

「ふしうき呼吸への道」

牧野 満（元小学校教員）

1. はじめに

2020年度をもって退職しました。教職36年間のうちで低学年を受け持ったのがたったの一年でした。その時に実践した、唯一の2年生の水泳指導の足跡をここに報告します。

私が実践で行ったことは2つあります。一つは、水泳の教育条件を整えることです。最後に勤めた学校は、学年4クラスの大規模校でした。低学年用の小さなプールで水泳指導を行う訳ですが、120名の児童が狭いプールサイドに座って指導を受けていました。このような状態で水泳指導を行うのは不可能だと判断し、学年を2分割して水泳授業を行うことにしました。

もう一つは、初めて経験する低学年の水泳指導だったので、2年生の到達点である「ふしうき呼吸」を目指す技術指導の道すじを明らかにしたいという思いがありました。低学年の水泳指導で大事な学習内容は、「呼吸」「浮き」その結合である「ふしうき呼吸」です。これらの内容を教師の指示で教え込むのではなく、「お話水泳」や「変身浮きの作品発表」など、グループ活動を取り入れ、楽しい水泳指導に心掛けました。これらの活動を含めた実践が、「ふしうき呼吸への道」です。

2. 低学年の水泳指導は大切にされているのか？（水泳のための教育条件の整備）

私は高学年の学級担任を経験することが多かったのですが、日によっては、同じ時間帯に小プールで低学年が水泳を行っているときがありました。いつも感じていたことですが、12m×8mの低学年用プールサイドに120名の児童がひしめき合って座っていて、そこで水泳指導を行っていたのです。よくこれで水泳指導が出来るものだとある意味感心して見ていました。これでは、まともな水泳指導が行える環境ではないので、まずは、学習を行えるための教育条件を整備することから始めました。

120名が一度に入ると、待ち時間がほとんどとなり、学習にはならないので、最低でも人数を半分にして水泳指導を行おうとしました。2時間続きの水泳指導になっていたため、2クラスが1時間ずつプールに入ることにしました。学校では、水泳指導では最低でも3人以上が必要であるとされていたのですが、水泳指導の時間のためだけに来る教師がいまません。そこで、2クラスを3人の担任がプールで指導し、残りの2クラスはそれぞれの学級で出された課題を行いそれを一人の担任が2クラス分を見守りました。そして、一時間ごとに入れ替えるという苦肉の策でした。

◎配当された2時間分の水泳指導

これまで

実践年度

1. 2. 3. 4. 組
が水泳

130 名がひ
しめき合う。



1. 2組が水泳
60名の水泳
3. 4組教室(課題)
3. 4組が水泳
60名の水泳
1. 2組教室(課題)

担任4人が
水泳指導

担任3人が水泳指導
1人は教室で2クラ
スを観る。

単純計算では、水泳指導の時間が半減される事になりますが、早めに着替えを済ませてプールに来ることにしていたので、45分の指導時間はきっちり確保されています。また、学習の効率という点や、120人という水泳指導は安全面からも問題であるということから、2年生は分割して水泳指導を行うことを、学年や学校に提案をしました。特に、安全面という点を強調したので、特に異論はなく、水泳指導のための教育条件が整えられたのでした。

3. 低学年の水泳指導で大切にしたいこと

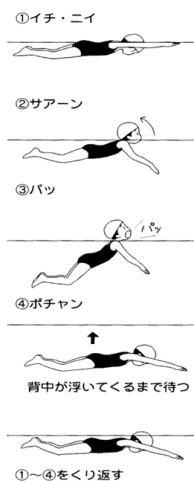
①「呼吸」のつまづきを克服するために

泳げない子どもは「息つき」が上手に出来ておらず、その原因の多くは「呼吸法」にあります。一般的には、「水中で鼻から息を強く吐く」という指導をしますが、「口から吸って鼻から吐き出す」ことは、非日常的な動作であり、初心者にとって極めてハードルの高い課題です。鼻から一気に吐いた反動で、鼻から水が入ってしまい、むせてしまう子どもをこれまで多く見てきました。呼吸

