

## 体育実技

## 第9回

## 水泳



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

## 学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

## 今回の探究学習

今回は、＜あなたが水泳を楽しむためには？＞をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：水泳を **する** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：水泳を **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



まこと

水泳は得意  
スイミングに  
7年通っていた  
部活は陸上部

## ステップ1：課題の設定

私は **バタフライのキックが強くできれば**

水泳を楽しめる **する**

↓

## ステップ1：探究活動

強いキックを打てるようになるため、腹筋を鍛える体幹トレーニングに取り組む

↓

## ステップ1：考察

お腹に力を入れてキックをすることで、楽に泳げるようになって気づいた。力強くキックができたので、手も楽に回せるようになった

↓

## ステップ2：課題の設定

私は **疲れないエコな泳ぎが強ければ** 水泳を楽しめる **する**

↓

## ステップ2：探究活動

体力を温存して泳ぐために、バタフライのキックに強弱をつける練習をする

↓

## ステップ2：考察

バタフライのキックを全部強く打つよりも、強弱をつけて打った方が、力を使い過ぎないエコな泳ぎができることに気づいた



るか

水泳は**普通**  
保育園から  
スポーツ少年団  
で水泳を  
やっていた

**ステップ1：課題の設定**

私は **クロールでもっと速く泳げるようになれば**

水泳を楽しめる **する**

↓

**ステップ1：探究活動**

バタ足を強く打てるようになるため、両肘を持って泳ぐ練習をする

↓

**ステップ1：考察**

足はあまり大事ではないと思っていたが、後ろに蹴り出す力が重要だと気づいた

↓

**ステップ2：課題の設定**

私は **水泳を漫画で知ることができれば** 水泳を楽しめる **知る**

↓

**ステップ2：探究活動**

ネットで水泳漫画を調べ、『ハイ☆スピード』（京都アニメーション原案）という、メドレーリレーに情熱を注ぐ少年たちの友情物語を読んだ。

↓

**ステップ2：考察**

水泳はただタイムを縮めるためだけに泳いでいるイメージだったが、水泳にも他のスポーツと同じようなチームの絆があることを知った



えりか

水泳は**苦手**  
友達よりも  
ゴールするのに  
時間がかかって  
しまい焦る

**ステップ1：課題の設定**

私は **平泳ぎで今よりうまく泳ぐことができれば**

水泳を楽しめる **する**

↓

**ステップ1：探究活動**

苦手な平泳ぎのキックを改善すべく、足のフォームを矯正するトレーニングをする

↓

**ステップ1：考察**

平泳ぎのキックがうまくできないせいで体が沈んでしまい、速く泳げない原因になっていたことに気づいた

↓

**ステップ2：課題の設定**

私は **プール以外でできるトレーニングが分かれば**

水泳を楽しめる **知る**

↓

**ステップ2：探究活動**

いろいろなキックを打ちやすくするために、足首を柔らかくするトレーニングをする

↓

**ステップ2：考察**

足首のトレーニング後は、足首が動かしやすくなったことに気づいた。水泳選手がトレーニングによって上達した話は、参考になったし、友達にも教えたい

\*\*\*\*\*

**学習のポイント**

みなさんの中には「水泳があまり好きではない」という人もいるのではないのでしょうか。体育の授業では、タイムが速い人ばかりが活躍して、タイムが遅い人は友達に迷惑をかけないことばかりを気にして、水泳を楽しめない…といったこともあるかもしれません。でも、水泳はタイムを速くすることだけが目的のスポーツではありません。まず水の特性をよく知り、いかに水に浮くか、どのように水中でバランスよく体を動かして推進力を生み出すか、うまく呼吸するにはどうすればよいか、などの基本的な知識と練習が欠かせません。

ただただ泳ぐ練習を繰り返すのではなく、「なぜタイムが遅いのか?」「うまく推進力を得られないのはなぜか?」「長く泳ぐと疲れてしまう理由は?」など、あなたなりの課題を設定して、その課題を解決するための探究活動をしてみてください。

そして、水泳を「する」だけでなく、「みる」「支える」「知る」も含めた4つの楽しみ方から、あなたの課題を設定し、探究活動を行うこともお勧めします。番組で、るかさんが水泳漫画を読んで水泳の魅力を発見したように、泳ぐだけではない、水泳のさまざまな楽しみ方を探究してみましょう。そうすれば、あなたの「水泳が好きじゃない」という気持ちも変わるかもしれませんよ。

.....

まことさんはステップ1で、「バタフライのキックを強くする」ことを課題に、腹筋を鍛える体幹トレーニングをしました。トレーニング後、徐々にキックを強く打ちながら楽に泳ぐことができるようになりました。まことさんは、キックは足の力だけでなく、腹筋の力も大切だという「水泳をする」楽しさに気づきました。そしてステップ2では、「疲れないエコな泳ぎをする」ことを課題に、バタフライのキックに強弱をつけて打つ練習をしました。まことさんは、1回目の強いキックの反動を利用して2回目のキックを弱めに打つと疲れにくくなるという「水泳をする」楽しさを知りました。

るかさんはステップ1で、「クロールでもっと速く泳げるようになる」ことを課題に、バタ足を強く打てるようになる練習をしました。るかさんは、これまで足はあまり大事ではないと思っていましたが、足で後ろに蹴り出す力が推進力を生み出すという「水泳をする」楽しさに気づきました。そしてステップ2では、「水泳を漫画で知る」ことを課題に、水泳漫画を読んでみました。るかさんは、水泳はただタイムを縮めるためだけのスポーツではなく、他のスポーツと同じようなチームの絆があるという「水泳を知る」楽しさにも気づきました。水泳漫画をきっかけに、また気持ちよく泳いでみたくなったそうです。

えりかさんはステップ1で「平泳ぎで今よりうまく泳ぐ」ことを課題に、足のフォームを矯正するトレーニングに取り組みました。水泳が苦手なまことさんは、これまで平泳ぎで前に進めなかった原因は足のフォームにあったことに気づき、「水泳をする」楽しさに触れました。続くステップ2では、「プール以外でできるトレーニングを知る」ことを課題に、足首を柔らかくするための陸上トレーニングなどを体験しました。えりかさんは講師の星さんから、水泳選手が陸上トレーニングによって泳ぎが上達した話も聞いて「水泳を知る」楽しさに気づきました。えりかさんは友達にも水泳選手のトレーニングの話をしてみたいと言います。

.....

みなさんも、水泳が楽しくなる関わり方を探究してみませんか？

※NHK高校講座「体育実技」を授業・学習活動で利用するには  
番組と同様に、ステップごとに自分の課題を記入できる  
『課題設定シート』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第9回

水泳

名前

---

私は、

れば(なら)

水泳を楽しめる。