

# 本学保健体育学科の水泳授業と 海浜実習の取り組みに関する報告

## Report of Swimming Class and Intensive Seashore Swimming Course on Tokyo Women's Junior College of Physical Education

キーワード：水泳、遠泳、平泳ぎ

本田 宗洋

永井 将史

大石 示朗

HONDA Munehiro

NAGAI Masashi

OISHI Jiro

### 1. はじめに

小・中学校および高等学校全ての学習指導要領には、「水辺活動などの指導を積極的に取り入れていくようにする。」ことが明記されており、水辺活動としては、遠泳や臨海学校が実施されてきた。その中でも遠泳は、保健体育科目の領域を超え、その教育的効果（体力的効果、精神的効果、技術の向上、自然教育、安全教育など）は多大であるとされている。しかし、その取り扱いは、「地域や学校の実態に応じて積極的に行うことに留意する」こととなっており<sup>1)</sup>、実際には、学校体育における水泳授業の取り扱いについて、近年の公営プールの減少に伴い、学校プールに関しても減少の傾向が見られることから、水泳に取り組む機会が明らかに減少してきている。これに伴い、中学校・高等学校における海での遠泳の実施も年々減少してきており、その原因としてはプールの普及、安全確保の難しさ、適切な海浜確保の難しさ、指導者の不足、教員の意識の低下、経費負担の問題、社会的圧力（責任問題）、さらに天候の問題などが指摘されている<sup>2)</sup>。

しかしながら、水泳そのものの効果、精神的効果、技術の向上、水に慣れるなどといった「心身の鍛錬」を目的として遠泳を実施している学校もあり、大学教育においては、体育系の大学を中心に展開されてい

る<sup>3)</sup>。大学の教育課程の専門科目において、海での遠泳を実施している背景には、保健体育の教育職員免許状取得後、教育現場や社会体育の現場での臨海学習等を通じた教育活動に貢献する指導者養成を目的としている。学校教育における遠泳の意義は、体力的効果、精神的効果、技術の向上などがあげられるが、こうした単に心身の鍛錬にとどまらず、自然との共生（自然教育、安全教育）を含めた、保健体育科目の領域だけでは捉えられないほど大きく扱われており、その教育的効果は多大であると考えられている<sup>3)</sup>。

本学の水泳に関するカリキュラムは、保健体育学科では1年次に「水泳」および「海浜実習」が必修科目として開講されている。本学の保健体育学科は、中学校教諭（保健体育二種）の養成機関であり、現在の学校体育における水泳授業の状況を考えると、水泳に関する科目が必修科目として位置付けられている意義は大きい。

以上のような状況を踏まえ、本稿では平成29年度に開講された学内プールでの授業および、夏季の海浜実習の取り組みと成果について検証し、教員養成課程における今後の望ましい水泳授業のあり方を検討するための基礎資料を得ることを目的とした。

## 2. 「水泳」授業の取り組み

### (1) 受講生

受講生は、短期大学保健体育学科33名(1年生)であった。

### (2) 授業形態

「水泳」の目的の一つは水泳運動能力を高めることであり、毎週1回プールでの水泳実技を実施した。本授業のシラバスを表1に示す。

1回目の授業は教室でおこない、水泳の特性や浮力等の水泳に関する理論を解説し、水泳運動の特性を理解させた。2回目以降は海浜実習まで連続でプール実技を継続し、泳力の向上を目指した。

実技では、最初に効率よく泳ぐための基本姿勢を身につけさせることをねらいとし、泳ぐときの姿勢が推進力に及ぼす影響が大きいことを理解させた。具体的には、プールサイドの壁をけることによって得た推進力を、抵抗の少ないストリームラインを保持することにより、効率よく前方に推進できることを目指した。その後の動作としては、プールの底を斜め後方にけることにより得た推進力を利用して、前方に飛び出した直後にスムーズに入水し、再び浮上するという動作を連続しておこなった。その際に、この種目は後に実施するバタフライストロークに関連する運動要素を多

