

## アクティブラーニングを導入した水泳実技授業の課題

西 田 理 絵<sup>1</sup>  
篠 原 秀 典<sup>2</sup>

本研究の目的は、本学の「スポーツ実技」の「水泳」授業を受講した保健体育教員を目指す学生の実態を明らかにし、効率的で意義のある授業にしていくための基礎資料とすることである。質問紙調査（授業アンケート）からわかった受講者の実態から、水泳技術の向上や指導への意識変化に授業で導入したアクティブラーニングが活かされていたことが明らかになった。また、受講者が指導者として必要になる実技力の向上や他者への指導の自信をつけるためには、現状以上の泳力の向上と指導の経験が必要であることも明らかになった。そのためにも、アクティブラーニングの方法や内容をいっそう充実させる必要がある。さらに、授業を円滑に進めるためには受講者のモチベーションの高さが必要であり、そのためには適度な到達目標の設定や、施設や用具が充実していることも大切であると考えられる。

Keywords：水泳、アクティブラーニング、教員養成、授業アンケート、モチベーション

### 1. はじめに

水泳は全身の筋肉や心肺機能を使う運動だが、浮力により関節などの負担は軽く、乳児から高齢者までが行うことができる生涯スポーツである。10～14歳のスポーツの行動者率（10歳以上人口に占める過去1年間にするスポーツを行った人の割合）は「水泳」が40%を超え、他のスポーツ（ボウリングやウォーキング等とも20%越える程度）にはるかに差をつけている<sup>1)</sup>。これは、水泳が男女を問わず行うことができるスポーツで、レジャーとしても行われること、スイミングスクールに通う子どもが多いことから予想できる。

現行の学習指導要領において、水泳系領域は小学校から取り上げられ、高等学校では「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて、泳ぐ」ことが求められ<sup>2)</sup>、さらに、4種目の泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）で50m以上泳ぐことを目安としている。しかし、屋外プールでは天候などにより実施期間に制限があること、効率的な指導をするためには、専門的な知識と技

術が必要なこと、半裸体や運動能力の有様を人前にさらけ出すことに抵抗がある児童（及び教師）の存在<sup>3)</sup>、月経による見学などにより、小学校から高等学校までの12年間に実施した水泳授業の成果は、十分に発揮されていないように思われる。また、水泳指導に対する問題点は児童の泳力差と関係している<sup>4)</sup> という報告から、スイミングスクールに通う子どもが多いことにより泳力の二極化が進んでいる現状は、ますます指導を困難にさせているといえる。

中央教育審議会は2012年に「従来のような知識の伝達・注入を中心とした授業から、教員と学生が意思疎通を図りつつ、一緒になって切磋琢磨し、相互に刺激を与えながら知的に成長する場を創り、学生が主体的に問題を発見し解を見い出していく能動的な学修」として「アクティブラーニング」を提示した<sup>5)</sup>。このアクティブラーニングは体育授業においても活用すべきなのだが、体育授業の特性を十分に考慮した理論的枠組みやその枠組みに基づいて創案・計画された体育授業の実践研究は多いとは言えず<sup>6)</sup>、先行研究ではダンス分野がほとんどである。

本研究は、保健体育教員を目指す学生が対象の

1. 宮城学院女子大学特別指導員  
2. 宮城学院女子大学

水泳実技授業にアクティブラーニングを導入し、授業後に受講者を対象に行った質問紙調査から、その成果と課題を明らかにした。

## 2. 授業の展開

「水泳」の授業は平成29年度においては6月7日から7月19日まで全7回行った。到達目標（実技テスト）を「スタート→クロール25m→平泳ぎ25m」とした。なおこれは、宮城県教員採用試験・中・高保健体育実技試験と同様の内容となっている。昨年度と比較して、受講者の泳力レベルは最も高い人も最も低い人も大きな差異がないため、授業内容は平成28年度とほぼ同様である。受講者は教育学科・健康教育専攻の学生（1,2年生）16人である。

### 第1回 水泳の泳力確認と基本指導

◇目標: 自己の泳力と到達目標を知る

◇内容

- (1) 初めのあいさつ 講師の紹介  
学生の自己紹介
- (2) 講義の内容、到達目標、評価について
- (3) 水泳授業の現状について
- (4) 体操の意義と必要な体操の説明
- (5) 体操
- (6) シャワーと腰洗い漕
- (7) 水慣れ
  - ①息継ぎ練習
  - ②もぐり競争
- (8) 泳力確認 25m×2回(クロールと平泳ぎ)
- (9) クロール練習
  - ①腰掛けキック
  - ②壁キック
  - ③ビート板キック
  - ④ビート板キックの補助方法
  - ⑤ビート板付きクロール
  - ⑥クロール
- (10) 水中こおり鬼
- (11) 終わりのあいさつ

