドル平よりも、伏し浮き呼吸が泳ぎの核になる内容ではないかと、実践を通し思うのである。

余計な部分を削ぎ落とした学習が、「伏し浮き呼吸」だと思うのだが、この「伏し浮き」という文言が曲者で、手を伸ばした水平姿勢をイメージしてしまう。浮いた状態での呼吸のタイミングを教える場合に、その「浮き」に相当するのは、伏し浮きではなく、「がっかり浮き」(クラゲ浮き)であると考え。そのため、本実践では、「伏し浮き」という文言を避け、「がっかり呼吸」という文言を使うようにした。水平姿勢が課題となるのは、ストリームラインを課題とする場合であって、この学習では、進むことを暫定的に無視しているのであるから、水平姿勢は必要とせず、理にもかなっていると考え。

午後からの水泳の授業は何とも気持ちよくて、梅雨の合間の晴れた日に、子ども達は思う存分プールを楽しんでいた。がっかり呼吸では、キックを使わずに、浮き沈みを体験し、ここから、呼吸のタイミングを覚える。がっかり呼吸の回数をふやして行く。ドル平の4つのポイント(①呼吸、②首をニューツ、③おへその方を見る、④脱力)は、がっかり呼吸でも、十分教えることができるので、より丁寧な観察をこの学習で行う。

がっかり呼吸の様子を見ていると、やはり、浮いてくるまで待つというのができず、十分体が上がっていないのに、頭を起こすから、体が立ってしまう子どもが多い。「待つて待つて～」と声かけをするのだが、ここががっかり呼吸の一番難しい所であると感じる。おへその方を見て→浮いてくるまで待つ→浮いてから息つき。ペアやトリオの様子を介してこの仕組みを理解するものである。

授業の後半は、いつものようにうずまきで、がっかり浮き、がっかり呼吸を行った。体育倉庫から重たい旗立台(元は高跳びの台だったかも。直径50cmぐらいあって流されない)を見つけてきた。2個しかなかったが、ブイとブイの間隔が20mになるように設置した。子ども達には、ブイに来たらがっかり浮きをするよう指示した。その様子を見ていると、息こらえて10mぐらいは流されている。また、がっかり浮きをこちらは指示しているが、子どもの体は水平姿勢が保持され、伏し浮きになっている。腕や体幹を伸ばす指示はしていないのに、流れがあったら体が自然と伸びている。これは、ちょっとした発見ではないか思った。

(5)がっかり呼吸、リズム「1・2・3～・パツ」(7/2 3・4校時)

学習のねらい／

- ・がっかり呼吸を連続して行うことができる。(回数を増やす)
- ・がっかり呼吸の大切な4つの技術ポイントがわかる。
- (①呼吸、②首をニューツ、③おへその方を見る、④脱力◎
- ◎流れのある所でがっかり呼吸ができる。



この日は、支援学校の児童との交流会があった。担任の先生とY君が来校し、一緒に水泳指導を受けた。がっかり呼吸の回数を増やすことをねらいとするが、観察の視点を与え、それをペアで確かめさせた。

まず、②首をニューツと上げてから→①息つきが「パツ」とできているか?の観察では、急激に頭を上げていないかどうかを見合わせた。次に、息つきをした後、すぐにおへその方を見ているかどうか。脱力に関しては、腕に触らせて固くないかどうか確かめ合わせた。

後半のうずまきでは、がっかり浮きでどれくらい流されるのかを調べてみた。旗立台につけたブイ(プール内に設置)の間は20m、残ったブイを5mごとプールサイドにおいた。うずまきで流れを作って、どれくらい流れるのかを調べてもらった。その結果、

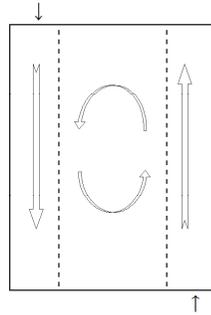
～5m(未満)	1人	※顔はつけられるががっかり浮きができない (28人中)
5m以上～10m未満	1人	
10m以上～15m未満	12人	
15m以上～20m未満	11人	
20m	3人	

息こらえのがっかり浮きでプールの半分以上移動出来るということがわかる。息つき2回ぐらいで25m泳げそうだ。ただ、人数が多すぎてじゃまされる子どもがいるし、子どもに指示しようと思っても、子どもは流れて行ってしまふのが難点だと感じた。

(6)ドル平の完成、リズム「トーン・トーン・スー・パツ」(7/6 5・6校時)