く含んでいるということも補足した。

泳法練習に入る段階で、推進力を生み出すのは各種キックとプルが主体であることを説明し、キックから始めた。種目としては、泳ぎの基本となるクロールストロークを最初に取り上げ、この泳法のキックであるバタ足をおこなった。どのようにすれば有効な推進力を得ることができるのかを理解させるために、膝の角度が大きく影響することを示した。実際にはビート板等の補助具を用いて、より効率のよいバタ足の習得を目指した。次に腕のかき方としてプルの動作を説明し、水中では効率よく水を捉えるために肘を適切な角度に曲げ伸ばしすることを説明し、この動作を学習するためにビート板を用いた片手クロールを実施し、この両方を実施した後、コンビネーションとして実際のクロールストロークにつなげた。

次の種目としては、背泳ぎを取り上げ、クロールストロークと同様の進め方で、効率よく推進できるようになることを目指した。背泳ぎは、仰向けに浮くことができるので、他の泳ぎと異なり、呼吸のための動作がないので、浮力確保に適した仰向け姿勢が保持できていれば、スムーズな腕の回旋のもとに推進することは可能であった。

そして海浜実習で主となる平泳ぎ(プレストストローク)では、第一段階として、通常の平泳ぎとしておこなわれている1ストローク毎に呼吸する泳法の習得を

表1. 「水泳」の内容

授業回	授業内容
1	授業ガイダンス 講義：水泳運動の特性を理解する 水泳指導と安全管理
2	水泳運動の特性を理解する：泳ぎの基本姿勢を習得する
3	水泳運動の特性を理解する：水中での姿勢制御を習得する
4	水泳におけるバタ足を中心としたキックによる推進力の確認
5	泳法種目の特性を理解する：クロールの初歩動作(キック・腕の動作)
6	泳法種目の特性を理解する：背泳ぎ初歩動作(キック・腕の動作)
7	泳法種目の特性を理解する：平泳ぎの初歩動作(キック・腕の動作)
8	泳法種目の特性を理解する：バタフライの初歩動作(キック・腕の動作)
9	水泳種目の特性を理解する：平泳ぎ(腕の動作)、コンビネーション、腕と脚の動作調整
10	顔を出した平泳ぎの練習：隊列を保って速度を調整して泳ぐ
11	顔を出した平泳ぎの練習：隊列を維持しながら続けて長く泳ぐ
12	海浜実習のための班分けタイム計測
13	海浜実習最終オリエンテーション：実習録の配布、振り込み用紙の配布 ・実習参加の諸注意
14	海浜実習期間中
15	海浜実習のまとめ、アンケート調査

目指した。海浜実習では、隊列を組んで泳ぐ必要があることから、顔を水面上に出した状態で泳ぐ平泳ぎが大部分を占めるが、基本は毎回頭部を水没させて泳ぐ方式なので、このような手順で授業を進めた。

各種泳法の最後にバタフライストロークを取り上げた。指導の流れとしては、他の泳法と同様にキック(ドルフィンキック)から始め、プル、コンビネーションとつながれた。ここで既に示したように、水泳授業の最初の段階で実施したプールの底を斜め後方にいった後、水上に飛び出し、再び入水する方法が、この段階で役立つことを確認させた。

このように各種泳法(4種目)を実施した後で、海浜実習の遠泳に向けて、再度平泳ぎを取り上げ、続けて長く泳ぐことを目指した。この泳法についての授業配当時間は2コマであった。

### (3) 遠泳のための平泳ぎの習得

本学の海浜実習は、遠泳を主たる内容として実施しているが、具体的には隊列を保持しながら泳ぐ隊列泳で、参加学生全員が最後まで泳ぎきることを目標としている。すなわち、プールでの各種泳法では、周囲を意識することなく、自己の定められたレーンを真っ直ぐに泳ぐことが求められるが、隊列泳では周囲との適切な距離を保ちながら、泳ぐ速度を調整しなければならない。そのためには、当然のことながら、顔を水面上に出した状態で、前後・左右の距離を保ちながら、連続して泳ぐ能力を身につけなければ