「講義の内容」として、この授業は「体力向上やレクリエーションが目的の体育」ではなく、「教員養成のための実技や指導法」を学ぶ時間であるため、自分の技術向上だけでなく他者の課題や指導法も意識して受講することを伝えた。また、到達目標は「スタート→クロール25m→平泳ぎ25m」で、第6回と第7回で実技テストを行い、評価の基準とすることも伝えた。

水慣れやほとんどの受講者がすでに出来ているクロールの初歩的な練習は、指導の仕方を身に付けることも目的とする。

泳力確認や練習をしながら個人の泳力を把握し、個別に段階を踏んで次の練習（例①→②→③…）へと進んだ。

「水中こおり鬼」<sup>i</sup>は、水に恐怖心のある子どもも味方を助けるために水に潜る必要があるのですが、いつの間にか潜れるようになってしまうという効果がある。

### 第2回 クロールと平泳ぎの泳法

◇目標 きれいに楽しくクロールと平泳ぎを泳ぐ

◇内容

- (1) 初めのあいさつ
- (2) 体操
- (3) シャワーと腰洗い漕
- (4) ストリームライン練習
- (5) クロール練習
  - ①腰掛けキック
  - ②ビート板キック
  - ③ビート板付きクロール
  - ④クロール
- (6) 平泳ぎ練習
  - ①壁キック
  - ②壁キックの補助方法
  - ③ビート板キック

<sup>i</sup> 「水中こおり鬼」は、「鬼ではない人が鬼にタッチされたら頭の上に手を置き、足を広げて助けを待つ。他の人がその脚の間を通り抜けたら、また逃げられるようになる。鬼が全員をタッチして、逃げられる人がいなくなったら終了。」というルールで行った。

- ④ビート板キックの補助方法
  - ⑤グライドキック平泳ぎ
  - ⑥プルの確認
  - ⑦プルとキックのタイミングの確認
  - ⑧平泳ぎ
- (7) 水球  
(8) 終わりのあいさつ

今回から人前に出ることに慣れるため、体操は学生が一人ずつ前に出て見本を行った。

ストリームライン<sup>ii</sup>は全ての泳法の基本となる姿勢なので、その練習は初心者から上級者まで有効であり、練習の初めの段階で行う必要がある。

平泳ぎの壁キック補助方法とビート板キックの補助方法は、指導の仕方を身に付けることと足の動きを客観的に捉えることも目的としている。個別に段階を踏んで次の練習へと進むが、クロールが完成されていない場合でも平泳ぎの経験を積むために同時進行で行った。

平泳ぎは脚が複雑な動きをするので、プル<sup>iii</sup>を合わせると混乱することがある。また、腕の動きだけで進む感覚を覚えるためにも、プル単独の練習が必要であった。

水球<sup>iv</sup>は、泳ぎの苦手な人でもボールを追いかけてたり奪い合ったりして夢中になっているうちに水慣れしていく効果がある。

### 第3回 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法

◇目標 きれいに楽にクロールと平泳ぎを泳ぐ背泳ぎとバタフライの泳法を身に付ける泳ぎ方のコツをつかむ

<sup>ii</sup> 「ストリームライン」とは水面や水中を進むのに、最も抵抗の少ない姿勢のことで、全ての泳法の基本となる。

<sup>iii</sup> 「プル」とは腕のみで水をかく動作のことである。「プルとキックのタイミング」は「て～、あし、のびる～」のリズムで行う。

<sup>iv</sup> 「水球」は、レーン間のロープをはずして3レーン使用した。受講者を2チームに分け、ビート板を2枚互いに立てかけた状態のものをボールで倒したら1点となり、時間内で点を多く稼いだチームが勝ちとなる。

### ◇内容

- (1) 初めのあいさつ
- (2) 体操
- (3) シャワーと腰洗い漕
- (4) 泳力別練習

#### ○Aチーム（クロールと平泳ぎができる人）

- ①クロール復習
- ②平泳ぎ復習
- ③背泳ぎ
  - ・背面キック
  - ・プルの確認
  - ・背泳ぎ
- ④バタフライ
  - ・フィン<sup>v</sup>付きドルフィンキック
  - ・プルの確認
  - ・フィン付きバタフライ
  - ・バタフライ

#### ○Bチーム（クロールと平泳ぎが未完成な人）

- ①クロール
  - ・ビート板キック
  - ・クロール
- ②平泳ぎ
  - ・ビート板キック
  - ・グライドキック平泳ぎ
  - ・プルとキックのタイミングの確認
  - ・平泳ぎ