学習のねらい／

- ・がっくり呼吸を連続して行うことができる。(回数を増やす)
  - ・ドル平の大切な4つの技術ポイントがわかる。
- (①呼吸、②首をニューツ、③おへその方を見る、④脱力)  
◎流れのある所でドル平ができる。



2クラスが矢印の方向に向かって泳ぐ。  
2クラスは真ん中でうずまきを作る。

うずまきの難点は、一度に120名ほどが泳ぐので、ぶつかって泳げないことや、見ていて「ちょっと」と声をかけアドバイスしようと思っても、その時には既に子どもは流されているという点である。それで、まず泳ぐ人数を減らしたいと考え、2クラスはプール中央でうずまきを作り、後の2クラスは、片側25mを一方通行で泳ぐことにした。端まで来たらプールから上がって、元の場所からスタートする。その往復をくり返し、時間を決めて交代した。

この日は、曇り空で途中雨がパラパラしたが、キックを教えて何とかドル平までたどり着いた。ドル平が初めてだったので、陸上ではドルフィンキックができていても、プールに入るとバタ足をする子どももいた。プールの横を使って、ペアで手を取ってドル平→手を持たないでドル平を試した。初めてにしては優秀で、自力で泳ぐ子どももいた。

後半は、うずまきで、がっくり呼吸と、ドル平を試した。うずまきで試すときに、ぶつかる子どもはいなかったのだが、流されてプールサイドに寄ってくる。人数の力はすごいもので、半分になると、流れが弱い。前の時間のように、勢いよく流されている感じがなかったように思われる。

ドル平の個人ノートに記録を残しているものの、実際子どもがどれだけ泳げているのか分からない。私が全体指導をしているので、子どもを十分見られていないこともあり、最後に、がっくり呼吸の回数をクラスごとに分かれて、調べて行った。

**1 ドル平チェック**

- ①いきつきが尻にバツとできる
- ②バツの後おへそを見ている
- ③首をニューツとあげられる
- ④力をぬいて手はがらいつ

ドル平名人コース

3級	トーン・トーンで泳いでいる
2級	ペアが泳がせておへそをかける
1級	バツの後おへそに紐前にはばす
名人	1回目のトーンで泳いでいることができる

(7)ドル平の習熟、グループによる観察 (7/9 3・4校時)

学習のねらい／

- ・がっくり呼吸を連続して行うことができる。(回数を増やす)
  - ・ドル平の大切な4つの技術ポイントがわかる。
- (①呼吸、②首をニューツ、③おへその方を見る、④脱力)  
◎流れのある所でドル平ができる。

ドル平のポイントを書いた下敷きを持って、グループで観察させ合った。白の下敷きに油性ペンで4つのポイントを書いた表を各グループ分用意し、それを元にプールの中で相互に観察させる。①～④は、順序も大切であり、息つきができた次は浮力の確保という段階を経て指導する。下敷きには色別のカラークリップをつけ、自分の色を決めておく。個人の課題も明確になるので、周りの子どもが意識的にそのポイントを観察するようになっていく。このような相互の観察を通して、子どものわかり具合が深まっていくと考える。子どもの泳ぐドル平を見ていて、気になったのが、②首をニューツと上げていないので、それを重点的に観察するよう指示した。

この後、今まで、ペアで泳いでいたが、評価をしなければならぬということもあり、25mのコースを使ってどこまで泳げるのかを確かめた。

後半は、うずまきで泳ぐが、前の時間に真ん中でうずまきを作っている2クラスが、外側にはみ出で、泳いでいる子どもにぶつかるということがあったので、コースロープをはることにした。しかし、準備が大変なので、この後の時間にはしていない。25mを泳げたという子どもが徐々に増えてきており、流れのある中で泳ぐと泳ぎやすいという感想を書く子どもも増えてきている。

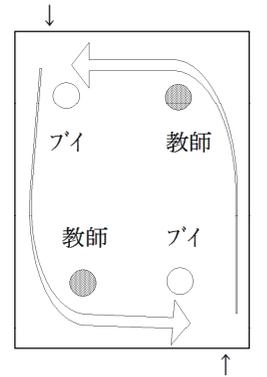
準備が大変なので、この後の時間にはしていない。25mを泳げたという子どもが徐々に増えてきており、流れのある中で泳ぐと泳ぎやすいという感想を書く子どもも増えてきている。

(8)ドル平の習熟、25mコース・うずまきなし・うずまき (7/10 2・3校時)

