水泳運動の楽しさを仲間と共に味わうことで、夢中になって活動する愛顔あふれる子どもを育てる

愛媛県鬼北町立泉小学校　加藤　史峻

1　テーマ設定の理由

北宇和郡は、山や川に恵まれた自然豊かな地域であり、夏には川で遊ぶ子どもの姿を見掛ける。このような環境において、「浮く」「泳ぐ」などの基礎的な水泳技能は命を守るために重要である。

北宇和郡学校体育会では、これまでの３年間「水泳運動（水遊び）」の領域で研究を進めてきた。放課後の課外体育が盛んな本郡の地域の特性を鑑み、水泳運動の基礎・基本を十分に身に付けていない１から３年生を研究対象とし、系統立てて研究を進めてきた。

１・２年目は、低学年の水泳運動（水遊び）において、水遊びの楽しさを実感しつつ、水泳運動に必要な基礎・基本の動きを身に付けられるよう工夫した。１年目は、第１学年において、スモールステップでの学習を念頭に置き、「挑戦状」を作成して授業に臨んだ。水泳運動の基礎となる動きを分類し、それぞれの項目で難易度別に技を設定した。２年目は、第２学年において、家庭でもできる水泳運動の事前課題を掲載した「目指せ！水泳マスター」という資料を作成し、水慣れや泳ぎ方の練習など、オフシーズンにできる取組をまとめた。

３年目となる今年度は、第３学年において「アーティスティックスイミング」を教材として扱う授業を設定した。中学年の水泳運動は、水に浮いて進んだり、水にもぐったり浮いたりする楽しさや喜びに触れることができる運動である。水泳の授業開始１か月前から、「水泳マスター」の事前課題に取り組めるようにし、水泳運動の基礎・基本の定着を図った上で授業に臨んだ。３年間の研究成果を生かした実践により、水泳運動の楽しさを仲間と共に味わいながら、夢中になって活動する愛顔あふれる子どもを育てることができると考えた。

2　研究の視点

⑴　教材とつながる

誰もが「できるようになりたい」と思える学習課題を設定したり、水泳運動への多様な関わり方を実感できるために単元構成を工夫したりすることで、水泳運動の楽しさを感じることができるのではないかと考えた。

仮説　誰もが「できるようになりたい」と思う課題を設定し、水泳運動の楽しさを実感できるように単元構成を工夫すれば、夢中になって活動する愛顔あふれる子どもが育つだろう。

⑵　仲間とつながる

友達と力を合わせることが必要な運動場面や、協働的な学びが生まれる学習課題や場を設定することで、友達と共に「わかる」「できる」喜びを感じられるのではないかと考えた。

仮説　友達と力を合わせることが必要な運動場面を設定し、協働的な学びが充実できれば、友達と共に「わかる」「できる」喜びを感じる愛顔あふれる子どもが育つだろう。

⑶　自分とつながる

学びの実感と、次時へとつながる振り返り活動や、運動の日常化につながる手立てを工夫することで、次の学習へ意欲をもって取り組むことができるのではないかと考えた。

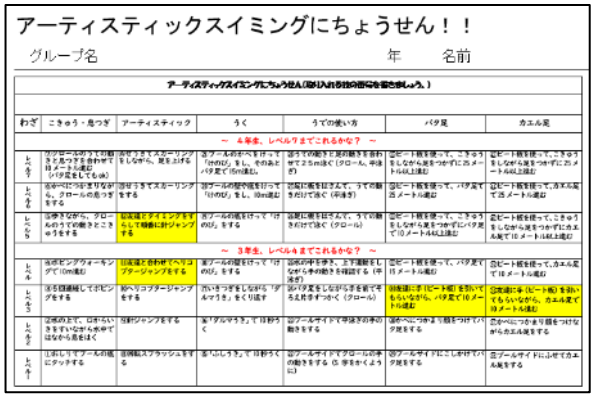
仮説　振り返りの仕方や、運動の日常化につながる手立てを工夫すれば、自らの学びに自信をもち、次の学習へ意欲をもって取り組むことができる愛顔あふれる子どもが育つだろう。

