

高学年の水泳指導

ー背泳～着衣泳ー



レジ袋で浮く

学校体育研究同志会

大阪支部

学校水泳の課題

水泳＝安全教育神話

水泳の目的を問われると、「水から命を守るために不可欠な学習」というのが一般的な理解であると思われますが、そのための教材として、クロールや平泳ぎを学習することが、果たして適切なのでしょうか。これらの泳ぎは外国から輸入された泳法であり、プールという閉ざされた空間の中で、速さを競うために開発された泳ぎです。決して「水から命を守る」泳ぎではありません。それを学習することによって、命を落とすことになった「なだしお事件」の犠牲者の話を紹介します。

なだしお事件（※後に資料）

1988年横須賀沖で、自衛隊の潜水艦「なだしお」と釣り漁船「第一富士丸」が衝突して、30名が亡くなるという事件がありました。衝突直後、海に投げ出された人の中に、長野県の若い女性がいました。泳いでいるのを見た、救助された人が証言しています。その場所が海岸から3kmだったので、救助された人たちの中には、「あの人なら岸まで泳いでたどりついているものだと思っていた。」と言う人もいました。ところが、後日、泳ぎ疲れたのか水死の状態で見つかったのです。泳げるという過信が命を落とすことになっています。彼女は近代泳法の犠牲者とも言えるのではないのでしょうか？

水辺文化を丸ごと学ぶ

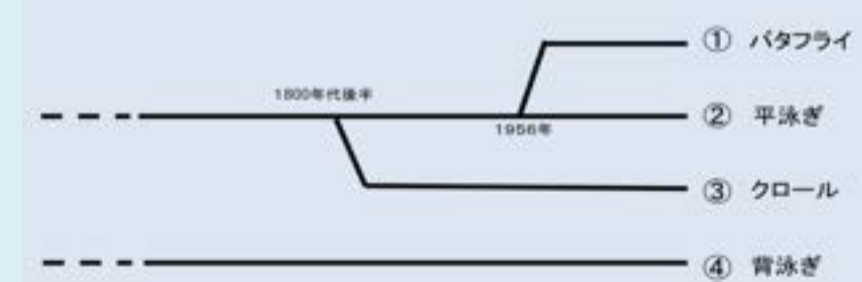
水辺文化を学ぶ水泳を

なだしお事件から、競泳であるクロールや平泳ぎを学習することが「水からの安全」のための水泳につながっていないことがよくわかります。クロールや平泳ぎは何のために学習するのでしょうか？更に水泳の目的は一体何なのでしょう？

同志会では、「水辺文化を学ぶこと」を水泳指導の目的と捉えています。水辺文化という聞き慣れない言葉ですが、幼児や小学校低学年の水慣れや水遊び、競泳を目的とする近代泳法、日本泳法、更にはかつてあった臨海学校で展開される水泳指導もその範疇に入ります。そして、安全のための水泳などもそこに含まれ、水辺文化に関わる泳ぎ、それに関連する歴史的経緯なども含めて、それらを学習の対象とし、教材化して水泳の授業が成立すると考えます。

水泳の成立について考えてみると、初めは生活術のための水泳が世界各地で生まれました。その後、移動手段や軍事として用いられ、一方で沐浴からも水泳が起こりました。近代スポーツの発祥の地であるイギリスでは、様々な泳法が考えられ、競泳のために泳法改良が加えられ、やがて近代泳法に発展しました。プールが出来たことにより競技会が開かれ、競泳が急速に広まっていきました。クロールや平泳ぎは、この競泳という枠組みの中で成立した泳法です。学習指導要領要領に示される水泳は、競泳という余りにも偏った扱いであり、それらは水辺文化のごく一部でしかないのです。

背泳は何のために教えるのか



人命救助の泳ぎとして成立した背泳

右の図は近代4泳法の成立を示したものです。古くから泳がれていた泳法は、平泳ぎであり、競泳の始まる1800年頃は、カエル足の他にアフリカ足でも泳がれていました。速く泳ぐために水の抵抗を軽減する工夫から、平泳ぎからクロールやバタフライが生まれました。

それに対して、背泳は人命救助の泳ぎとして成立します。その後、ドーバー海峡横断(1902年ホルベイン(仏))など、長い距離を泳ぐ泳ぎとして広まります。脚はカエル足、体側で腕を同時に掻くエレメンタリーバックストロークという泳ぎでした。その後、クロールの影響を受け、交互に腕を掻くことから、競泳の背泳に発展していくのですが、一方で、エレメンタリーバックストロークは人命救助の泳ぎとして現在も受け継がれています。

背泳の背後には、人命救助の泳ぎとして成立したという、他の泳法と違った歴史的な経緯があります。背泳(競泳ではない背泳、例えば背浮きキックなど)は、体力を消耗せず長い時間浮いた状態でいられること、常に水上に顔を出しているために水中での息づぎが要らないことなどの利点があり、これらが安全のための泳ぎとして有効です。安全を目的にする水泳指導を行うのであれば、背泳を中心とした学習が用意されなければなりません。決して、クロールや平泳ぎは競泳のための泳法であって、安全のための泳ぎではないのです。

日本泳法について

日本泳法とは

日本は周囲を海に囲まれた島国だったので、各地のそれぞれの場所(川、海)で水泳が発生し、生活と結びついた様々な泳ぎが考え出されました。現在でも13の日本泳法の流派が日本の各地で活動を行っています。日本泳法と言えば、抜き手、横泳ぎ、立ち泳ぎなどがありますが、それらに共通する特徴として、海や川などの流れのある場所で生まれた泳ぎであること、その多くは水上に顔を上げた泳ぎであること、平泳ぎを基礎泳法としていることなどが挙げられます。

日本泳法の位置づけ

しかし、限られた水泳指導の時間で、しかも流れのないプールで、日本泳法を習熟することは大変困難です。そこで、「静かな水」で近代泳法を学習する、「動く水」で日本泳法を学習すると位置づけました。日本泳法を「動く水」での学習として扱い、実際の授業ではプールでうずまきなどの「動く水」を作り、そこで泳ぎます。高学年では、クロールや平泳ぎなどの近代泳法を学習する一方で、流れる水の中で日本泳法の平泳ぎや抜き手を学習します。それが近代泳法や日本泳法を含めた水辺文化の学習になると考えるのです。また、本実践の「水からの安全」という点に引き寄せてみると、常に水上に顔を出して、目的物に向かって泳ぐのは、日本泳法に特長です。後で紹介する「順下」などは、水に脚から飛び込んで、抜き手で泳ぐことなど、日本泳法も積極的に取り入れたいと考えます。

ドル平の教育課程

小学校低学年

水慣れ 水慣れ遊び 潜る遊び 浮く遊び
お話水泳 浮くまで 浮いてから



ふしうき呼吸

小学校中学年

ドル平

平泳ぎ(競泳)

※学習指導要領では平泳ぎは高学年で履修することになっているが、ドル平との関連があるため、中学年(4年生)でも習熟は可能である。ただ、カエル足の習得が難しいために近年では高学年での実践が多い。

小学校高学年

近代泳法と日本泳法

- ・平泳ぎ・平泳ぎ(日本泳法)
 - ・クロール・抜き手
 - ・背泳ぎ・エレメンタリーバックストローク～着衣泳
- (↓今回の指導)

中学校・高校

競泳 バタフライ 速さについての技術学習 個人メドレー アーティスティックスイミング
日本泳法を含む水辺文化 横泳ぎ、抜き手、立ち泳ぎ
教室でする水泳 近代泳法の発展史 水着・プールなど

ドル平指導の手立て

ドル平指導では、ペア学習（技能傾斜のある2人組）、それらを複数にした4人～6人のグループ学習で授業が進められます。

○-○(泳ぎが得意な子ども一苦手な子ども)
○-○(//)
○-○(//)