※学習のねらいは前時と同じ

キックがどうしてもバタ足になっていると学年の先生から聞いたので、再度ドル平のキックを行った。プールサイドを持って、足の甲でけること、ゆっくり水を同時にけることを説明した。そのあと、25mのコースを使って習熟させた。

後半は、うずまきであるが、最高30mの距離を泳ぐコースを作った。ブイとブイの間を30mとし、曲がる場所に、教師が立つようにした。間近で見ていると、流れがあったらリズムが速くなるのと、急激に頭を上げて呼吸するので、ゆっくりしたリズムで泳ぐよう声かけをした。また、泳いでいる子どもに対しては、息つぎの回数を少なくするように指示した。



(9)ドル平の習熟、25mコース・うずまきで1周60mコース (7/13 5・6校時)

※学習のねらいは前時と同じ

前時と同じように、25mのコースを使って、初めペアで、その後は一人で泳いだ。急激に頭を上げないこと、キックはゆっくりすることを初めに注意して泳がせた。

最後の時間なので、1周60mのコースを作って泳がせた。真ん中に2クラスが渦巻きを作り、その外側で2クラスが泳いだ。プール内の4カ所中ブイが2個しか設置できないので、後の2カ所は教師が立った。スタート→20m(教師)→30m(ブイ)→50m(教師)→60m(ブイ)となるので、どこまで泳げるのか挑戦させた。



流れがあるので、がっくりの状態を長く保つように指示したが、やはり、速くキックも力が入っているのが気になった。多くの子どもが60mを泳いでいたが、その一方で、泳げない子どもの姿も目についた。

(10)学習のまとめ(授業振り返りアンケート)

これまでの学習を振り返って、①水泳の記録の整理(がっくり呼吸の回数、ドル平で泳げた距離、うずまきあり、うずまきなし) ②ペアの友達の泳ぎについて ③水泳の学習を振り返っての感想を書かせた。<ドル平への道 その⑨>

また、水泳のアンケートをとり、うずまき、うずまきなしとでの感想、ペア学習についての感想を求めた。<ドル平への道 その⑩>

10. 実践を終えて

(1)ドル平の習熟について

32名のクラスであるが、2名は支援学級、1名は不登校傾向の児童で、保健室登校をしており、プールには一度も入っていない。(見学は1時間だけ。)よって、残りの28名での考察を行う。

25mの目標に達成出来た児童は、23名(82%)、動く水では25名(89%)であり、以前実践した児童と比べてもほぼ8割の児童が達成できている。静かな水で15m未満の児童3名については、がっくり呼吸を5回できているものの、キックが分かっておらず、前に進むことができない。た

だ、呼吸と浮きの結合はクリアできているので、習熟すれば泳げると予想できる。

「動く水の方が泳ぎやすい」と子どもは感想に書いているが、動く水が特別習熟に寄与するかというところでもないことがわかる。呼吸と浮きが結合できていないと、静かな水であっても、動く水であっても余り関係ないということである。

習熟の目安	実践前	静かな水	動く水
①顔がつけられる。	0	0	0
②頭までもぐれる。	1	0	0
③うくことができる。	2	1	1(Oさん)
④ういていきつき1回。	5	1	1(Tくん)
⑤ういていきつき5回。	1	0	0
⑥息つきをして5m泳ぐ。(5m以上～15m未満)	5	3	0
⑦息つきをして15m泳ぐ(15m以上～25m未満)	7	1	2
⑧息つきをして25m泳ぐ(25m以上～60m未満)	8	23	11
⑨息つきをして60m泳ぐ(60m)			14
		最高25m	最高60m

・泳げなかったOさんに関して・・・運動経験が極度に乏しく、階段を下りるのも手すりを持って下りる児童である。プールに入水する際も時間がかかり、足からそおっと入っていた。水の中では、常に硬直して膝を曲げてしまうので、水平姿勢をとることができない。しかし、本人は何とか泳げるようになりたいと意欲的であり、何とか浮くことができるようになってきた。

・泳げなかったT君に関して・・・浮くことはできても泳げなかった一人である。水泳の授業が始まる前に怪我をしており、水泳の授業ができるようになったのは、7/6のドル平のキックを教える所からである。それ以前の学習は見学だった。浮いて息つきが一回しかできず、呼吸と浮きが結合できていない。「うずまきなしの方が、浮いているからやりやすい」と最後のまとめでは記述している。いきなりドル平から始まる学習だったので、浮く・呼吸が抜けており、泳がないのは当然かも知れない。