３　研究の実際

⑴　教材とつながる

ア　誰もが「できるようになりたい」と思える学習課題の設定

子どもが、「みんなでできるようになりたい」と思える学習課題を設定するため、『わたしたちの体育』を基にして「挑戦状」を作成した（資料１）。「呼吸・息継ぎ」「浮き」「バタ足」などの基礎的なものから、「アーティスティック」などの様々な項目を取り入れた。昨年度より技の難易度を細分化することで、一人一人がスモールステップでの学習を楽しんで進められるようにし、個別最適な学びを保障した。授業では、「アーティスティックスイミング」を教材として扱った。「挑戦状」の技を習得しながら、グループごとに「挑戦状」の技を組み合わせてコンビネーション技を考え、練習に励んでいた。課題となる動きを挑戦状に書いていつでも見えるようにしたことで、単元の見通しをもつことができ、主体的に学習に取り組むことができた。魅力的な教材や学習課題の設定により、子どもの愛顔があふれる授業となった（資料２）。



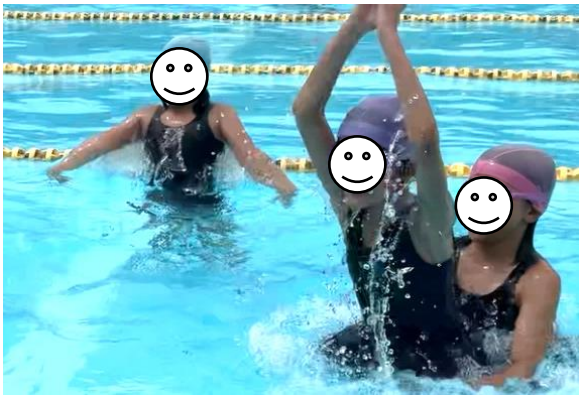
アーティスティックスイミングにちょうせん！！

グループ名　　年　　名前

アーティスティックスイミングにちょうせん（取り入れる技の番号を書きましょう。）

わざ	こきゅう・息つぎ	アーティスティック	うく	うでの使い方	バタ足	カエル足
～ 4年生、レベル4までこれるかな？ ～						
レベル4	①プールのふちにてを置いて、きと息つぎを合わせて10メートル進む（バタ足をしてもOK）	②やってみてスカーリングをしながら、足を上げる	③プールのふちへ寄って「1のび」をし、そのあとバタ足で15m進む。	③うでの動きと足の動きを合わせて２５ｍ泳ぐ（クロール、平泳ぎ）	②ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずにカメ10メートル以上進む	②ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずにカメ10メートル以上進む
レベル4	①かべにつかまりながら、クロールの息つぎをする	②やってみてスカーリングをする	③プールの壁の端を1けって「1のび」をし、30m進む	②足に板を挟みて、うでの動きだけで泳ぐ（平泳ぎ）	②ビート板を使って、バタ足で25メートル進む	②ビート板を使って、カエル足で25メートル進む
レベル5	①歩きながら、クロールのうでの動きとこきゅうをする	②水泳授業でダイミングをするとして特徴に計ジャンプする	③プールの端をけって「1のび」をする	③足に板を挟みて、うでの動きだけで泳ぐ（クロール）	②ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずにバタ足で15メートル以上進む	②ビート板を使って、こきゅうをしながら足をつかずにカエル足で15メートル以上進む
～ 3年生、レベル4までこれるかな？ ～						
レベル4	①ボビングウォーキング（10m進む）	②水泳授業で「ヘッドプラージャンプをする	③プールの壁をけって「1のび」をする	③足に板を挟みて、うでを動かしながら手の動きを確認する（平泳ぎ）	②ビート板を使って、バタ足で15メートル進む	②ビート板を使って、カエル足で15メートル進む
レベル3	①ある程度慣れてボビングをする	②ヘッドプラージャンプをする	③いきつぎをしながら「ダルマうき」をくり返す	③バタ足をしながら手を前で手を片手ずつかく（クロール）	②水泳授業に手（ビート板）を動かしてもらいながら、バタ足で10メートル進む	②水泳授業に手（ビート板）を動かしてもらいながら、カエル足で10メートル進む
レベル2	①顔の上で、口がないきをすいながら水やすはなから息をはく	②浮かジャンプをする	③「ダルマうき」で10秒うく	③プールサイドで手はきの手の動きをする	②かべにつかまって脚をつけてバタ足をする	②かべにつかまり脚をつけながらカエル足をする
レベル1	①おしりをプールの底にタッチする	②両脚スプラッシュをする	③「おしりうき」で10秒うく	③プールサイドでクロールの手の動きをする（5.手をかくように）	②プールサイドにこしかけてバタ足をする	②プールサイドにふせてカエル足をする