⇒ 4人～6人で1つのグループを形成する。

・このペア(3人の場合はトリオ)は、通常は学習の最後まで変えない。

・リズムの声をかけ合いながら泳いだり、グループで観察、実験し合ったりする中で、子どもたちは確実に泳げるようになっていきます。

※能力別に分けなくても子どもたちが泳げるようになっていく事実が、能力別指導を支持する教師の意識を変えていくのです。

6人グループ。息つぎの様子を観察している



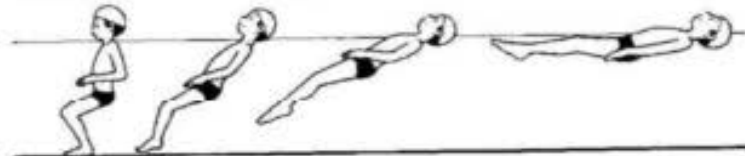
背泳の指導過程

① 背浮き～背浮きキック

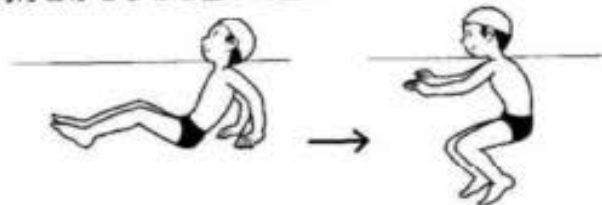
① 背浮き姿勢を覚える



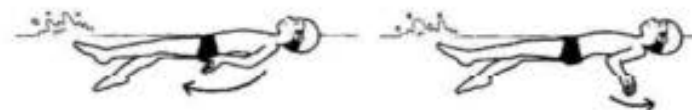
② 後ろにゆっくり倒れて背浮き



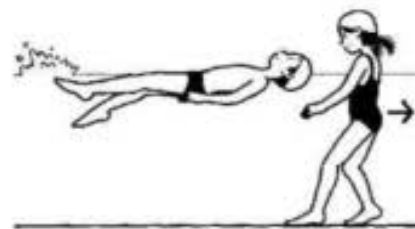
③ 背浮きからひざを曲げて立つ



背浮きキックで移動する



まっすぐに移動する(ペアは必ず頭の方に立つ)



※ビート板を持って
背浮きキックを行う
ことも効果的である。

☆ 背浮きの姿勢は、背中を少し反りかげんにした**逆おわん形**になると浮きやすい。
おへそを出すように指示するとよい。アゴを上げすぎると鼻から水が入り、反対に引きすぎると体が沈んでしまう。浮きやすい頭の位置をペアに支えてもらう中でつかませる
☆ 背浮きの感じがつかめたら、力を抜いたキックや手のかき(**スカリング**)を入れて浮く。
☆ スカリングはひじをわきばらにつけて手首のスナップをきかせてかく。

背浮きキック

背浮きキックに挑戦

- ・手や足で水を押さえて泳ぐ。(スカリング)
手はななめ内側、ななめ外側にかく。
(水を背中にかきこむような感じで)
- ・軽くバタ足 (力をぬいて)



- ①「パッ」と息をまとめてはくことができる。
- ②しっかりアゴが上がっている。
- ③おなかを出して泳げている。
- ④力を入れないで、バタ足ができる。

背浮きかベキック



かべをけて背浮きキックにつなげよう。

- ・顔を水面に出して、ゆっくり体をのばす。

②片手背泳ぎ

リズム 「かいて～・ パッ」
手の動作→(一方の手をかく)(もう一方の手をかく)

- ①両手伸ばし背浮き
壁キックから、両手を上げて背浮きの姿勢をとる。
- ②両手伸ばし背浮きから片方の腕をかき、
体側でそろえる。
- ③片手をかき、体側でそろえるときに
「パッ」と息つぎをする。

③背泳ぎ

- 1.①～③は同じ
- 2.もう一方の手も③と同じようにする。
- 3.両手を交互にかく。

☆キックは、足首の力をぬいて、甲で水をけり上げるようにする。

☆手の動作と息つぎのタイミングを合わせ、
リラックスした背泳ぎで泳ぐことを目指す。

片手背泳ぎ

①



②伸びてー



かいてー



③/パッ



反対側の手も同じように行う

背泳ぎ

1 かいてー



左手でかく

2 パッ



右手でかく

かいてー



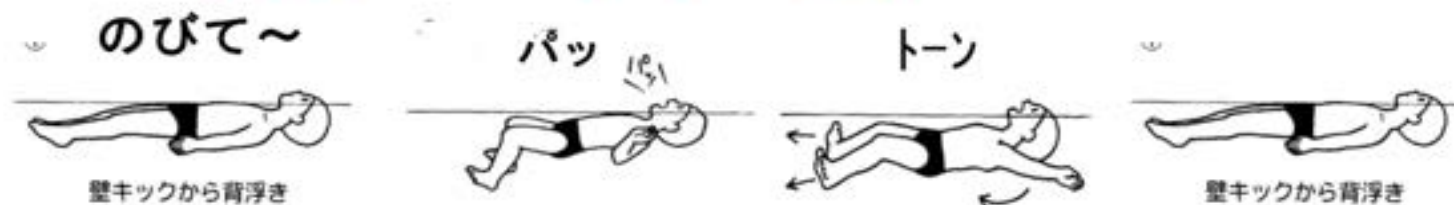
左手でかく

3 パッ



エレメンタリーバックストローク

リズム「のびて～・パッ・トーン」



体をのばしたまま背浮きで浮き、進まなくなったら、次の動作に入る。
※すぐに手足を動かさない

- ①いきつき「パッ」ができている。
- ②逆力エル足ができる。
- ③手と足を同時にかけている。
- ④「のびてー」で十分体がのびている。

背中からの飛びこみ
～エレメンタリーバックストロークにつなげる



逆力エル足

曲げてー



トーン



抜き手の指導過程

①初級クロール（ドルクロ）リズム「トーン・かいて～・トーン・パツ」

※息つぎと反対側の手をかく



②カエル足クロール トーン かいて～ トーン パツ リズム「トーン・かいて～・トーン・パツ」 キックをカエル足にして泳ぐ。（リズムは同じ）

③抜き手で泳ごう トン・スー・トンパツ



トン・スー（右手をかく）
同時に

トン・パツ（左手をかく）
同時に

- ・初めのうちは、横で息つぎをします。慣れてきたら顔を上げたまま正面で息つぎをします。顔を上げないで泳げたら、抜き手の完成です。

背泳・エレメンタリーバックストローク

【授業の流れ】

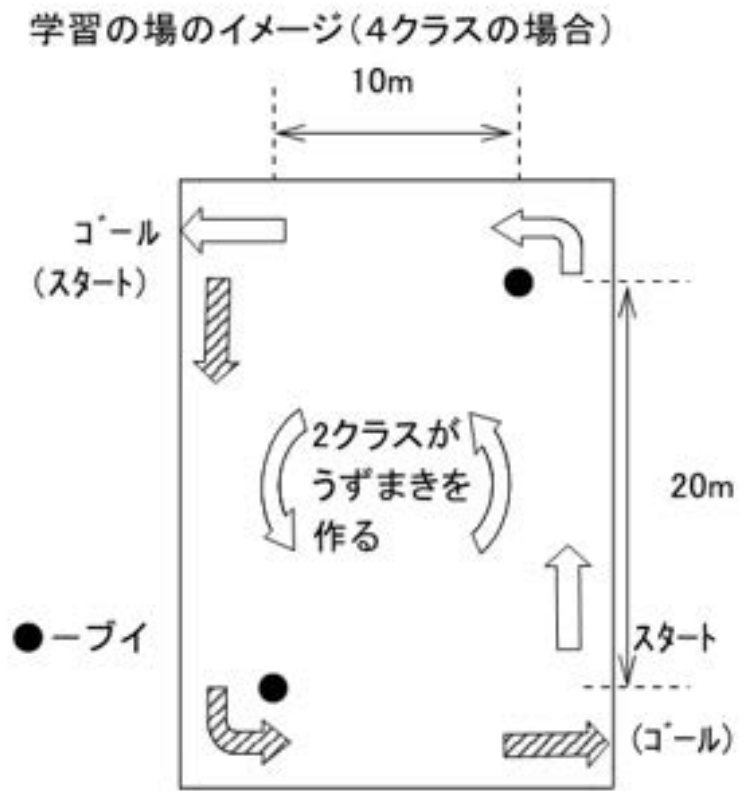
- ・授業の前半は、ドル平、背泳、エレメンタリーバックストローク、抜き手の技術学習を行います。
- ・授業の後半は、習熟の時間とし、うずまきを2クラスが作り、そのまわりを2クラスが泳ぎます。