#### (5) アクティブラーニングタイム1

#### (6) リレー

一人25mを得意な種目で泳いで引き継ぐ

#### (7) 終わりのあいさつ

個々の泳力にかなりの差があるため、2つのグループに分けて練習を行った。

アクティブラーニングタイム1では、同じグループ（同じレベル）の人どうしで2人、または3人で組み、互いの泳ぎを見合っけて気付いたこと

<sup>v</sup> 「フィン」とは足ひれのことである。フィンの使用は筋力の弱い人や過度に行うと足首などを痛める恐れがあるが、ある程度の脚力がある大学生であれば、バタフライの動きを習得するのに効果的である。

を教え合うことを繰り返した。

リレーはどのチームも同レベルになるぐらいに指導者が3チームに分け、一人25mを今出来る最も速く泳げる種目で泳ぎ、引き継ぎは手と手でタッチした。

第4回 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法とスタート

◇目標 きれいに楽しくクロールと平泳ぎを泳ぐ  
背泳ぎとバタフライの泳法を身に付ける  
スタートを身につける  
泳ぎ方のコツをつかむ

◇内容

- (1) 初めのあいさつ
- (2) 体操
- (3) シャワーと腰洗い槽
- (4) 泳力別練習

○Aチーム (4種目を泳ぎ泳力の高い人)

- ①ウォーミングアップ50m×2
  - ②キック25m×8 (4種目を2本ずつ)
  - ③プル25m×8 (4種目を2本ずつ)
  - ④スイム25m×8 (4種目を2本ずつ)
- 100m×2 (個人メドレー)

total 900m

○Bチーム (4種目を泳ぎ泳力が中程度の人)

- ①ウォーミングアップ25m×4
  - ②キック25m×8 (4種目を2本ずつ)
  - ③スイム25m×8 (4種目を2本ずつ)
- 50m×6 (行きはクロール以外の3種目、帰りはクロールを2本ずつ)

total 800m

○Cチーム (クロールと平泳ぎを泳げる人)

- ①ウォーミングアップ25m×4
  - ②キック25m×8 (クロールと平泳ぎ4本)
  - ③スイム25m×8 (クロールと平泳ぎ4本)
- 50m×4 (行きはクロール帰りは平泳ぎ・行きは平泳ぎ帰りはクロールを交互に2本

ずつ)

total 700m

○Dチーム (平泳ぎが未完成な人)

- ①クロールの復習
- ②平泳ぎ
  - ・ビート板キック
  - ・グライドキック平泳ぎ
  - ・プルとキックのタイミングの確認
  - ・平泳ぎ

(5) アクティブラーニングタイム2

(6) スタート (飛び込み) 練習

- ①スタートのやり方説明
- ②スタートの補助の仕方
- ③スタート練習 (2人1組)

(7) スカーリング<sup>vi</sup>練習

(ふし浮き・背浮きで前後に進む)

(8) 終わりのあいさつ

A・B・Cチームはそれぞれ1つのメニューが終わるごとに指導者を呼び、次に行うメニューの説明を受け、ただ泳ぐのではなく正しい泳法を身に付けることを意識して練習を進めていった。

ウォーミングアップは自分が好きな泳ぎで体をほぐすようにと伝えた。キックやプルで多種目を入れているのは、前回までの復習を兼ねている。「スイム」は急がなくてもよいのでフォームを崩さないように泳ぐことを意識させ、フォームの定着と持久力を向上させることを目的とした。

アクティブラーニングタイム2では、同じチームの中 (3~4人) でお互いに泳ぎを見て、改善していけるようにアドバイスをし合った。

「スタート (飛び込み)」は大変危険が伴うため2人1組で行い、お互いに補助をしながら正しい動作を覚えることから始めた。慣れてきたら徐々に飛距離を出していくようにした。

<sup>vi</sup> 「スカーリング」とは主に手の平の動作で生まれる揚力を使って体をコントロールし、前や後ろに進むことである。泳力向上や水難事故の際に役に立ち、シンクロナイズドスイミングの模倣の経験にもなる。

## 第5回 4泳法とスタート、ターン

- ◇目標 きれいに楽に泳ぐ  
きれいにスタートとターンをする  
泳ぎ方のコツをつかむ  
スタートとターンのコツをつかむ

## ◇内容

- (1) 初めのあいさつ
- (2) 体操
- (3) シャワーと腰洗い漕
- (4) 個別練習  
各自が復習したい点、確認したい点を練習する
- (5) アクティブラーニングタイム3
- (6) スタート練習 (2人1組)
- (7) ターン練習
  - ①ターンのやり方説明
  - ②ターン練習
- (8) 横泳ぎ<sup>vii</sup>
  - ①横泳ぎのやり方説明
  - ②横泳ぎ
- (9) 終わりのあいさつ