（資料１）挑戦状



（資料２）愛顔あふれる活動

イ　水泳運動への多様な関わり方・楽しみ方を実感するための単元構成の工夫

水泳運動に多様に関われるように、「する・みる・支える・知る」場面に触れることのできる単元構成にした。授業で運動を「する」だけでなく、友達や手本の動きを「みる」、手拍子でリズムを取ったり曲を掛けたりして「支える」、アーティスティックスイミングなどを「知る」など、単元を通して多様な視点から水泳運動に関わることができた。単元の途中には、競泳選手が演技している「アーティスティックスイミング」の動画や「水泳マスター」の動き方についての動画を見て、水泳運動の動きや多様性を知る時間を設けた（資料３）。また、単元最後の披露会では、企画運営は子どもの主体性を尊重しながら任せることにし、教師はその学びを支援した。企画運営の中で、スポーツへの多様な関わり方を実感し、「する・みる・支える・知る」のそれぞれの立場で深く関わることができた。

（資料３）動画視聴の様子

⑵　仲間とつながる

ア　友達と力を合わせることが必要な運動場面の設定

友達と力を合わせることが必要な運動場面として、挑戦状に協力技を取り入れたり、単元の最後

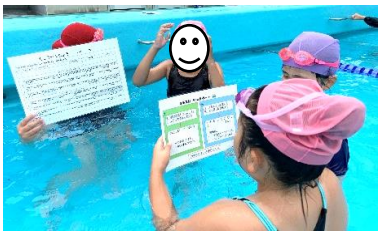
にコンビネーション技の披露会を設定したりした。挑戦状の「アーティスティック」の項目では、友達との関わりが必須となる具体的な場面を設定することで、コミュニケーションが増える場面を意図的に設定した（資料４）。「挑戦状」の技ができるようになった子どもは、新たな技を次々と生み出そうとした。その姿を見取った指導者が声掛けを行い、「挑戦状」の技を組み合わせて作ったコンビネーション技を、グループで披露するというゴールを設定した。始めは難しかった協力技やコンビネーション技も、コミュニケーションが自然に増えるにつれ、運動技能も向上していった。まさに、友達がいるからこそ、友達と協力するからこそ「できる」「楽しい」という感情を引き出すことができた場面となった。

レベル5	⑤歩きながら、クロールのうでの動きとこきゅうをする	⑫友達とタイミングをずらして順番に針ジャンプする
レベル	④ボビングウォーキングで10m進む	⑪友達と合わせてヘリコプタージャンプをする
レベル3	③５回連続してボビングをする	⑩ヘリコプタージャンプをする

（資料４）「挑戦状」の協力技

イ　協働的な学びが生まれる学習課題や場の設定

本単元計画では、授業中盤に振り返りの時間を設けた。「挑戦状」や「わたしたちの体育」、「振り返りシート」を基に話し合う場を設けることで、自分の成長だけでなく、友達の成長にも気付き、高め合うことができた（資料５）。子どもは、「振り返りシート」の話合いの視点に沿った友達のアドバイスがあるからこそ、自分自身では気付きにくい、直せばよい動作に気付き、「わかる」「できる」を実感することができていた。また、授業中の子どものアドバイスをまとめた「アドバイス集」を作成し、教室周辺に掲示することで、水泳運動をより身近に感じ、自然と友達との会話が生まれるように教室環境を工夫した（資料６）。