ならない。このことを踏まえて、隊列泳の模擬的な練習をおこなった。実際には、顔を出した平泳ぎで最小人数の二人単位で横に並んで泳ぐことから開始し、次に前後にも列をつくり、次第に隊列を増やしていくという方法である。さらに実際の遠泳を想定し、集団で泳ぎながら進行方向を変化させる練習も実施した。ここでは近年の本学の遠泳で実施している形態を考慮した三列縦隊とし、旋回する方向も実際の遠泳で実施する右回りを中心におこなった。

## 3. 海浜実習の概要

### (1) 時期

本年度の海浜実習は、平成29年7月9日～13日(4泊5日)の間、静岡県土肥海水浴場で実施された。

### (2) 受講生および班編成

受講生は、「水泳」と同じ短期大学保健体育学科33名の内31名(1年生)であった。本実習では、学内水泳授業において計測したタイムを基準に技能レベル毎の班編成とし、それぞれの班の水泳運動能力に適した指導内容とした。班分けの基準については表2に示した。

なお、本実習は、大学体育学部の3年生(18名)が受講する「水泳運動方法及び実習」と合同で実施されたため、実習全体の参加学生数は合計49名であった。

表2. 班編成および受講生の泳力

	保健体育学科					体育学科	合計
	A	B	C	D	E		
1班	2	2				6	10
2班		4	2			4	10
3班			7			2	9
4班			5			2	7
5班				4		2	6
6班				2	3	2	7

泳力	平泳ぎ50m(顔上げ)
A	～1分
B	1分～1分15秒
C	1分15～30秒
D	1分30～2分
E	2分～, 未完泳

### (3) 指導体制

指導者は、東京女子体育大学野外運動研究室の教員3名、その他の学内教員6名、教務補佐員1名、補助学生4名の計14名であった。指導者の配置は、実習を通して教員と受講生の親和を図り、水泳以外の学習や学生生活に好循環を及ぼすことを意図した。

### (4) 「海浜実習」の目的と内容

本実習は、水泳技能の向上を目指すこと、規律あ

る集団宿泊生活を通して社会性を養うこと、海で泳ぐことの厳しさを体験し、指導者としての資質の向上を図ることを目的として実施した。遠泳を完泳するという目標を達成するために、本実習は学内での授業と連続性を持たせて実施した。また、宿舎での生活においても実習日誌や班別ミーティングを活用することで、受講生がより効果的に学習できるように工夫して実習を運営した。日程を表3に示し、実習の詳細を以下に記載した。

表3. 「海浜実習」の日程

	7月9日(日)	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)
6:00					
7:00		起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食	起床 朝食
8:00					
9:00		実技練習	実技練習	遠泳	8:50 集合 実技練習 (まどめ)
10:00					
11:00					閉講式
12:00	指導者ミーティング	昼食	昼食	昼食	
13:00	開講式 学長講話			休憩	
14:00		実技練習	実技練習		
15:00	水慣れ			救助法	
16:00	入浴	入浴	入浴	入浴	
17:00					
18:00	夕食	夕食 (教員ミーティング)	夕食 (教員ミーティング)	夕食	
19:00					
20:00	グループ討議	班別ミーティング	全体ミーティング (座学) 「遠泳の意味」	外出	
21:00	教員ミーティング 室長会議	室長会議	室長会議	教員ミーティング 室長会議	
22:00	点呼・報告 就寝	点呼・報告 就寝	点呼・報告 就寝	点呼・報告 就寝	