個別練習では、受講者は自分が復習すべき課題を見つけ、重点的に練習した。指導者は各レーンを巡回して適宜指導した。

アクティブラーニングタイム3では泳ぎの得意な人とそうでない人とでパートナーになり、クロールと平泳ぎの復習を行った。

スタート練習・ターン練習ではアクティブラーニングタイム3で組んだパートナー同士で補助をしたり教え合ったりした。

ターンはテストを「クロール→平泳ぎ」で行うため、片手で壁をタッチし、素早く体を引き寄せて折り返し、ストリームラインをつくれるように

<sup>vii</sup>「横泳ぎ」は主に海で行う泳ぎ方で、身体を横に伸ばし、顔を水面に出した姿勢で泳ぐ泳法。脚は前後に開いておろし、腕は胸の前に合わせた位置から、下の腕を顔の方に伸ばすと同時に上の腕を脚の方に伸ばしながら大きく水をかく。顔が常に水上に出ている泳ぎ方である。

壁をける方法を意識させた。

## 第6回 テスト (1回目)

- ◇目標 到達目標に達する
- ◇内容
- (1) 初めのあいさつ
  - (2) 体操
  - (3) シャワーと腰洗い漕
  - (4) テストに向けて個別練習  
アクティブラーニングタイム4
  - (5) テスト  
スタート→クロール25m→平泳ぎ25m
  - (6) 終わりのあいさつ

体調等により次回(最終回)のテストが受けられない場合もあるので、テストの機会を2回(第6回と第7回)設けた。テストは個別練習(アクティブラーニングタイム)をしばらく行った後に、それと同時進行で準備の整った人から順に行った。

## 第7回 テスト (2回目)

- ◇目標 到達目標に達する
- ◇内容
- (1) 初めのあいさつ
  - (2) 体操
  - (3) シャワーと腰洗い漕
  - (4) テストに向けて個別練習  
アクティブラーニングタイム5
  - (5) テスト  
スタート→クロール25m→平泳ぎ25m
  - (6) 水球
  - (7) 終わりのあいさつ 授業の感想

テストは初めて行う人はもちろん、前回行った人も納得のいくまで何度か受けられるようにした。

泳ぎの完成度には差があるが、受講者全員が「スタート→クロール25m→平泳ぎ25m」を合格することができた。

### 3. 受講者の実態

#### (1) 受講者の実態把握の方法

##### ①授業後アンケート（質問紙調査）の実施

##### ②対象者（有効回答数）

平成28年度受講者・女子8人

平成29年度受講者・女子12人 計20人

##### ③アンケート実施時期

平成29年11月

##### ④調査内容

調査項目は、授業前の水泳の嗜好度、期待度、経験、技術レベル。授業後の水泳の嗜好度、達成度、授業への楽しみ度、積極性、指導者の指導のあり方、自分の課題、他者の課題、他者へのアドバイス、指導法、知識、施設・用具について、5段階の選択回答、または自由記述で回答を求めた。

##### ⑤倫理的配慮

調査の実施にあたっては、質問紙配布時に趣旨の説明をし、無記名で行い、回収をもって調査資料として使用することに同意とみなした。

#### (2) 受講者の現状

##### ①受講者の水泳の嗜好度

受講者の水泳に対する印象を確認する目的で、授業前「あなたはこの種目が好きでしたか。」という質問と授業後「あなたはこの種目が好きになりましたか。」という質問をした。（表1）

表1. 水泳の嗜好度

	授業前	授業後
とても好き	3	2
好き	8	11
ふつう	2	5
嫌い	5	2
とても嫌い	2	0

授業前は「とても好き」3人、「好き」8人、「ふつう」2人、「嫌い」5人、「とても嫌い」2人と回答した。また、授業後は「とても好き」2人、「好き」11人、「ふつう」5人、「嫌い」2人、「とても嫌い」0人と回答した。授業前と授業後で比較すると水泳を授業前より好きになった人は9人、変

化なしが10人、嫌いになった人が1人になった。授業前より嫌いになった人は「とても好き」から「好き」に変わった人だった。授業前に「ふつう」「嫌い」「とても嫌い」と回答した9人は、授業前の技術レベルで「何も泳げない」または「クロールだけ」と回答した人であった。

##### ②受講者の水泳経験

受講者の水泳経験を明らかにすることで、これまでの学校教育や習い事を行うことによる効果を確認するために、小学校の授業・中学校の授業・高校の授業・習い事での水泳経験（時期や頻度）を質問し自由記述で回答を求めた。（表2）

表2. 水泳経験

	回答者数
小学校の授業	20
中学校の授業	14
高校の授業	7
習い事の授業	8

全員が小学校では体育の授業で、夏期に週1,2回程度、授業で水泳を行っている。中学校では14人が週1,2回程度、授業で水泳を行っているが、実行学年が限定されている（「1,2年時のみ」や「1年のみ」など）人もいた。高校では7人が授業で水泳を行っているが、中学校よりも実行学年が限定されている（「1,2年時のみ」や「3年のみ」など）人もいた。習い事では8人が幼稚園から小学校時代に水泳を経験していた。