【グループ学習】

- ・ペア(2人組)を中心に学習を進めます。ペアは技能傾斜のある人組とします。ペアを2組や3組としたグループを作り、グループで観察したり、課題について考えたりするときは、グループでの活動となります。

【学習カード】

- ・毎時間の学習内容を示した個人ノートを作ります。
- ＜授業前＞その時間の内容を書いたプリントを配布します。
- ＜授業後＞着替えが終わったら、まずペアが学習カード(プリント)に記入します(●)。それを見て今日の学習の振り返りをします(◎)。それを教師に提出し、プリントが返ってきたら、ノートに貼ります。



- ・2クラスがうずまきを作り、この周りを2クラスが泳ぐ。時間で交代。
- ・スタートからゴールまでは30m



とびこみについて

かつては「逆飛び込み」が小学校の学習指導要領要領にも例示されていましたが、飛び込みの際の事故が後を絶たず、1992年の学習指導要領からは「水中からのスタート」となっています。

小学校：**水中からのスタート**を指導するものとする。

中学校：泳法との関連において**水中からのスタート及びターン**を取り上げること。

高等学校：スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること。

1年生は**水中からのスタート**→飛び込みは取り扱わない、

2、3年生も原則水中からのスタート生徒の能力や実態に応じて**飛び込み指導も可能だが段階的指導**を行うこと。

※段階的指導＝児童・生徒の技能・体力に応じた指導

現在では「逆飛び込み」は禁じられているものの、高校3年生では段階的指導で可能です。しかし、段階的指導という言葉も基準が曖昧であり、20年以上経った現在も水泳の事故は起きています。

2016年、東京都の高校で飛び込みによるプール事故が起こりました。担当教諭は、プール上に差し出したデッキブラシの柄を越えて飛び込むよう指示し、当時3年生だった元男子生徒はプールの底に頭を打ち付けました。首を骨折し胸から下が麻痺の状態となり、元男子生徒と家族が東京都に賠償を求める裁判を起こしました。

※2021年11月22日、東京地裁で裁判官は「生徒の安全を守るべき教諭としての過失は重い」として、求刑通り罰金100万円の判決を言い渡しました。また、「前途有望な高校生が事故で重い障害を負い、身体的、精神的な苦痛を被ったほか、将来にわたって介助が必要な状態になった」と指摘して、都に対し3億8000万円余りを支払うよう命じました。

水深を確保できない学校のプールで、飛び込みを教える必要はありません。そのため、学習指導要領要領に記載されている高3の指導内容は問題があると言わざるを得ません。また、水深を確保できないのにスタート台を設置するというプールの構造上の問題があるでしょう。

とびこみについて

水深が確保できないのにスタート台を設置するプールの構造上の問題や学習指導要領の基準が曖昧（高3の指導内容）などという問題があります。これは、現在の水泳指導が競泳を対象とした水泳指導であるからであり、競泳を目的としない水泳指導の在り方を考える必要があります。

実生活の中の水泳を考えた場合、水に入ることから泳ぎが始まるので、一方で「飛び込み」をきっちり教える必要があると考えます。「安全のための」という視点に立った場合、足から水に飛び込むことや、水中に体を沈めない入水の仕方を積極的に教えたいものです。

その一つの方法として、日本泳法に注目したいです。日本泳法には「順下」「逆下」という水の中に飛び込む方法があります。両者に共通することが、水の抵抗を受けやすいように飛び込み、水中に体を沈めないことです。競泳の「逆飛び込み」のように、水の抵抗を減らすために頭から飛び込むのではなく、体を水中に沈めない飛び込み方を行います。体に水の抵抗を受けて、頭を水上に出すような飛び込み方が良しとされるのです。

授業では、背中から水に入り（飛び込み）、エレメンタリーバックストロークで移動する方法や順下で水に飛び込み、抜き手で移動する方法を教えます。飛び込んでも視界を確保し、目標地点に向かって泳いで行きます。

順下



逆下



背泳～着衣泳のねらい

<できる>

- ・背浮きで一定時間浮くことができる。
- ・背浮きキック、背泳、エレメンタリーバックストロークで泳ぐことができる。
- ・背中からのとびこみや、順下ができる。
- ・着衣で、背浮きで浮いたり、エレメンタリーバックストロークで泳ぐことができる。

<わかる>

- ・背泳、エレメンタリーバックストロークの技術ポイントがわかる。
- ・人命救助の泳ぎとして成立した背泳の発展過程がわかる。
- ・着衣で泳ぐと泳ぎにくさや体力を消耗することがわかる。
- ・着衣でも背浮き姿勢を取ると、一定時間浮いていられることがわかる。

<学び合う>

- ・ペアやグループの友達と協力して背浮きの観察、比較ができる。

	学習内容(全12時間)	※10・11時のみ2時間続き計の水泳 教材・教えた内容など
1	オリエンテーション(教室)	ペア・グループ分け 集合場所や活動場所の確認
2	呼吸法・ふしうき呼吸 ドル平・クロール・平泳ぎ	息こらえて浮く・息つき・クラゲとスーパーマンの対比 下学年で学習してきた泳ぎの復習。
3	背浮き	背浮きのポイントを見つける。浮きやすい頭の位置を見つける。
4	背浮きキック	力をぬいたバタ足での背浮きキック
5	背泳ぎ	・両手伸ばし背浮き 両腕を上げて背浮きキックをする ・片手背浮き 伸びた片方の手を掻く ・背泳ぎ（交互に腕を掻く）リズム「かいて～・パッ」
6	エレメンタリーバックストローク	・逆カエル足 ・リズム「のびて～・パッ・トーン」
7	抜き手	・ドルクロ⇒キックをカエル足⇒正面の呼吸⇒抜き手 リズム「トン・かいて～ トン・パッ」
8	とびこみ	背中からのとびこみ～エレメンタリーバックストローク 順下～抜き手
9	記録会	学習してきた泳法で泳ぎ記録をとる。 ・ドル平 ・背浮きキック ・エレメンタリーバックストローク ・背泳
10・11	着衣泳	着衣で泳ぐ、レジ袋やペットボトルで浮く、背浮きキックやエレメンタリーバックストロークで泳ぐ等
12	まとめ（教室）	学習の足跡を振り返り、成果を確かめる。

今日の学習

(1)ドル平の大切な泳ぎのポイントを思い出す。
①息つきは「パッ」 ノマッ
②息つき「パッ」の後 おへその方を見る おへそ
③首は「にゅーっ」 にゅーっ
④力をぬいて 手はおぼけ おぼけ
※友達の泳ぎをしっかりと観察しよう。

(2)平泳ぎ・クロールで泳ぐ

(3)「うずまき」の中を泳ぐ。(最高30m)


クラゲ と スーパーマン

- (1)息つき⇒ふしうき呼吸⇒ドル平
- ☐ 息つきを思い出す。空気をためて、息こらえ「1・2・3～パッ(ハッ)」
(一気にはいて、一気にすくい込む)
- ☐ ぼったり浮く。よく浮く浮き方⇒「クラゲ浮き」
・おへその方を見たらよく浮く。・力をぬいたらよく浮く。
浮かない浮き方⇒「スーパーマン浮き」
・アゴをあげたら浮かない。・力を入れたら浮かない。
- ☐ ドル平で泳ごう
- ベア・トリオの()は、(○×をつけましょう)
- () ①「パッ」と息をまとめてはくことができる。
() ②ゆっくり首をあげるができる。
() ③「パッ」のあと、おへそのほうを見ている。
() ④力をぬいて泳いでいる。
- 今日は、ドル平で()m泳ぐことができた。(最高25m)