### (5) 各種泳法

大学で事前学習として実施した種目を、海で行うことにより、プールとは異なる浮力や推進力・抵抗力を体感することを目指した。また、上級班においては横泳ぎも実施し、他の種目と同様に海における諸感覚の違いを確認させた。さらに、大学のプールでは水深の関係(1.3m)で深く潜ることはできなかったため、プールでは不可能な深さまで潜水することにより、水圧の影響も確認した。なお、その際に必要に応じてマスクやシュノーケルを使用し、水深の深いところでの海中の様子も観察させた。

### (6) 遠泳

本学の遠泳は、長い距離を泳ぐことよりも、一定時間(1時間から1時間30分程度)、泳ぎ続けることを目指している。その理由は、実際に泳ぐ水域の潮流の影響を考慮しているためで、海水の流れによっては隊列の集団がいくら泳いでも前方に進まない状況になる可能性もあるからである。また、隊列から遅れた学生に対しては、サポート学生や教員が漕ぐボートをつけて個別に激励しながらペース配分を調整し、最終的には元の隊列に戻るよう配慮した。

ゴールについては、ゴール地点待機の指示が出たら、腰の高さまで海に入って待機し、学生はゴール地点待機場所まで泳がせた。ゴールを過ぎたら手をつながせ陸で待機させた。最後尾がゴールしたら太鼓をならし、全員そろって人数確認ができた段階で完泳とした。今回の遠泳で、実際に採用した遠泳時の隊列(指導者の配置)を図1に示した。

### (7) 救助法

海での水難事故に備えて、岸から離れたところにいる溺者を、陸まで運ぶ方法および陸での運搬法を実演した。ここでは、救助用具としてレスキューボードを使用し、ライフセービング部員によるデモンストレーションを見本として実施した。併せて、各種の救助用具について紹介を兼ねて使用方法を説明した。その後は班毎に救助法をおこない、人命救助に関する知識を身につけさせた。