##### ③受講者の技術レベル

授業前と授業後の受講者の水泳技術レベルを確認し、授業の効果を明確にすることと、泳力レベルによって他の質問項目との関係を明らかにするために、授業前「あなたはこの種目がどのくらい出来ていましたか。」という質問と授業後「この種目がどのくらいできるようになりましたか。」という質問をした。（表3）回答は自由記述だが、「何も泳げない」、「クロールが出来る」、「クロー

ルと平泳ぎが出来る」、「クロール、平泳ぎ、背泳ぎが出来る」、「クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライが出来る」に分類が出来た。なお、授業後は泳法の他に「飛び込みや」「ターン」が出来たと回答した人も多数いた。

表3. 技術レベル (泳げる種目)

	授業前	授業後
何も泳げない	2	0
クロール	9	0
クロール・平泳ぎ	2	11
クロール・平泳ぎ・背泳ぎ	1	0
クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ	6	9

授業前の技術レベルは「何も泳げない」2人、「クロールが出来る」9人、「クロールと平泳ぎが出来る」2人、「クロール、平泳ぎ、背泳ぎが出来る」1人、「クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライが出来る」6人と回答した。

授業後の技術レベルは「クロールと平泳ぎが出来る」11人、「クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライが出来る」9人と回答し、授業前よりも全員技術レベルが向上した。もともと4種目が泳げていた人は、「長い距離が泳げるようになった」や「きれいに泳げるようになった」、「飛び込み」や「ターン」が出来るようになったことを、授業後の技術向上のポイントとして挙げていた。

個々の目標に対する達成度を確認するために、「授業前にあなたがこの種目を出来るようになりたいと思っていたレベルに達しましたか。」という質問をした。(表4)

表4. 受講者の達成度

	回答者数
十分に達成した	4
達成した	8
どちらでもない	6
あまり達成しなかった	2
全く達成しなかった	0

「十分に達した」4人「達した」8人、「どちらでもない」6人、「あまり達しなかった」2人「全く達しなかった」0人と回答した。「あまり達しなかった」と回答した2人は、授業後の技術レベルを「クロールと平泳ぎが出来る」と回答した者であった。

## ④受講者の授業への取り組みと成果

受講者の授業への印象を明らかにするために「授業を楽しめましたか。」という質問をした。

表5. 授業を楽しんだか

	回答者数
とても楽しんだ	7
楽しんだ	8
どちらでもない	5
楽しめなかった	0
全く楽しめなかった	0

「とても楽しんだ」7人、「楽しんだ」8人、「どちらでもない」5人、「楽しめなかった」と「全く楽しめなかった」0人と回答した。「どちらでもない」に回答した5人は授業後に2種目しか泳げない人であり、授業前に水泳を「嫌い」または「とても嫌い」と回答した人であった。

受講者の授業への取り組み方を明らかにするために「積極的な姿勢で受講しましたか。」という質問をした。(表6)

表6. 受講者の積極度

	回答者数
とても積極的だった	9
積極的だった	7
どちらでもない	4
消極的だった	0
とても消極的だった	0

「とても積極的だった」9人、「積極的だった」7人、「どちらでもない」4人、「消極的だった」と「とても消極的だった」0人と回答した。「ど

ちらでもない」と回答した4人のうち3人は、授業前に水泳を「嫌い」または「とても嫌い」と回答し、授業後に到達した泳力は「クロールと平泳ぎ」の2種目の人であった。

受講者の授業への取り組み方と指導の印象との関わりを明らかにするために、「指導者の指導は適切でしたか。」という質問をした。(表7)

表7. 指導者の指導の適切度

	回答者数
とても適切だった	13
適切だった	7
どちらでもない	0
不適切だった	0
とても不適切だった	0

「とても適切だった」13人、「適切だった」7人、「どちらでもない」「不適切だった」「とても不適切だった」0人と回答した。個々の泳力や水泳の好き嫌いによる差はみられなかった。

受講者の水泳に関する知識の有無と受講者の泳力や指導への自信との関係を明らかにするため、「授業前よりもこの種目の知識は身に付きましたか。」という質問をした。(表8)

表8. 水泳の知識

	回答者数
とても身に付いた	7
身に付いた	13
どちらでもない	0
身に付かなかった	0
全く身に付かなかった	0

「とても身に付いた」7人、「身に付いた」13人で「どちらでもない」「身に付かなかった」「全く身に付かなかった」0人と回答した。個々の泳力や水泳の好き嫌いによる差はみられなかった。

受講者が自信を持って教員採用試験に臨めるよう、試験への確かな技術が身に付けられたかを確認するために、「教員採用試験の実技に役立つ技

術は得られましたか。」という質問をした。(表9)