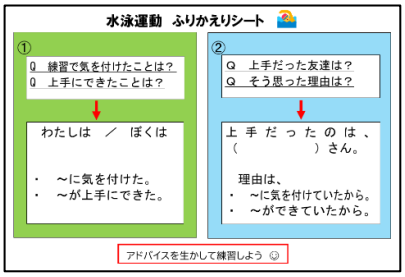
（資料５）授業中盤の振り返り

（資料６）アドバイス集

⑶　自分とつながる

ア　学びの実感と、次時へとつながる振り返り活動の工夫

３年間の研究の中で、特に研究を深めたのは振り返り方法についてである。記録に残る振り返りを、授業中にプールサイドですることを目標に、ICT の活用などについても試行錯誤した。しかし、多くの時間・労力が掛かることや、水に濡れて機器が故障する不安などを理由に、ICT の活用は持続可能な取組ではないと考えた。そこで今年度は、より質の高い振り返りをすることができるように、二段階の振り返りを行うこととし、授業中盤と授業後の時間を設定した。授業中盤では、先述の「振り返りシート」（資料７）を導入し、授業時間内に学びが実感できることを目指した。回数を重ねるにつれ、シートを見なくても明確な視点で話すことができるようになったことから、習慣として根付いたことが分かる。授業後には、Google フォームズを用いて振り返りを行い、記録に残るようにした。Google フォームズでは、選択式の回答方法を取り入れることで、時間短縮を図るとともに、内容を精選して丁寧に振り返ることができるように工夫した。このように、二段階の振り返りを継続することで、自分自身の成長に気付いたり、意欲を高めたりすることができた。



（資料７）振り返りシート

イ　運動の日常化につながる手立ての工夫

水泳運動の指導における課題の一つは、学びが途絶えてしまう期間があることである。水泳運動の知識・技能や意欲向上と、円滑な水泳授業の開始を目指し、水慣れや泳ぎ方の練習などを盛り込んだ、

「目指せ！水泳マスターへの道」（資料８）を、水泳の授業開始の１か月間前に配布した。子どもが継続して課題に取り組めるように、一つ一つの動きを動画で撮影し、YouTube の限定公開を活用して子どもに配信した。URL や QR コードを子どもに配布することで、家庭や学校の隙間時間に一人一台のタブレット端末を用いて課題に取り組めるようにした。これにより、一人一人が課題意識をもって学習に臨むことができるように工夫した。実践後の、子ども対象のアンケートでは、水泳運動に対する知識・技能や意欲の向上を感じている記述が多かった（資料９）。また、不安感を感じていた子どもも、事前に課題に取り組むことで、できるようになりたいことを明確にして、進んで課題解決に取り組むことができた。

（資料８）水泳マスター

「目指せ！水えいマスターへの道」に取り組んだ感そうを書きましょう。
顔つけが長くできて嬉しかった。
私はすいえいがすごく楽しみになりました。
私は２年生のときに水が苦手だったけど、水になれたのでこれからも水泳をがんばって水になれたいとおもいました。
少しだけ水が怖かったけど、 泳ぎ方が分かって溺れることがなくなったのでいいなと思いました。
鼻に入るのがこわかったのにこわくなくなったから、すいすいおよげるようになった気がする。
平泳ぎやクロールのやり方をしれたのでやって良かったなと思いました。
水泳マスターで、およぎかたをしれたから、およぐことがまえよりもすごくすきになった。
水がこわかったけどだんだん水になれてきました。

（資料９）水泳マスターに取り組んだ感想

４　研究の成果と課題

⑴　教材とつながる

ア　成果

・　「挑戦状」の使用やアーティスティックスイミングという教材の設定により、「できるようになりたい」という気持ちを引き出したり、水泳運動への多様な関わり方・楽しみ方を実感させたりすることができた。

イ　課題

・　水泳運動のさらなる技能向上を図るために「挑戦状」の内容を精選したり、分かりやすい資料となるよう工夫をしたりする必要がある。

⑵　仲間とつながる

ア　成果

・　協力技やコンビネーション技、話合いの場の設定により、共働的な学びが充実したことで、「わかる」「できる」喜びを引き出すことができた。

イ　課題

・　授業中盤での話合いの場の設定により、活動が一時中断するため、授業中盤での振り返りのメリットを生かしつつも、運動量を確保するといった、学びを止めないための工夫が必要である。

⑶　自分とつながる

ア　成果

・　授業中盤と授業後の二段階での振り返りにより、自らの成長に気付き、意欲をもって次の学習に臨むことができていた。また、事前課題により、水泳の授業をスムーズに開始できた。

イ　課題

・　口頭での振り返りでは、曖昧な振り返りとなってしまうことがあったため、資料の内容を再考したり、教員が積極的に子どもの学びを価値付けする手立てを考えたりする必要がある。