は、口→鼻よりも口→口の方が自然です。「一気に口から出して、一気に吸う」(パツ・ハッ)という息つぎの仕方を指導します。また、「息を水中で吐き出す」のではなく、水中では「息こらえ」をして、水上で一気に息を吐き出します。その方が浮力の確保にもつながります。ただ、鼻腔内に残る空気を鼻から出すことがあります。鼻から自然と空気が出ていたり、漏れていたりする場合はそれで構いません。更に、今では低学年からスイミングスクールに通う子どもも多いので、鼻から出せているのにそれをわざわざ矯正することもしません。

②「ドル平」の内容は全て「ふし浮き呼吸」で教えられる

「ドル平」では、「泳げる」ことを「呼吸ができて、浮いて、進む」と定義しています。「呼吸ができなくても進む」バタ足指導とは違い、呼吸が伴わなければ泳げたこととしないのです。また、ドル平の初期の段階では、「進むことを暫定的無視」しています。これは、キックによって進むのではなく、体が浮いてくるまで待つ息つきをすることを重要視するためです。それを繰り返してできることを目指すための教材が「ふし浮き呼吸」です。ドル平指導の初めの段階では、キックを使わずに、「息こらえ」による「浮力」を最大限生かし、体が浮いてか



ら「息つき」を行うように指導します。

「ふし浮き呼吸」のリズムは、「イチ・ニイ・サアーン・パツ」です。「イチ・ニイ」の時は、「息こらえ」で体が浮いてくるのを待ちます。「サアーン」では、ゆっくり首を上げてきます。これは、一気に首を上げないためであり、「サアーン」の「ア」は、小さい「ア」ではなく、大きい「ア」になっている所に注意してください（佐々木盛文氏の指導）。体が浮いてきたら「息つき」を行うのですが、これが低学年の子どもにとっては理解が難しく、呼吸のタイミングを覚えることが、学習の中心的な課題となります。「ふし浮き呼吸」が連続してできるようになることは、ほぼ泳げるようになることを意味しています。そのため、「ふし浮き呼吸」に時間をかけて指導するようにしています。

「ふし浮き呼吸」の技術ポイントは、以下の4点です。

- ① いきつきは「パツ」 パツ
- ② 「パツ」の後おへその方を見る
- ③ くびは、「ニューツ」 ニューツ
- ④ 力をぬいて、手はおぼけ

①が呼吸、②③が水中での姿勢制御、④が脱力に相当します。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ります。

「ふし浮き呼吸」のリズムである「イチ・ニイ」の部分「トーン・トーン」に変え、足首の力を抜いて、両足同時にキックするとドル平が完成します。この



ドル平は呼吸・リズム・リラックスを大切に泳ぎます。

キックも、初期の段階では、浮きを取るためのキックと捉え、徐々に推進力を生み出すためのキックに変えていきます。

「ふし浮き呼吸」の学習は、後の「ドル平」の学習にもつながる内容ですので、上記の4つの技術ポイントを観察し合い、「ふし浮き呼吸」の完成を目指します。ゆっくりとしたリズムで5回程度連続して行えるようになれば、ドル平への移行も容易です。

③低学年の水泳で教えた内容

低学年の水泳指導では、次の4段階を経て「ふし浮き呼吸」に繋がります。

1) 呼吸法と息こらえ

「イチ・ニイ・サアーン・パツ」のリズムで息つきができる。

教材／いきつき練習、お宝さがし、水中シーソー、輪くぐり

2) 浮くために潜る

潜ることを指示することによって、「息こらえ」をする限り、体が浮いてくることがわかる。

教材／プールの底にタッチ、お宝さがし、もぐりっこ

3) 浮いての身体操作

アゴの上下、力のいれ具合で体が浮いたり沈んだりすることがわかる。

教材／発明浮き、変身浮き、クラゲ浮きとスーパーマン浮きの対比、変身浮きの連続（グループでの作品作り）

4) ふし浮き呼吸

息つぎの回数を増やす。

④お話しうまい

従来、低学年の水泳は、泳げるように

なるための準備期間であると考えられてきました。泳げるようになるために呼吸法や浮くことを学習する大切な期間であり、それは間違いないのですが、一方で、泳げるための下請的な位置づけで良いのかということをお話を聞きました。低学年独自の教科内容を追究する中で考え出されたのが「お話しういせい」です。マット運動の「お話しマット」と同じように、周囲の子どもがリズム良くお話を言う中で、お話しにそった身体操作を行います。「お話しういせい」は集団での作品づくりや音楽水泳にも発展する内容を含み、「表現としての水泳」として実践化されてきました。