表9. 教員採用試験に役立つ技術の獲得

	回答者数
とても得られた	8
得られた	12
どちらでもない	0
得られない	0
全く得られない	0

「とても得られた」8人、「得られた」12人、「どちらでもない」「得られない」「全く得られない」0人と回答した。個々の泳力や水泳の好き嫌いによる差はみられなかった。

施設や用具に不便さはなかったかを確認するために、「施設・用具は十分に用意されていたと思いますか。」という質問をした。

表10. 施設・用具の充実度

	回答者数
とても思う	13
思う	7
どちらでもない	0
思わない	0
全く思わない	0

「とても思う」13人、「思う」7人、「どちらでもない」「思わない」「全く思わない」0人と回答した。

#### ⑤受講者の技術的課題

「自分の技術的課題(自由記述)」では、回答者の半数にあたる10人が平泳ぎを課題とし、特に足(脚)の形にこだわっていた。これは、授業中に指導者に何度か指摘された内容である。また、泳ぐことができてもクロールの息継ぎを気にしている人や「きれいさ」や「速さ」を求める人が6人、飛び込みやターンを課題とする人が5人いた。さらに、技術レベルを上げるために「もう少し授業の時間がほしかった」という回答もあった。

受講者が自身の目標に向かって授業に取り組んだ成果に達成感を得られているかを確認するために、「自分の技術的課題に取り組んで達成できましたか。」という質問をした。(表11)

表11. 技術的課題の達成度

	回答者数
とても達成できた	0
達成できた	9
どちらでもない	9
達成できなかった	2
全く達成できなかった	0

「とても達成できた」0人、「達成できた」9人、「どちらでもない」9人、「達成できなかった」2人、「全く達成できなかった」0人と回答した。

「達成できなかった」と回答した2人は授業前から4種目泳ぐことができていた人で、「きれいさ」や「長く泳ぐ」ことが達成できなかったと回答していた。

「他の人の技術的課題(自由記述)」では、回答者の半数以上の11人が「平泳ぎの足」について回答し、次に「クロールの息継ぎ」については5人が回答、「泳ぎのきれいさ」や「リズム」という回答もあった。他の人の技術的課題に、自分の技術的課題と同じ内容を挙げる人が多かったが、他の人の課題に気付くことができない人も1人おり、その1人は最終的にクロールと平泳ぎのみ泳ぐことができる人であった。

「他の人への技術的課題のアドバイス」では、課題に気付いていながら、自分に自信がないためにアドバイスできない人が3人いた。アドバイスできた人は「平泳ぎの手足のリズム」や「平泳ぎの足(脚)の蹴り方」など、指導者が授業で繰り返し指導したアドバイスとほとんど同じ内容であった。

「技術的指導法を身に付けることは出来ましたか。(自由記述)」という質問には全員が何らかの回答をし、「出来た」と思っていた。「一緒に水に

入って教える」ことや「直接足を持って補助する」など、各自の泳力に関係なく、指導者が授業で行っていた指導法やアドバイスの内容を挙げていた。また、指導の経験を通して「指導のために自身の泳力をもっと向上させる必要がある」という感想の回答が多数あった。

#### 4. 授業実践における課題

##### ①アクティブラーニング

授業では第3回から「アクティブラーニング」を取り入れた。「問題の解決のための道具として必要な知識は、学生たちが授業外での個別学習で自ら探索するか、同じ時期に講義を通じて提供される。」<sup>7)</sup> 必要があるため、初回からは「アクティブラーニング」を取り入れなかった。泳力のもととあった人でも、知識や理屈でなく子どもの頃からの反復練習によって体で泳ぎを覚えている可能性が高いため、全員に水泳に関する知識の提供が必要だったからである。また、この授業は「体力向上やレクリエーションが目的の体育」ではなくて「教員養成のための実技」を学ぶ時間だと初回の授業から伝え、自身の実技力向上のみならず、指導法の習得も必要だと理解してもらった。それには他者を意識する必要があるし、他者そのものが教材となり、グループワークの協力者となるのだということを指摘した。アクティブラーニングタイムでは、様々な組み合わせ(泳ぎが同レベルの人や違うレベルの人の組み合わせなど)で行い、互いに観察し教え合う機会を増やした。その間指導者は各レーンを回って、受講者同士の会話や教え合いを観察し、必要があれば助言をした。「相手の動作を観察し課題を見つける、それに合う指導法の模索や考察、相手にわかるように伝えること」は体育指導の姿であり、学習者が主体として学び、知識を構成し、また協働的に活躍し、その学んだことをその後の活動で活かし、学び続ける<sup>8)</sup> というアクティブラーニングの過程そのものである。