2人が泳げていないことは、わかっていたものの、全体指導を行っている中で、関わられる時間が余りにも少なかった。しっかり見てあげる時間があれば、がっつき呼吸まで到達できたかもしれない。大変悔やまれることである。

## (2)実践のねらいに関して

①浮き、呼吸、伏し浮き呼吸、ドル平に至る後術指導の系統性を、動く水の学習として捉え直してみる。「動く水でのドル平指導」の可能性について

→従来のドル平指導を全て「動く水」の学習として再編すると言うのではなく、技術的な内容を「静かな水」で学習し、学んだことを「動く水」でも試してみるという実践の流れだった。技術的な内容を「静かな水」で行い、「動く水」の学習は習熟の時間として利用した。「動く水」の学習では、止まって説明や指示することはできないので、習熟の場として位置づける今回の流れは良かったように思える。技術的な内容では、変身浮きができなかった。それ以外の「がっつき浮き」「がっつき呼吸」「ドル平」は、「動く水」でも十分可能だということがわかった。ただ、ペア学習という点では、一緒に浮いたり、泳いだりすることはできるが、ペアで声かけをしながら浮いたり、移動したりするのは「静かな水」で行う方が相応しいと考える。

②25mを泳ぐという数値目標ではなく、何周泳げた(流れた、流された)という意識付けをさせる。

→実践前は、プールを周回させ、もっと長い距離を泳がせたかったが、3年生ということを考え最高60mとした。泳げる(達成すべき目標)というのは、「静かな水」で25mを泳げることなのか、「動く水」で25mを泳げても泳げたとはいえないのかどうか？距離で示す目標に関して考え直してみる事も必要である。

③動く水での技術を探る。(静かな水にはない、特別な技術はあるのかないのか。)

→水平姿勢(ストリームライン)が作られることがわかった。これは、6/29で「がっつき浮き」をしていたときに気づいたことであるが、うずまきで「がっつき浮き」を行っている子どもの体が伸びて、水平姿勢を保って流れている様子を発見することができた。教師の方からは、「がっつき浮き」しか指示していないのだが、流れがあると水平姿勢が作られている。腕を下げていては、流れに逆らうことになるので、自然と体が伸びると考えられるのではないかと思う。

④「静かな水」と「動く水」のどちらがやりやすいのか(やりにくいのか)？

→ほとんどの子どもが「うずまきのある方が泳ぎやすい」と答えていて、子どもにとってうずまきの中で泳ぐことがとても楽だったようである。しかし、子どもの泳ぎを観察していると、流れがあると、どうしてもリズムが速くなってしまうことが気になった。進むから、キックが強くなり、力が入ったドル平になってしまっている。キックの回数を減らして、息こらえで浮いている時間を長くするなどの指示を出せば良かったと思う。

(⑤)泳げない子どもにとって、「動く水」の学習はどうだったのか？

ドル平が泳げない子の事実から出発した泳法である以上、泳げない子どもがにとって「動く水」の学習がどうだったのかということの問題にしたい。Oさんの個人ノートを見ても、提出していない日が数回あるのでわからない。もう一人のT君は、毎時間の個人ノートには、うずまきの方がやりやすいに○を付けているが、最後の感想で、「うずまきなしの方が、浮いているからやりやすい」とも書いている。泳げない子どもにとって、本当はどうだったのかということは、本実践ではわからないので、これからの課題として残る。

## 11. おわりに

どうしてこんなことを15年間も思いつかなかったのか？と今になって思う。それは、自分だけでなく、水辺文化を謳う分科会がどうして気づかなかったのだろうかとも思う。実践を通して、「動く水」でもドル平指導は可能だということがわかったが、それが、日本泳法の基礎だとか、日本泳法の技術に繋がるなどという、大それたことは一回の実践だけで、言うことは出来ない。本報告に賛同される方は是非、追実践を行ってほしいし、「動く水」の違った形の実践を示して頂ければと思う。

私は、水泳指導は、少人数であればあるほど効果が出ると思っていたので、100人以上が一度にプールに入る水泳指導は論外であると考えていた。しかし、うずまきは大人数でこそできる教材であって、人数の多い水泳指導にはそれなりの利点もあると思えた。たくさん子どもが移動すると急な流れができる。プールで目印のブイの代わりに立っていたとき、体に水の流れを感じた。その中を、いろんな浮き方して漂ったり、泳いでみたり、子どもはとても気持ちの良い体験ができたことだろうと思う。海や川の流れをプールで擬似的に体験できるのであれば、また違った視点からの水泳の授業を思い描くことができ、実践の可能性が膨らんだように思える。