- (2)ドル平⇒平泳ぎ リズム「トーン・トーン・スー・パッ」
- (3)ドル平⇒クロール リズム「かいて～・パッ かいて～・パッ」



- (4)「うずまき」を作って泳ごう
- スタート地点からブイまでの距離は約30mです。ドル平、平泳ぎ、クロールでどこまで流れにそって泳ぐことができるのかを調べよう。
今日は半周の30mです。ブイまで行ったら曲がって泳ぎます。

- ◎今日の記録<うずまき>(最高30m)
今日はドル平で()m泳げた。クロールで()m泳げた。
平泳ぎで()m泳げた。

- ベア・トリオの()へ

◎感想

ふしうき呼吸

①イチ・ニイ

②サァーン

③パッ

④ボチャン


背中が浮いてくるまで待つ


①～④をくり返す

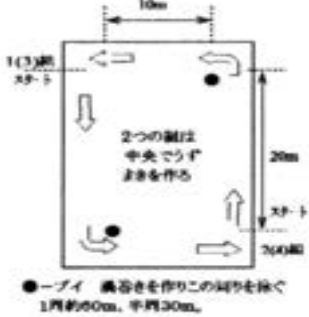
トーン・トーン スー パッ


トーン・トーン


スー


パッ

※横向きの息つきができていない人は、必ず一旦
前で手をそろえるようにしましょう。「初級クロール」



●ーブイ 渦巻きを作りこの回りを泳ぐ
1周約60m、半周30m。

下学年で学習してきた泳法の復習

ドル平 「トーン・トーン・スー・パッ」
平泳ぎ 「トーン・スー・スー・パッ」
クロール「かいて～・パッ かいて～・パッ」

【指導のポイント】

下学年で、ドル平、クロールや平泳ぎの学習を済ませていることを前提としています。初めての時間ですので、これまでの復習の時間になります。

ふしうき呼吸・ドル平

・ドル平の大切なポイントは、ふし浮き呼吸と同じで、次の4つ

- ①いきつきは「パッ」(呼吸)
- ②「パッ」のあと、おへその方を見る。(姿勢制御)
- ③くびを「ニューツ」とあげる。(姿勢制御)
- ④力をぬく(脱力)

流れの中で泳ぐ

プールの対角線の頂点から頂点に向かって、ドル平、クロール、平泳ぎで泳ぎます(約30m)。ここで大切なことは、出来る限り流れに身を委ねて泳ぐことです。「トーン・トーン」とキックを打ったら、その後は、ふしうきの状態をとって水平姿勢を保ちます。この時間が長いほど、力が抜けた泳ぎになるのです。



今日の学習

- ・ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」で長いきよりを泳ごう。
- ・平泳ぎ、クロール「トーン・スー・スー・パッ」で長いきよりを泳ごう。
- ・「背浮き」のポイントを発見しよう。

(1)ペアで泳ぎのチェック
ドル平のたいじな4つのポイント
●ペア・トリオの()さんは、
○×をつけましょう。
()①バックといきをまとめてはくことができる。
()②ゆっくり首をあげることができる。
()③バックのあと、おへそを見ることができる。
()④力をぬいておよげる。



(2)グループで泳ごう。(平泳ぎ、クロール)
25mのコースを使って泳ぎます。

(3)背浮きのポイントを発見しよう

<予想>
○一番浮きやすい浮き方はどれだと思いますか? →()番
○一番浮きにくい浮き方はどれだと思いますか? →()番
<実験>

ペアが支える→



ペアでこしと首のあたりをささえます。

→	体をそる	こしをひく
アゴを上げる	① どうでしたか? →	② どうでしたか? →
アゴをひく	③ どうでしたか? →	④ どうでしたか? →

<結果>
浮きやすいのは
→()番でした。
すぐにしずむのは
→()番でした。

それはどうしてだと思いますか?

(2)背浮きで長く浮いてみよう ()秒 ()秒 ()秒

☆背浮きの大事なポイントをまとめよう。

☆今日の記録
◎今日は、ドル平で()m、平泳ぎで()m、クロールで()m泳げた。

背浮き

背浮きで浮くためには、姿勢や頭の位置をどのようにすれば浮きやすくなるのかを実験を通して見つける。

背浮き

・体をどのように使えば上手に背浮きができるのかを、グループで調べます。

表の4つの方法で、どのやり方が長く浮けるのかを確かめますが、予想では①が一番多く反対に④がしずみやすいということでした。

実験してみると、やはり①が浮きやすいという人が多かったのですが、③でも浮くという人もいました。腰を引いては浮かず、体をそる方が浮きやすいということがわかりました。ただ、アゴを引くより上げると浮きやすいのですが、あまり上げすぎると顔がしずんで鼻に水が入りやすいようです。よって、①～③の間で、鼻に水が入らず浮きやすい頭の位置を、ペアに支えてもらいながら探します。

背浮きのポイントとして、

- ①背中をそる。(おへそを出す)
- ②アゴを上げる。※但し上げすぎない

背浮き実験



今日の学習

- ※準備運動はうずまき。「クラゲ浮き」「ドル平」で泳ぎます。
・平泳ぎ「トーン・スー・スー・パツ」の大事なポイント確かめて泳ごう。
・「背浮き」キックのポイント確かめて泳ごう。(最高25m)

(1)平泳ぎで泳ごう リズム「トーン・スー・スー・パツ」(5年の復習)

●ペア・トリオの()さんは、(○×をつけましょう)

- ①()1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。
- ②()2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることができる。
- ③()「パツ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
- ④()「パツ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。
- ⑤()「パツ」と息をまとめてはくことができる。
- ⑥()カエル足でキックができる。

(2)背浮きで長く浮いてみよう。

【背浮きのポイント】

①体をそる②アゴを上げる(※上げすぎない)

記録 1回目 2回目 3回目
()秒 ()秒 ()秒 →できたら→ 両手をのばして浮いてみよう。

(3)背浮きキックに挑戦



・手や足で水を押さえて(スカリング)泳ごう。

①手はななめ内側、ななめ外側にかく。
(水を背中にかきこむような感じで)

②軽くバタ足(力をぬいて)

※ペアの人は必ず頭の方に立ちます。

背浮きキックで移動
まっすぐに移動する(ペアは必ず頭の方に立つ)



(4)背浮きかベキック



かべをけて背浮きキックにつなげよう。

・顔を水面に上げて、ゆっくり体をのばします。

(5)グループで泳ごう。25mのコースを使って泳ぎます。(必ずペアで泳ぎます。)

・コースロープをはるので、それにふれないようにまっすぐ泳ぎます。

・プールのかべに頭をぶつけることのないように、ペアの人が先に立って、後ろ向きに歩きます。

☆今日の記録

◎今日は、背浮きキックで()m泳げた。平泳ぎで()m泳げた。

背浮きキック

背浮き

背浮きキック バタ足・手はスカリング

背浮きキック

・スカリング…体のまわりの水を軽くかいて、浮きをとる方法です。体の周りの水を自分の背中の方によせるようにして手をかきます。足は軽くバタ足をします。しかし、これも、体が「くの字」になると、腰が沈んでしまいます。沈みそうになったら、おへそを出すことです。

・ペアの人が進行方向に立って、背浮きキックで泳ぎます。泳いでいる人は後ろが見えないので、プールのかべに頭をぶつけないようにペアがしっかり見ます。



ペアで背浮きキック



今日の学習
※準備運動はうずまき。「クラゲ浮き」「ドル平」で泳ぎます。
・クロール「トーン・かいてー・トーン・パツ」の大事なポイント確かめて泳ごう。
・「背泳ぎ」キックのポイント確かめて泳ごう。(最高25m)