お話し水泳／「おじぞうさん」「クマさんのもぐりっこ」「クマさんのトンネルくぐり」「クマさんのさんぽ」「クマさんの変身」

4. 「ふしうき呼吸への道」(2017年度実践)

①授業計画 (全14時間 プール12時間 教室2時間)

時	学習内容	教えたい内容
1	いきつき おじぞうさん 電車ごっこ	呼吸法 息こらえ
2	もぐりっこ クマのもぐりっこ トンネルくぐり	呼吸法 息こらえ
3	水中シーソー クマのトンネルくぐり お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
4	息つき練習 クマのさんぽ お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
5	クマのさんぽ プールの底にタッチ 輪くぐりトンネル	潜る
6	プールの底にタッチ もぐりっこ 輪くぐりトンネル	潜る(浮く)
7	もぐりっこ クマの変身 グループ練習	潜る(浮く)
8	クマの変身 クラゲ浮きとスーパーマン浮き 変身浮き	浮き姿勢
9	クマの変身 変身浮き(3連続) ふしうき呼吸	浮く 浮き姿勢
10	変身浮き(4連続、グループで考える) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
11	変身浮き(グループ練習) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
12	変身浮きの発表	息こらえ 浮き姿勢 表現

②対象児童

2年生 126名(2分割の水泳指導) 週3時間の水泳。

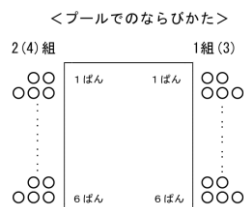
③授業目標

- ・力をぬき、ぼっかりうけるようにする。
- ・「パッ(ハッ)」の息つきが連続してできる。
- ・「ふし浮き呼吸」が5回以上できる。
- ・ペア(トリオ)やグループの友達と教え合い、グループのみんなができることを目指す。

④授業経過 ※(話)は「お話しういせい」

(1)呼吸法、息こらえ

初めてのプールでの授業だったので、プールでの並び方(クラスの位置と、左右に並ぶペアの確認)を説明した後、ペアで、息つぎの仕方「イチ・ニイ・サア

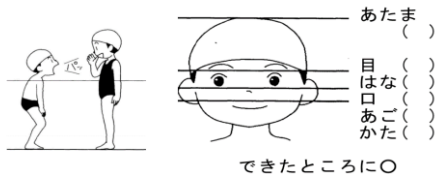


ーン・パッ」を行いました。これ以降の学習では、片方がリズムなどの声かけをして、も

う一方が行うなど、二人で学習を進めて行くことを確認しました。教材は、「(話) おじぞうさん」「電車ごっこ」

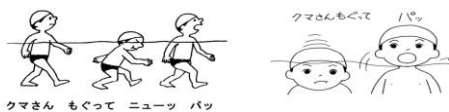
(2)呼吸法、息こらえ

二人が向かい合っただの息つき練習を行います。どこまで水の中に頭をつけられるのかをペアで確かめました。「クマさんのもぐりっこ」では、グループ4～6名が一度に行うので、それ以外の子どもたちは、リズムの声かけ「クマさんもぐって、にゅー、パツ」を大きな声で言う指示をしました。



お話しうい「クマさんのもぐりっこ」

【こえかけ】「クマさん もぐって にゅー パツ」(みんなで言います。)



(3)呼吸法、息こらえ、潜る

大プールの浅い所でコースロープをくぐって移動します。コースロープの所では、潜ってくぐります。グループごとに行い、プールサイドでは見ている他のグループがお話を声をそろえて言います。「(話) クマさんのトンネルくぐり」

【こえかけ】

「はじめます」(はいどうぞ)
「クマさん もぐって ニュー パツ」
「トンネル1つ くぐって パツ」



(4)呼吸法 息こらえ 潜る

「(話) クマのさんぽ」

「クマさんのさんぽ」

はじめます(はいどうぞ) クマさんがさんぽして(パツ)