### (8) 宿舍生活

規律ある集団生活と社会性の育成、効果的な実習運営の観点から、宿舍生活では講習班とは別に生活班を編成し、宿舍内では生活班での行動を基本と

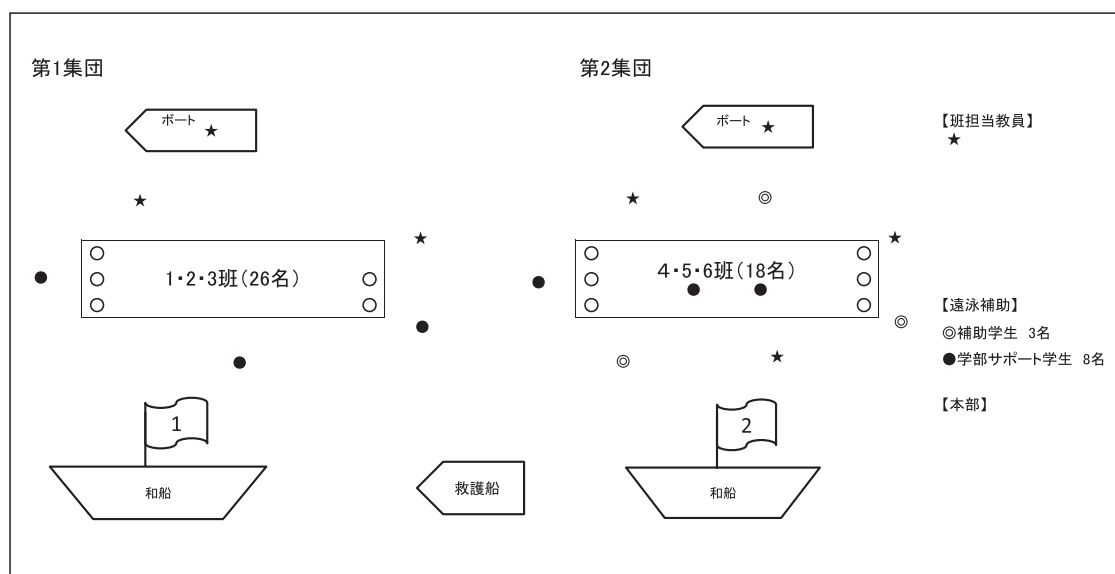


図1. 遠泳隊列

した。各班には室長、全体には生活係を設け、それぞれの役割を適切に遂行すること、各班の受講生への指示・連絡の伝達を徹底することを求め、生活指導を担当する教員（専任教員1名、教務補佐員1名）と補助学生が、毎日の室長会議や班別ミーティング等を通じて支援にあたった。また、受講生に配布する実習録に日誌の頁を設け、毎日の健康状態、活動記録、感想等を記録させ、一日の学習をふりかえり、翌日に課題を試行できるように活用を指示した。さらに、実習2日目と3日目には指導者を含む班別ミーティングを実施し、学習成果と課題を認識する場を設けた。

#### 4. 学習成果の検証

本報告では、「水泳」および「海浜実習」の学習成果を評価するために、大山ら<sup>4)</sup>が作成したアンケートを参考にして、筆者らが独自に作成したアンケートを用いて学習成果および授業評価の把握を試みた。なお、アンケートは前期授業終了時に実施し、有効回答が得られた29名を集計の対象とした。

##### (1) 「水泳」の評価

「水泳」に関するアンケートの調査結果を表4に示した。

各種泳法に関しては、特に技能の向上を感じる傾向は認められなかった。技能向上につながるようなアドバイスがあったかについては、約3割の学生がそう感じている反面、ほぼ同数の学生が全く思わないと回答している。

指導者になったら役立つような知識や技能向上に役立つような知識、水泳の運動特性についての知識を得ることができたかどうかに関しては、全ての項目でネガティブな回答が約半数を占めた。

指導法に関する項目でも半数以上の学生がネガティブな回答で、受講意欲に関しては、積極的に臨んだ学生が約3割であるのに対し、消極的であった学生が約6割という結果であった。

今後の水泳の継続意欲に関しては約2割の学生が続けたいと回答しているが、半数近い学生が否定的な回答となっていた。また、水泳を楽しめたかどうかの項目では、否定的な回答が多かった一方で、「かなりそう思う」と回答した学生が全ての項目で最も多かった。

##### (2) 「海浜実習」の評価

海浜実習に関するアンケート調査の結果を表5に示した。

海での泳ぎやすさに関する質問の結果を見ると、3割以上の学生が泳ぎやすいと感じているものの、それ

表4. 「水泳」について

	Mean	SD	かなり そう思う	そう思う	どちらとも 言えない	そうは 思わない	全く 思わない
1. クロールの技能が向上した。	2.79	1.26	3 11%	5 18%	8 29%	7 25%	5 18%
2. 背泳ぎの技能が向上した。	2.86	1.35	5 18%	3 11%	8 29%	7 25%	5 18%
3. 平泳ぎの技能が向上した。	2.64	1.39	4 14%	3 11%	8 29%	5 18%	8 29%
4. バタフライの技能が向上した。	2.86	1.35	4 14%	6 21%	5 18%	8 29%	5 18%
5. 指導者から技能向上につながるようなアドバイスが得られた。	2.54	1.37	2 7%	7 25%	4 14%	6 21%	9 32%
6. 自分が指導者になったら、役立つような知識を得ることができた。	2.61	1.37	3 11%	6 21%	3 11%	9 32%	7 25%
7. 水泳技能の向上に役立つような知識を得ることができた。	2.50	1.29	2 7%	6 21%	3 11%	10 36%	7 25%
8. 水泳の運動特性について知識を得ることができた。	2.50	1.29	2 7%	6 21%	3 11%	10 36%	7 25%
9. 指導法について、十分な知識が得られた。	2.50	1.29	2 7%	5 18%	6 21%	7 25%	8 29%
10. 全ての講習を積極的に受講できた。	2.43	1.57	5 18%	3 11%	3 11%	5 18%	12 43%
11. 今後も水泳を続けていきたいと感じた。	2.54	1.26	2 7%	4 14%	9 32%	5 18%	8 29%
12. 水泳を楽しめた。	2.36	1.62	6 21%	1 4%	3 11%	5 18%	13 46%