(1)クロールで泳ごう リズム 初級「バタバタ・かいてー・バタバタ・パツ」
上級「かいてー・パツ・かいてー・パツ」

- ペア・トリオの()さんは、
(○×をつけましょう)
①()「パツ」と息をまとめてはく。
②()「パツ」のとき、横をむいて
(うでに耳をつけて)息つぎができる。
③()力を入れないで、ばた足ができる。
④()ゆっくりした動作で手をかけている。

(2)背浮きで長く浮いてみよう。

【背浮きのポイント】

- ①体をそる②アゴを上げる(※上げすぎない)
記録 1回目 2回目 3回目
()秒 ()秒 ()秒 →できたら→ 両手をのばして浮いてみよう。

(3)片手背泳ぎに挑戦 リズム「かいてー・パツ」

- ①両手伸ばし背浮き
・かべキックから、両手を上げて背浮きの姿勢をとる。
②両手のばし背浮きから、片方の腕をかき体の横にそろえる。
③片手をかいて手を横でそろえるときに「パツ」と息つぎをする。

(4)背泳ぎ

- (3)の①～③を今度はもう一方の手でも行います。
両手を交ごにかいて行きます。

(5)グループで泳ごう。25mのコースを使って泳ぎます。

- (必ずペアで泳ぎます。)
・コースロープをはるので、それにふれないようにまっすぐ泳ぎます。
・プールのかべに頭をぶつけることのないように、ペアの人が先に立って、後ろ向きに歩きます。

☆今日の記録(25mまで)

◎今日は、背浮きキックで()m泳げた。背泳ぎで()m泳げた。
クロールで()m泳げた。



背泳ぎ

背浮きキック

背泳ぎ「かいてー・パツ」

両手伸ばし背浮き⇒片手背浮き⇒・背泳ぎ(交互に腕をかく)

背泳ぎ

- ①両手をあげた背浮きキック～片手背泳ぎ・・・ペアが両手を持ってあげると浮きやすいです。その状態で、片手だけをかきます。手のひらを外側に向けて、水を背中の方にかきこむような感じでかきます。
②背泳ぎ・・・もう一方の手で数回かく練習をした後に、両手を交ごにかきます。その間バタ足をしているのですが、あくまでも進むためのキックではなく、バランスをとるためのキックです。そのためにゆっくりキックします。背泳ぎは、ずっと水上に顔を出す泳ぎですが、ここでも息つぎを「かいてー・パツ」というリズムに合わせて行います。

※背浮きキックができない多くは腰をひいています。キックも膝を曲げて自転車をこぐような感じでキックするので、当然こしがひけて沈んでくるのです。しっかり体をそって、アゴをあげて泳ぐことが大切です。

背泳



今日の学習

※準備運動はうずまき。「ドル平」「平泳ぎ」「クロール」で泳ぎます。
・抜き手「トンスー・トンパツ」の大事なポイント確かめて泳ごう。
・「エレメンタリーバックストローク」のポイント確かめて泳ごう。

(1)抜き手で泳ごう。リズム「トンスー・トンパツ」



(2)背泳ぎ(前の時間の復習)

- ①()「パツ」と息をまとめてはく。
- ②()こしをしずめないで背泳ぎができる。
- ③()力を入れないで、バタ足ができる。
- ④()リズムに合わせて泳ぐことができる。

(3)エレメンタリーバックストローク
・リズムは「のびてー・パツ・トーン」

・キックは逆カエル足 ・ベアがかたを持って

①いきつきは「パツ」	()
②逆カエル足	()
③手と足を同時にかけている	()
④「スー・スー」で十分体がのびている	()

(4)ベアで泳ごう。25mのコースを使って泳ぎます。

(ベアが記録を取ります。)

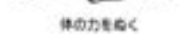
・コースロープをはるので、それにふれないようにまっすぐ泳ぎます。

・プールのかべに頭をぶつけることのないように、ベアの人が先に立って、後ろ向きに歩きます。

(5)うずまきを作って泳ごう(最高30m)

☆今日の記録 コース(最高25mまで) うずまき(最高30mまで)

◎今日は、コース 背泳ぎで()m泳げた。エレメンタリーバックストロークで()m泳げた。
うずまき 抜き手で()m泳げた。エレメンタリーバックストロークで()m泳げた。



抜き手・エレメンタリーバックストローク

エレメンタリーバックストローク

「のびてー・パツ・トーン」

抜き手

「トンかいて～・トンパツ」

エレメンタリーバックストローク

①逆カエル足・・・背浮きキックでキックをカエル足にします。足を曲げたときに腰を曲げてしまうので、体が沈んでしまいます。足を曲げたときにひざが水面に出てしまうと空振りになるので、水中でキックすることが大切です。

②逆カエル足とかきの協応・・・手のかきとキックのタイミングを合わせます。リズムは「まげて～パツ・トーン」となります。「まげて～」のときに逆カエル足を行い「トーン」で気をつけの姿勢をとります。

抜き手

①ドルクロ「トーン・かいて～・トーン・パツ」

②キックをカエル足にする。

③正面での息つき

④抜き手 リズム「トンかいて～・トンパツ」

流れの中で抜き手



エレメンタリーバックストローク



- ・背泳ぎ、エレメンタリーバックストロークのポイントを確かめて泳ごう。
- ・背中からの飛びこみをできるようにしよう。
- ・うずまきで、飛びこみ→エレメンタリーバックストロークができるようにしよう。

- ①()「パツ」と息をまとめてはく。
- ②()こしをしずめないで背泳ぎができる。
- ③()力をぬいてバタ足ができる。
- ④()リズムに合わせ泳ぐことができる。

体をのばしたまま背浮きで浮き、進まなくなったら、次の動作に入る。(すぐに動かさないこと!!)

①いきつきは「バツ」 ()
 ②逆カエル足 ()
 ③手と足を同時にかけている ()
 ④「スー・スー」で十分体がのびている ()

※できた人は、ダブルオーバー
アームバックストロークにも挑戦し
よう。

ダブル底 = $\pi \times \text{アール} \times \text{ピッチ} \times \text{ストローク}$

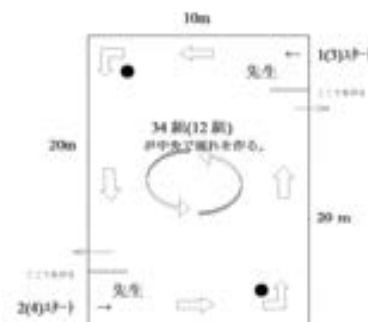
ひざを曲げてゆっくり
倒れこむ

背浮き姿勢

- ①とびこみ—アゴをひいてこしをまげてたおれこむ。(気をつけの姿勢でもOK)
- ②水の中では、鼻から息をはく。水面に顔が出たら「パツ」と息をつぎをする。
- ③背浮き姿勢をしっかりとる。(すぐに泳がない)
- ④エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。

- ・まずは、ドル平「トーン・スー・スー・パッ」で泳ぐ。
- ・次に、背中からのとびこみ→エレメンタリーバックストローク
周囲を見ながら泳ぐ。

◎今日はドル平で()m泳げた。
エレメンタリー・バクストロークで()m泳げた。



背泳「かいて～・パッ かいて～・パッ」
エレメンタリーバックストローク
「のびて～・パッ・トーン」

背中からの飛びこみは、いきなりは難しいので、まずは、小さくなったの飛びこみました。それが出来たら、立ってからの飛びこみをしました。

- ①アゴを引いて腰を曲げてたおれこむ。
(気をつけた姿勢でもOK)
- ②水の中では、鼻から息をはく。
水面に顔が出たら「パッ」と息つぎをする。
- ③背浮き姿勢をしっかりとる。(すぐに泳がない)
- ④エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。