受講者が他者にしたアドバイスは、授業中の指導者のアドバイス内容とほぼ同じであったことは、

指導者の指導法がまだ受講者の唯一の手本であり、自らの指導法はまだ見つけられていない、または自身で考案した指導法を人に伝えるのはまだ自信がないのだと考えられる。また、自分が「泳ぐ」経験の範囲内でしか「泳ぎを教える」ことができず、知識や理屈で「水泳」を捉えるまでには至っていないことがわかる。しかし、受け売りではあっても、ほとんどの人が他者に何らかのアドバイスをすることは出来ていた。さらに、アクティブラーニングタイム以外の場面でも、自然と互いに教え合う場面が徐々に増えていった。自分のわかる範囲ではありながらも、アドバイスをするという行為は、指導の基本であり、アドバイスをした本人の泳ぎの振り返りにもなる。さらに自分の動きを客観視でき、技術獲得へとつながっていった。アクティブラーニングを繰り返し経験したことは、指導の経験としても技術向上の面でも、のちに指導者となりえる受講者の良い機会になったと思われる。「知識の活用力や表現力は、自然とできるようになるものではない。トレーニングにトレーニングを重ねて少しずつできるようになるものがある」<sup>8)</sup> のだから、この授業は指導法に磨きをかけていくきっかけになったといえる。

## ②受講者の泳力が及ぼす影響

一人の指導者に対して16人（平成28年度は15人）の受講者は、泳力差を考慮すると水泳指導としては多い方だといえる。しかし、受講者の積極的で真面目な取り組みのおかげで、効率よく指導できたと思っている。受講者の授業への期待度や意識は非常に高く、指導者の指導を真面目に聞き、熱心に取り組んで練習していた。技術レベルを上げるために「もう少し授業の時間がほしかった」と回答した人もいたが、そのような意見は授業中にも何度か聞かれた。全7回という少ない授業回数で、指導者としては泳力向上の成果は十分であったと思うが、受講者の中には達成感を味わえなかった人もいた。その原因はいくつかあると考えられる。一つは授業前の授業への期待度が高いために、実際はその期待に応えるまでの技術向上

には至らなかったこと。もう一つは指導者の指導力不足が挙げられる。この点は今後指導者自身が研究をしていく必要があるが、指導者の指導に関しては全員が「とても適切だった」か「適切だった」と回答しているので、原因としてあてはまるとは考え難い。最も考えられるのは、受講者間の泳力差である。「能力別指導は、教員にとっては指導がしやすいと考えられるが、泳力のない児童にとっては泳力で分けられることで技能面ばかり意識してしまい水泳を嫌いにしてしまう原因をつくってしまう可能性がある」<sup>4)</sup> という報告もあるように、自分が苦戦している泳ぎを隣のコースでスイスイと泳がれては、焦りや劣等感を感じてしまう恐れがある。授業後に水泳を「好き」にならなかった人に、泳ぐことができる種目が「クロールと平泳ぎ」の2種目のみという人が集中したのは、その表れだろう。紹介も兼ねて、泳力に関係ないゲーム性の高い内容（水中こおり鬼や水球など）を取り入れたが、劣等感を感じさせないまでには至らなかったことが今後の課題である。

泳力の低さは様々な影響を及ぼす。授業後「あなたはこの種目が好きになりましたか。」という質問に「ふつう」と「嫌い」と回答した人は「クロールと平泳ぎ」の2種目のみ泳ぐ人であったし、「授業を楽しめましたか。」という質問に「どちらでもない」に回答した5人は授業後に2種目のみ泳ぐ人であり、授業前に水泳を「嫌い」または「とても嫌い」と回答した人であった。やはり、「その種目が出来るから楽しい、だから好き」また、「その種目が出来ないから楽しくない、だから嫌い」という構図があるのだといえる。

教員が泳げることは水泳指導で困難感を低くすることや、水泳授業を行うことへの自信を持たせるために重要な条件である<sup>9)</sup> ことから、この授業でさらに泳力を身に付けることが課題である。

## ③モチベーション

この授業で受講者の積極的で真面目な取り組みがあったことは先述したが、受講者自身がもともと持ち合わせた性質以外にも、モチベーションが

高いまま授業を続けられたのにはいくつか要素があったと思われる。

まず、初回の授業から到達目標（実技テスト）が「スタート→クロール25m→平泳ぎ25m」だと告げたことである。これは、宮城県教員採用試験・中・高保健体育実技試験と同様の基準である。全ての人が保健体育教員を希望しているわけではないが、教員養成課程である以上、このような明確な目標設定は受講者にとってわかりやすく、到達しがいのある目標だったと思われる。

さらに、泳力のある人にも次々と課題があり、クリアしていけるシステムであったことである。到達目標にすでに達している人でも、例えば出来ないと思込んでいたバタフライが出来るようになったことは、かなりの達成感を感じる要因になっていたようだ。教師が自己の実技力を磨き、そのプロセスのなかで培ったいわば身体知というべきものを子どもに発する時、教師と子どもの教育関係が成立する<sup>10)</sup> ことから、新しい技や種目に挑戦することは指導者として良い経験となっていくものである。