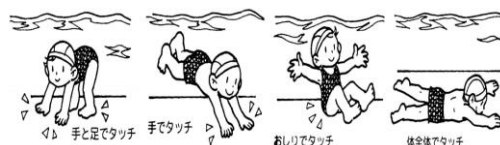


このお話水泳はオススメできません。話が長くて子ども達は、覚えられなかったです。また、尻餅は浅いプールでは難しかったです。

(5) 潜る (浮く)

「息こらえ」で潜ように指示して、実は浮いてくることを分からせませす。

「(話) クマのさんぽ」クマのさんぽ プールの底にタッチ 輪くぐりトンネル



(6) 潜る (浮く)

いろいろなものになって、潜りっこをします。「イチ・ニイ・サアーン・パツ」のリズムで足をつけてから、水上に顔を出して息を一気に吐きます。自分たちで浮き方を考える「発明浮き」という方法もあります。

【こえかけ】「OOIになってドボン」 「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



(7) 潜る (浮く)

お話水泳では、「クマさん」が足をついての動きで、これが「カバさん」になると体を伸ばした水平姿勢 (ふし浮き) になります。ここでは、クマからカバになる「クマさんのへんしん」となります。

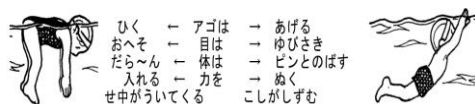
【こえかけ】「クマさん」「へんしん」「カバさん」「イーチ・ニーイ・サアーン (パツ)」



- ①「クマさん」でりょう手をあげてじゅんぴする。
- ②へあは、りょう手を出し、手のひらを上にむける。
- ③「へんしん」では、体をのぼして、ふしうき。
- ④「イーチ・ニーイ・サアーン」
- ⑤足をついて「パツ」といきをはく。

(8) 浮き姿勢

クラゲ浮きとスーパーマン浮きの対比をします。アゴの上下、体のシメと脱力で浮き方がどう違うのかをペアで観察させます。



連続して行くと「変身浮き」になります。

クラゲ浮き → スーパーマン浮き → クラゲ浮き



- ・クラゲうきで、せなかが出てきたらタッチをします。
- ・できてきたら、れんぞくしておこないます。

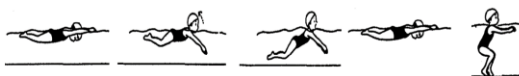
(9) 浮く 浮き姿勢

初めての「ふし浮き呼吸」の学習です。「カバさん」から一回「パツ」と呼吸をして、立つところから始めます。それが出来たら、「パツ」の後に再び「カバさん」になって、浮いてから立ちます。

①ふしうき (カバさん) から1回パツをしたつ。



②ふしうき (カバさん) から1回パツをして→もう1回ふしうきになってからたつ。



(10) (11) 息こらえ 浮き姿勢 表現

グループで変身浮き (4 連続) の作品作りをします。



「ふし浮き呼吸」では、息つぎの回数を増やすことを目指します。

①ふしうき (カバさん) から1回パツをしたつ。

<p>ふしうききゆう ふしうき+いきつぎ</p>	<p>☆リズムは「1. 2. 3～パツ」</p> <p>①おへそを見たら、体がういてきます。おへそせなか水面にういてきたら、いきつぎを!</p> <p>②いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。</p> <p>③いきつぎは、まとめて「パツ」</p> <p>④「パツ」の後、力をぬいてふしうきに①のくりかえし 手はおぼけ</p>
------------------------------	--

②ふしうき (カバさん) から1回パツをしてかばさん。「1 2 3パツ」

③リズムをかえます。「1・2・3～パツ、かばさん」れんぞくしてやります。

(12) 変身浮きのグループ発表 (4 連続)

5. おわりに

2 分割の水泳指導は、この年度限りであって、以降の学年に受け継がれることはありませんでした。ぎゅうぎゅう詰めで行う水泳指導に全く疑問を感じないその根底には、「低学年のうち水が怖がらず、親しんでおりさえすれば良い」と考えられているのでしょうか。しかし、低学年には独自の水泳の世界があります。教師は教える術を持っていなければなりません。その一つの提案として、実践を報告させていただきました。

一学期の水泳はいかがでしたか。コロナ禍がやっと収束に向かい、今年の水泳が初めてという子ども達がいたことでしょう。教え込みではない楽しい水泳の授業が各校で展開されることを願っております。