背中から飛びこむのは、初めての経験だったようで、子どもはおそろおそろプールに飛びこんでいました。慣れてくると、立った状態からや手を上げてとびこめるようになりました。

※ダブルオーバーアームバックストロークは紹介程度。この方が泳ぎやすいという子どももいました。

立った姿勢から飛び込み
⇒エレメンタリーバックストローク

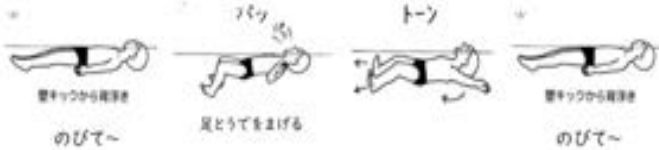


今日の学習

※来たグループから体操→シャワー→前の時間の復習(背中からの飛びこみ→エレメンタリーバックストローク)
・エレメンタリーバックストロークのポイントを確かめて泳ごう。
・うずまきで、飛びこみ→エレメンタリーバックストロークができるようにしよう。
・順下→抜き手(平泳ぎ)で泳ごう。

(1) 前の時間の復習 (25mのコースを使って練習)

背中からの飛びこみ→エレメンタリーバックストローク リズム「のびて～・パツ・トーン」



体をのばしたまま背浮きて浮き、進まなくなっ
てから、次の動作に入る。
(すぐに動かさないこと!!)

●ペアがチェック(○△×)

- ①いきつぎは「バツ」。()
②逆カエル足。()
③手と足を同時にかけている。()
④「のびてー」で十分体がのびている。()



(2)「順下(じゅんか)」で飛びこもう。

日本泳法には右の絵のような飛びこみ方があります。説明には次のように書かれてあります。「片足でふみ切り、走るときのように両足を前後に開き飛びこむ。水に入ると同時に両足を強く閉じ、両手で水を下に押、顔が水中にしまないようにする。」

●ペアがチェック(○△×)

- ① 足から飛びこむ。(高く飛びこまない!!) ()
- ② 足を開いて→水をはさむように飛びこむ。()
- ③ 両手で水面をおす。()
- ④ 顔が水の下にしずまない。()



(3)《コースを使って泳ぐ》 (最高25m) ※ペアで泳ぐ。

・背中からの飛び込み→エレメンタリーバックストローク

・「順下」で飛び込み→抜き手(または平泳ぎ)

(4)《うずまきで泳ぐ》(最高30m)

- ①ドル平「トーン・トーン・スー・パツ」で泳ぐ。
①順下→抜き手「かいて～パツ、かいて～パツ」で泳ぐ。
または、平泳ぎ「トーン・スー・スー・パツ」で泳ぐ。
②背中からの飛びこみ→エレメンタリーバックストロークで泳ぎ。

☆今日の記録 うーうずまき コーコース

◎今日はドル平で(う m)m泳げた。

エレメンタリー・バックストロークで(う m、コ m)泳げた。

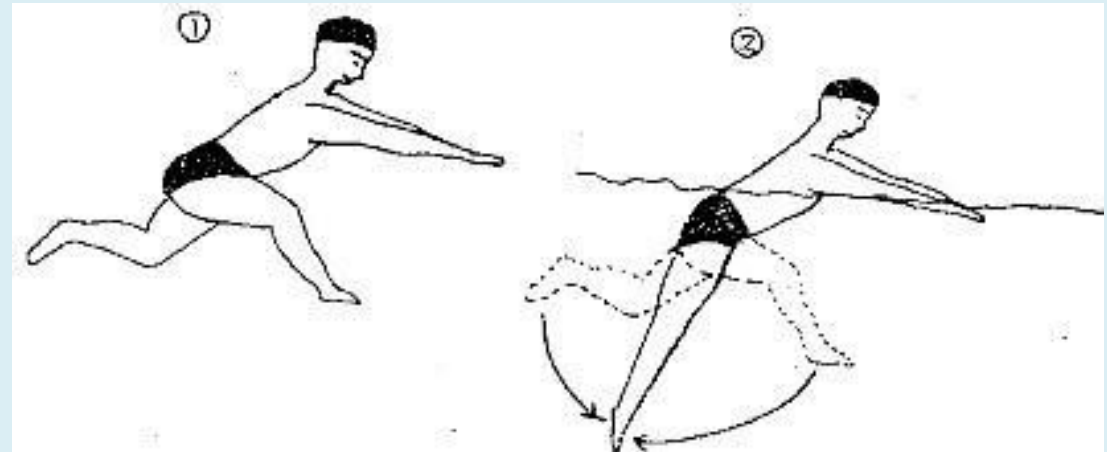
抜き手(平泳ぎ)で(う m、コ m)泳げた。

とびこみ～抜き手

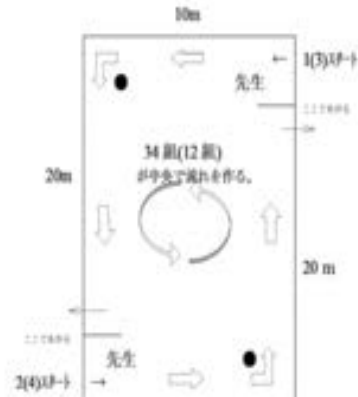
順下 足を前後に開いてとびこみむ。

順下～抜き手

順下・・・両足を前後に開いて水をはさむように飛び込みます。脚の裏側に水の抵抗を受けて、体が沈まない飛び込みが良いのです。高く飛び込むのではなく、そして、その後は抜き手で泳ぎます。



- ①飛び込むときに足を前後に開く。
- ②水に入ると同時に足を閉じる。
- ③両手で水を下に押す。
- ※顔が水中に沈まないようにする。
- ④浮いたら、抜き手で移動する。



順下⇒抜き手

『日本泳法12流派総覧』という日本泳法の各流派について著された専門書があります。その中には「順下」について次のような解説があります。「高いところから片足でふみ切り、飛びこむ際、走るときのように両足を前後に開く。水に入ると同時に両足を強く閉じる。両手は水を下におし、頭が水中にしずまないようにする。これは甲冑をつけたままで飛びこんでも、常に敵を見られるようにするためです。」



順下のように足からの飛びこみ方は救命救助法には欠かせない飛びこみ方とされています。体全体に水の抵抗を受けて、出来る限り水に体が沈み込まない飛び込みが良いとされています。

今日の学習
※来たグループから体操→シャワー→前の時間の復習(背中からの飛びこみ→エレメンタリーバックストローク)
・今まで学習してきた泳ぎで泳ぎ、記録をとります。
・ドル平・背浮きキック・背泳ぎ・飛び込み(順下)→抜き手(平泳ぎ)
・背中からの飛びこみ→エレメンタリーバックストローク

※最後の記録会です。これまで学習してきた泳ぎで長い距離を泳ぎましょう。

●ベア・トリオの()さんは、(○×をつけましょう)

(1)ドル平で泳ごう 記録()m)

- () ①パッといきをまとめてはくことができる。
- () ②ゆっくり首をあげることができる。
- () ③パットのあと、おへそを見ることができる。
- () ④力をぬいておよげる。



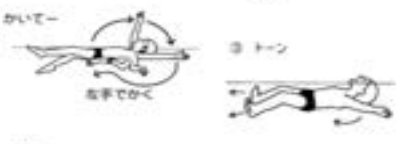
(2)背浮きキックで泳ごう 記録()m)

- () ①「パッ」と息をまとめてはくことができる。
- () ②しっかりアゴが上がっている。
- () ③力を入れないで、ばた足ができる。



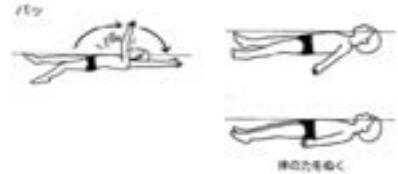
(3)エレメンタリーバックストローク 記録()m)

- () ①いきつき「パッ」ができています。
- () ②逆カエル足
- () ③手と足を同時にかけている。
- () ④「のびてー」で十分体がのびている。



(4)背泳で泳ごう 記録()m)