n=29



を上回る約4割の学生が、泳ぎにくいと回答しており、海水による浮力の変化は必ずしも泳ぎやすさにつながっていないことがわかった。

プールよりも長く泳げるようになったかの質問に関しては、どちらとも言えないという回答はほとんどなく、長く泳げるようになったと感じている学生が4割で、そうは思わないと感じる学生が6割であった。このことは、実際の遠泳では参加学生全員が完泳していることを考えると、プールよりも長く泳げるようになった学生が多いと考えられるが、現実とは異なる結果と言える。

プールでの欠点の改善や指導者・補助学生からのアドバイス、水泳に関する理解度については、ネガティブな回答がポジティブな回答を大きく上回った。遠泳に参加した学生全員が完泳したことについては、今回の調査項目の中では最も多い約3割の学生が高く評価している半面、6割近い学生の評価が低かった。技能レベル別班編成や救助法についてはネガティブな回答がポジティブな回答を大きく上回っているが、実習のプログラムについては約4割の学生が評価していた。

実習中に水泳以外で得ることがあったか、実習のどのような集中的な授業形態、実習録への毎日の記録、そ

して受講意欲に関してもネガティブな回答が多かった。

水泳を楽しめたかどうかの質問では、プールの授業での回答とほぼ同様の結果で、楽しめたと回答した学生は、そうは思わないと感じた学生の半数程度であった。

### (3) 実習録からみた「海浜実習」の評価

本報告では、実習の学習成果を検証するために、学生の記載した実習録の内容を分析した。

遠泳に関する内容が書かれた文章には、「人生初の遠泳は不安であったが、最後まで泳ぐことができてよかった」「いっしょに泳いだ水泳が得意な仲間が遠泳を最後まで泳ぎきったのを見て感動した」といった、遠泳の経験を好意的に評価する内容の記述が多かった。

初心者班の学生の感想には「いっしょに泳いでくれた仲間がいたから、最後まであきらめないで泳ぐことができた」という内容の記述も多く見られ、このことはプールでは経験できない遠泳ならではの評価であると言えよう。このように、プールでは平泳ぎが25mしか泳げなかった学生が、海浜実習では1時間を超え

表5. 「海浜実習」について

	Mean	SD	かなり そう思う	そう思う	どちらとも 言えない	そうは 思わない	全く 思わない
1. プールよりも泳ぎやすかった。	2.79	1.40	3 11%	7 25%	7 25%	3 11%	8 29%
2. プールよりも長く泳げるようになった。	2.61	1.75	7 25%	4 14%	1 4%	3 11%	13 46%
3. プールでは直せなかった欠点を改善することができた。	2.57	1.23	1 4%	6 21%	9 32%	4 14%	8 29%
4. 指導者から技能向上につながるようなアドバイスが得られた。	2.36	1.31	1 4%	7 25%	3 11%	7 25%	10 36%
5. 補助学生・サポート学生からよいアドバイスが得られた。	2.46	1.57	5 18%	4 14%	1 4%	7 25%	11 39%
6. 海浜実習を通して、水泳に対する理解が深まった。	2.50	1.43	3 11%	5 18%	5 18%	5 18%	10 36%
7. 「遠泳」に参加学生全員が完泳したことは感動的であった。	2.68	1.72	8 29%	2 7%	2 7%	5 18%	11 39%
8. 技能レベル別の班編成は有効だと感じた。	2.39	1.40	2 7%	6 21%	4 14%	5 18%	11 39%
9. 救助法は大切だと思った。	2.36	1.47	3 11%	6 21%	0 0%	8 29%	11 39%
10. 実習のプログラムは適切であった。	2.71	1.24	0 0%	11 39%	5 18%	5 18%	7 25%
11. 実習を通して水泳以外でも得ることがあった。	2.50	1.60	5 18%	4 14%	3 11%	4 14%	12 43%
12. 実習のような集中形態の授業は十分な成果が得られると思う。	2.36	1.39	2 7%	6 21%	3 11%	6 21%	11 39%
13. 実習録に毎日の成果をきちんと記録することができた。	2.36	1.54	4 14%	4 14%	3 11%	4 14%	13 46%
14. 全ての講習を積極的に受講できた。	2.39	1.50	4 14%	4 14%	2 7%	7 25%	11 39%
15. 水泳を楽しめた。	2.36	1.57	5 18%	2 7%	4 14%	4 14%	13 46%