最後に、本校のプールは夏期のみでの使用ではもったいないほどの温水プールであるため、天候に左右されずに毎回活動ができた。また、ビート板やフィン（足ひれ）なども十分に用意されている。受講者16人に対して飛び込み台付きのレーンが7つもあり、余裕を持って使用しながら活動ができた。施設や用具が整っていることは受講者のモチベーションを保つにも一役買っているといえる。

## 5. まとめ

全7回で行った「水泳」の授業だが、受講者の感想にもあったように、指導者にとっても「回数が少ない」と感じるものであった。意欲のある受講者だからこそ上達のチャンスはまだ十分ある。受講者たちは授業を通して泳力も指導力も成長したが、アクティブラーニングの経験をさらに積んでいくことで指導の経験も増え、さらに技術向上も期待できるのは間違いない。知識の活用力や表

現力を試す場が多いほど、現場の教師になった時の実践力となり得るからだ。アクティブラーニングの手段として、今回は「互いに教え合う」というスタイルのみの実践であったが、今後はICTを活用して自己分析を充実させたり、反転授業<sup>vii)</sup>を導入したりすることで、さらなる効果が臨めるだろう。また、東日本大震災以降、多くの小学校が取り上げるようになった着衣水泳や水難救助法なども授業に組み込みたいところである。

高等学校学習指導要領においても、4種目の泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）で50m以上の泳力があることを目安とされているため、高校生が50m以上泳ぐことができてきている状況がある。このことから、最終テストの内容を変更し、「飛び込み→クロール50m」「飛び込み→平泳ぎ50m」としてもよいのかもしれない。

全国的に小学校の教員採用試験において水泳の実技試験が廃止されている傾向がある中で、宮城県も平成30年度から小学校の「水泳」の実技を廃止し、出願の際に、泳力について自己申告することになった<sup>11)</sup>。教員が泳げることは、水泳指導の困難度を低くし、水泳授業を行うことへの自信を持たせる重要な条件である<sup>6)</sup> という報告を考慮すると、今後予想される小学校教員の泳力低下は、指導力不足につながることも予想される。したがって、子どもの泳力向上のためには、中学校・高等学校の体育教師の泳力や指導力の向上がますます必要になってくるのではないだろうか。

## 引用・参考文献

- 1) 総務省 (2012), 統計トピックスNo.64 統計からみたスポーツの今昔—「体育の日」にちなんで—
- 2) 文部科学省 (2009), 高等学校学習指導要領: 体育編
- 3) 松井敦典, 南隆尚 (2007), 大学生の水泳歴にみる学校水泳の実態, 鳴門教育大学実技教育研究17, pp47-51.
- 4) 青井唯 (2013), 小学校水泳授業の現状と児童の学

<sup>vii)</sup> 授業では、授業外学習で学んだことをもとに、知識の定着、活用、さらには協同学習など、アクティブラーニングをおこなう。<sup>7)</sup>

習意欲に関する検討愛知教育大学保健体育講座研究  
紀要, No.38

- 5) 中央教育審議会 (2012), 新たな未来を築くための  
大学教育の質的転換に向けて ～生涯学び続け、主  
体的に考える力を育成する大学へ～ (答申), p9.
- 6) 荒井啓輔, 宇賀神将, 小川悠太, 籠谷尚, 下山田克也,  
杉江拓也, 日下裕弘 (2017), 体育授業におけるア  
クティブラーニングの構想茨城大学教育学部紀要  
(教育科学) 66号pp139-156.
- 7) 松下佳代 (2015) ディープ・アクティブラーニング  
大学授業を進化させるために, 京都大学高等教育研  
究開発推進センター [編著], 勁草書房
- 8) 教育課程研究会編書 (2016) 「アクティブ・ラーニ  
ング」を考える, 東洋館出版社, p20.
- 9) 野村東子・春日晃章・熊谷佳代・宇野嘉朗・小椋優作  
(2014), 小学校教員の泳力別にみた水泳指導に対す  
る困難度, 岐阜大学教育学部研究報告 (自然科学)  
第38巻, pp127-131.
- 10) 永木耕介, 寺岡敏郎, 千駄忠至, 山本忠志, 森田啓之,  
高田俊也 (1998), 「体育」に求められる「教師の実  
技力」について ～子どもの水泳指導実践にもとづ  
いた身体論的アプローチから～, 実技教育研究12,  
pp57-63.
- 11) 宮城県教員採用試験(2017), [http://www.nsk-japan.com/  
sp/miyagi.htm](http://www.nsk-japan.com/sp/miyagi.htm)