- () ①いきつき「パッ」ができています。
- () ②力をぬいてバタ足ができています。
- () ③「かいてーパッ」のリズムで泳げている。



●ベア・トリオの()へ

◎感想 (今日の学習をふり返って)

●は先にベア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生に提出。

記録会

ドル平「トーン・トーン・スー・パッ」
背浮きキック
背泳ぎ「かいてー～・パッ かいてー～・パッ」
エレメンタリーバックストローク
「のびて～・パッ・トーン」

これまで学習してきた泳ぎで泳ぎ記録をとる。



今日の学習

- ・着衣泳に挑戦します。
- ・着衣で泳いでみよう。(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ)
- ・着衣のまま長く浮くやり方を覚えよう。・救助の方法を覚えよう。

着衣泳の流れ

- (1) 背浮きキック、エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。(水着で)
 - 着替える(水着の上に着、ズボンをつけて、くつをはく)
 - (2) クロール、平泳ぎ、背泳ぎで泳ぐ。
 - (3) 背浮きをしよう。(ペットボトルで浮いてみる。)
 - (4) うずまきを作ったでしょう。
 - (5) エレメンタリーバックストロークで泳ごう。
 - (6) 救助のやりかたを覚えよう。
- プールに後ろ向きに倒れる→エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。

《着衣で泳ぐ(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ)》

・着衣でクロール、平泳ぎ、背泳ぎで泳いでみよう。→一番泳ぎにくかったのは()

《着衣て背浮き》



- ①空気を服にためてゆっくり浮いてみる。 ②背浮きでうく。 ③ペットボトルで浮く
④ポリ袋を使って浮いてみる。 ()秒

《着衣で泳ぐ(エレメンタリーバックストローク)》



※背浮きの状態になるまで待つて、すぐに泳がない。

ペットボトルに少し水を入れて
ボールに投げこむ
必ず水がたまるので、水に投げこ

流れを作って泳ぐ

《背中から飛びこみ→ペットボトルを取る→流れによってプールを半周》

《背中から飛びこみ→流れにのって(エレメンタリーバックストローク)でプールを1周》

●ベア・トリオのく()へ

◎感想（今日の学習をふり返って）

●は先にペア・トリオの人が書く→わたし→◎は本人が書いて、先生に提出。

着衣泳

着衣の状態で近代泳法で泳ぐと、衣服がまとわりついて泳ぎにくく疲れることを体験します。しかし、背浮きの姿勢で力をぬくと、呼吸が確保でき疲れません。また、ペットボトル一本でも浮くことが出来ること、少しの距離であればエレメンタリーバックストロークで移動します。泳がずに背浮き姿勢で救助を待つことが何より大切です。

・**ただしお事件**の話(水泳の前に教室や体育館で)⇒資料

・着衣泳

①背浮きキック、エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。
(水着で)

- ・着替える(水着の上に上着、ズボンをつけて、くつをはく)

(2)ドル平、クロール、平泳ぎで泳ぐ

→近代泳法で泳ぎにくさの体験。

(3) 背浮きをしよう。

・服に空気を入れて ・ペットボトルを持って ・レジ袋で

(4)うずまきを作って背浮きで漂う。

(5) エレメンタリーバックストロークで泳ぐ。

- ・背中からのとびこみ⇒エレメンタリーバックストローク

(6)救助のやり方。

・背中からのとびこみ→ペアがペットボトルを投げる。

→受け取ってエレメンタリーバックストロークで泳ぐ。

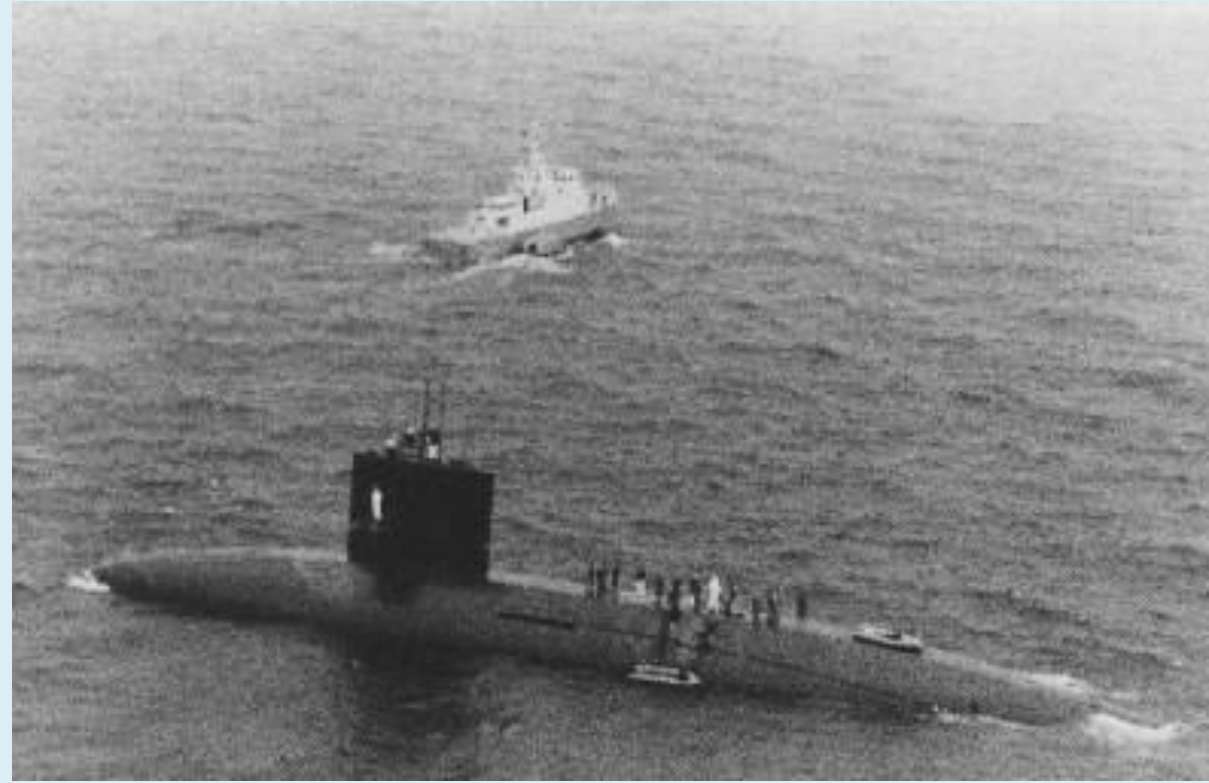
ペットボトルで浮く



なだしお事件

1988年7月、神奈川県横須賀市沖で海上自衛隊の潜水艦「なだしお」とつり船「第一富士丸」が衝突して、第一富士丸が沈没しました。浮上してきた潜水艦と釣船が衝突するという大事故でした。

「第一富士丸」の乗客39・乗員9(定員超過)のうち30名が死亡し、17名が重軽傷を負うという痛ましい事故でした。その後の裁判では、なだしお艦長・第一富士丸船長双方の責任者に有罪判決が下されています。



泳げるが故に

この犠牲者の中には、長野県のある若い女性がいました。衝突した直後は、この女性の**泳ぐ姿を見ている**人も数人いました。彼女は水泳クラブに入っており、泳ぎには自信があったようです。救助を待って助け出された人たちの中には「あの人なら岸まで泳いでたどりついているものだと思っていた」と言う人もいました。

しかし、翌日、水死の状態で見つかったのです。彼女はきっと泳ぎ疲れ果てたのでしょう。事故の起こった地点が、横須賀港から3kmの地点だったので、泳げると思ったのでしょうか。**泳げるという過信が命を落とす**ことになるなんて何と悲しいことでしょう。