n=29

る長時間に渡り、連続して泳げたことで、今後の水泳以外の学生生活に役立つものを得たと感じている学生が多かったことから、学内のプールでの授業を有効に活用した海浜実習の成果が示された。

一方、上級班の感想に「遠泳の開始時は、水面がプールのように穏やかであったが、途中から波（うねり）があって泳ぎにくかったけど、最後に再び泳ぎやすい水面になるという状況の変化が面白かった」というような記述もあり、上級班の学生ならではの感想も見られた。また、「遠泳中に、先生や補助学生が声をかけてくれたのが励みになり、頑張ることができた」、さらに最も技能レベルの高い学生で構成された1班の学生のコメントに「一時間以上も泳いでいる間に、特に波の激しいところでは何度も水を飲んで苦しかった」という記述もあり、このことは、同じ水面で遠泳に臨んでいた初心者班にも言えることなので、水泳が苦手な学生が、プールではありえない悪条件の中で、しかも長時間泳ぎ続けたことの価値を示していると捉えることもできる。

## 5. まとめ

今回の報告では、水泳の学内授業と海浜実習の成果について検討してきたが、学生に実施したアンケート調査結果からは、十分な学習成果や好意的な授業や実習への評価は認められなかった。しかし海浜実習中に記録した実習録の感想を見る限り、海浜実習の成果は十分にあったと言えよう。少なくとも、水泳が苦手な学内のプール授業では水泳に積極的に取り組みにくかった学生であっても、海浜実習に参加し遠泳を泳ぎきったことから、学内の授業で習得した泳力が、遠泳の完泳に結びついたり捉えることができそうである。

教員養成課程におけるより良い水泳授業を展開するためには、今後の水泳授業および海浜実習において、多角的な視点で継続的に成果を検証する必要がある。

## 付記

本研究の担当は、以下のとおりである。本田宗洋

は、研究計画、文章の執筆、アンケートの集計・解釈、図表の作成、論文全体の校閲を担当した。共同研究者である永井将史の担当箇所は、研究計画、アンケートの集計・解釈、論文全体の校閲で、大石示朗は、研究計画、アンケート結果の解釈、論文全体の校閲であった。

## 引用・参考文献

- 1) 藤原郁子(2015): 全国の小・中・高・大学における遠泳実施実態について. 第15回 学校水泳研究会
- 2) 清水一行(1993): 臨海学校の復活を求めて. 体育科教育 41(9): 77-99
- 3) 矢野博己(2005): 全国の小・中学校および高等学校の遠泳実施状況調査. 川崎医療学会会誌, Vol. 15 No.: 303-308
- 4) 大山康彦・鋤柄純・細越淳二(2002): 水泳集中授業における学生の泳力と授業評価に関する一考察. 茨城キリスト教大学紀要. II, 社会・自然科学, 35: 97-98
- 5) 東山昌央・大石示朗(2012): 特色ある野外教育プログラム開発のための基礎研究 ―他大学との比較に見る本学の野外教育プログラムの展望―. 東京女子体育大学女子体育研究所所報, 6: 11-20