学校の水泳が本当に役に立っているのか問われていると思うのです。

1988年.7.24
信毎

潜水艦、釣り船と衝突

沈没、死亡・不明30人

19人救出 横須賀沖 視界10^キロ なぎ状態

サロン室に多数の客

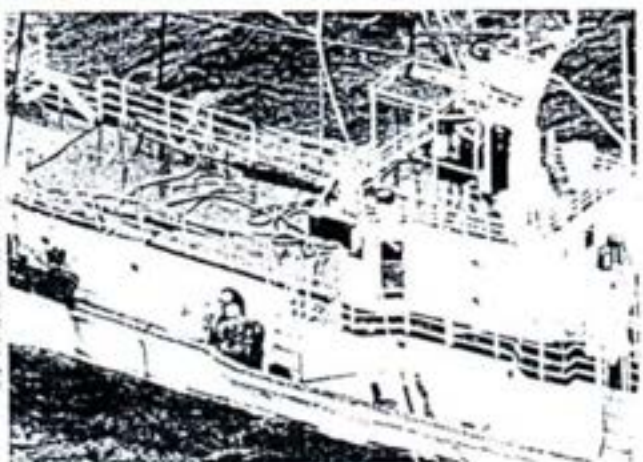


沈没の瞬間

勤め先の話では、湯原さんは優秀な証券ＯＬで、週一回の馬術の練習を欠かさない明るいスポーツウーマン。一年後輩と一緒に乗り合わせながら明暗を分けた橋本佳代子さん(三三)入院中。は「右舷で湯原さんと海を見ているうちにドンと来た。湯原さんが海に投げ出されるのを見た」と話している。

「投げ出され泳いでいた」友人証言

祈る父「どこかの島に」



折り重なる遺体

船内乗客の客室ベッドや調理室



真美さん1人なぜ

明雄さんの電話連絡によると、真美さんと一緒に乗船していて事故後救助された同じ会社の友人の話では、仲間四人で右舷前部のデッキにいたところ、突然目の前に潜水艦が現れ、慌てて後部へ逃げたものの、衝突は瞬時の出来事だったという。この友人は衝突後、海の中へ投げ出された真美さんが平泳ぎで泳いでいるのを見た、と伝えた。この

話を聞いた明雄さんの妹の湯原雅子さん(三)は「あの子は泳げるから、どこかの島にたどり着いているんだと思った。りもするんです。あの子は運がいいから」と唇をかみしめた。

命を守るためには

海で遭難した場合、クロールや平泳ぎで泳いではダメです。服を着たら重くなって、体にまとわりついて沈んでしまいます。

それでは、どうしたらよいのでしょうか？まず、漂流物を見つけてつかまります。たったペットボトル一個でも体が浮くのです。それがなかったら、体力を消耗しない背浮きで浮いてみることです。海は塩水なので背浮きなら浮きやすいのです。

そして、ただひたすら救助を待つことが大切です。泳ぎに自信があるからと言って泳いではダメなのです。海には波があります。プールで泳いでいる場合とはまたちがいます。命を守るためには、泳がずに救助を待つことが何よりも大切です。それには背浮きが適しています。

着衣泳

着衣泳とは、服を着た状態で浮いたり、移動したりする動作で、水難事故から自分の身を守る技術を身につけることを目的に行います。

- (1) 背浮きキック、エレメンタリーバックストロークで泳ぐ（水着で）
- (2) 着替える（水着の上に上着、ズボンをつけて、くつをはく）
- (3) クロール、平泳ぎで泳ぐ→近代泳法で泳ぎにくさの体験。



エレメンタリーバックストローク

エレメンタリーバックストローク

リズム「のびて～・パッ・トーン」

① のびて～



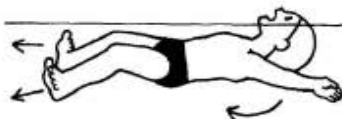
壁キックから背浮き

② パッ



足とうでをまげる

③ トーン



④

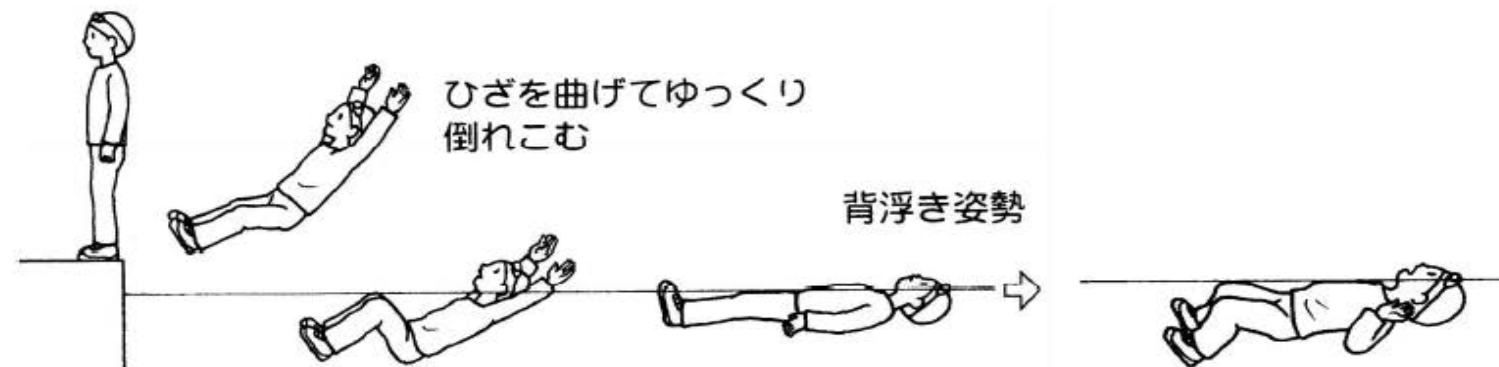


壁キックから背浮き

体をのばしたまま背浮きで浮き、進まなくなったら、次の動作に入る。
※すぐに手足を動かさない

- ①いきつぎ「パッ」ができています。
- ②逆力エル足ができる。
- ③手と足を同時にかけている。
- ④「のびて～」で十分体がのびている。

背中からの飛びこみ
～エレメンタリーバックストロークにつなげる



逆力エル足

曲げて～



トーン



着衣泳

(4)背浮きをしよう。

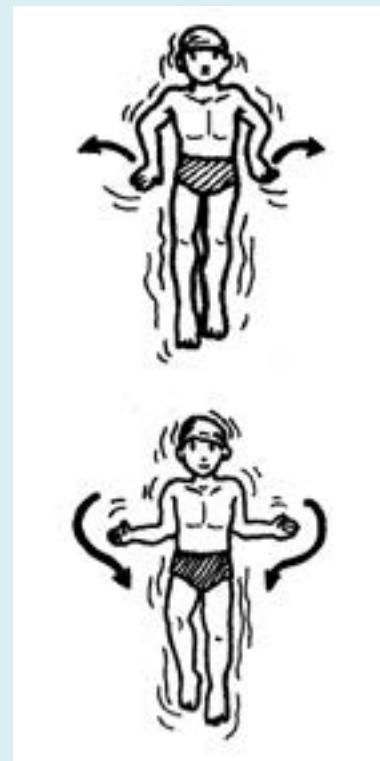
・服に空気を入れて ・ペットボトルを持って ・レジ袋で

(5)うずまきを作ってただよ。

(6)エレメンタリーバックストロークで泳ごう。

(7)救助のやり方。

(プールに後ろ向きに倒れる→**ペア**がペットボトルを投げる。
→受け取ってエレメンタリーバックストロークで泳ぐ。)



背浮きキック

着衣泳の様子

このお話のまとめ

学校で習う水泳が、実生活には役に立っていないどころか、なだしお事件の犠牲者のように、泳げる過信が命を落とすことにつながるとすれば、何のために水泳をするのかということを問わなくてはなりません。

近代泳法を学習する一方で、**命を守るための水泳**が必要とされます。背泳の学習の延長として、着衣泳が行われていたり、エレメンタリーバックストロークなどの学習も必要でしょう。