

# 高等教育における教員養成のための反転授業を利用した水泳の授業

山田悟史<sup>1)</sup>

Swimming class using flip teaching for the students for applying physical education teacher in university education

Satoshi YAMADA

**Abstract :** This paper aimed to demonstrate improvement to a swimming class for students applying a physical education program in university education. These students of class have three study assignments. The first one is mastery to swimming. The second one is to master the teaching skills of swimming. The third one is to understand of water property.

Characteristics of this class were using flip teaching and trial lesson. As a result, highly evaluated by the students participated in this class.

**Key words :** swimming, teacher training course, physical education, flip teaching

## I. 緒言

小学校、中学校、高校と12年間体育を受講して、サッカーやバスケットボール、卓球などが得意でない生徒はいても、できない生徒はいないと言って良い。しかし水泳は、不得意というどころか泳げないという生徒が存在する。スポーツが得意で保健体育の教員を目指すような本学の学生であっても、泳げない学生は少なくない。これは何を意味するのか。水泳が特殊な運動で、他の運動とは別のスキルを要する為なのか。それとも水泳指導の技術が低い体育科教員が多く存在するからなのか。以下の理由からそれは両方だと考えられる。

例えば、サッカーをやってきて、水泳もサッカー以外の種目と同様にある程度できる（泳げる）学生であっても、他の種目（例えばバスケットボール）より水泳の指導はハードルが高いと感じているようである。どうも水泳は特殊性な運動と捉えているようであり、その水泳の指導もしたがって特殊であるとの意識があるように感じられる。また、水泳は得意だが、他の運動はあまり得意ではないという学生も少なくない。

い。そして、多くの運動種目を得意とする体育教員でも水泳は苦手という教員も少なくない<sup>1) 2)</sup>。やはり水泳は他の運動とは別のスキルや能力を要すると判断される。

一方で、水泳を指導するスイミングスクールは、日本全国に展開されており、スイミングスクールに通っていたという学生は多く、そういった学生は泳げることが多い。それを踏まえると、学校体育の水泳指導によって泳げるようになった学生はさらに絞られることになり、体育教員の水泳指導が本来の役割を果たしているとはいいがたいのではないだろうか。

しかしながら、文部科学省は学習指導要領<sup>3) 4)</sup>で、中等教育における体育教材として「陸上競技・水泳・器械運動・球技・武道・ダンス・体づくり運動・体育理論」の8領域を提示しており、水泳は、その8領域の1つに挙げられている。つまり、水泳は体育の大きな柱であり、体育科教員（保健体育科教員）にとって重要なものと位置づけられ、小学校および中学校1年生・2年生では水泳は必修となっているのである。

島国であり、河川も多い我が国では、洪水

1) 静岡産業大学経営学部  
〒438-0043 静岡県磐田市大原1572番地1

1. *Shizuoka sangyou university*  
1572-1 Owara, Iwata, Shizuoka

や鉄砲水、津波などの災害や水難事故も多い。平成28年度の水難事故は1505件で、水難者は1742人、その内死者・行方不明者は816人、また中学生以下のこどもは、162件で、水難者は217人、内死者・行方不明者は31人となっている<sup>5)</sup>。水難による不幸をさけるためにはまず、水に関して正しく理解し、水を恐れすぎず、油断しすぎず、水難に遭わないよう行動する知識を持つ必要がある。それと一定程度の泳力を身につけることにより、水難時に落ち着いて行動し、水難を回避できる能力を身につけることも必要であるとの意識が強い。そのため、日本では水泳が必修になっており、教員採用試験のほとんどで水泳の実技が含まれている。スイミングスクールも全国に展開されており、そこに通うこどもが多いのもそういった意識が社会的にある表れだと考えられる。

文部科学省も「水泳指導の手引き」<sup>6)</sup>で水泳系の教育目標として以下のように示している。

- (1) 水泳系で求められる身体能力を身につけること
- (2) 水中での安全に関する知的な発達を促すこと
- (3) 水の事故を未然に防ぐ論理的な思考力を育むこと

また、水泳は怪我の少ないスポーツであるが、事故が起こったときには死亡事故につながる大きな事故となる事が多い(水泳中の水難者は全体の8.5%)。その多くは、水泳指導者の過失が多く、指導する立ち位置や水底確認(水中に潜って確認すること)の不備などにより、溺者の発見が遅れたことなどが原因に挙げられる。

このように、水泳は学校体育の中で重要と位置づけられており、死亡事故にも繋がりやすい運動であるにも関わらず、前述したような状況(泳げない生徒・学生が少なくない)が現実である。これは、我々教員養成校が反省すべきものである。

以上のことから、保健体育の教員養成校における水泳の授業のあり方は重要であり、改善が必要であると言える。つまり、教員を

指す学生自身の泳力はもちろんであるが、どのように指導するのかという指導力の養成が重要である。野村東子<sup>7)</sup>らによると50m以上泳げるかどうかで、水泳指導の困難さが分岐する。したがって、泳力は基本泳法であるクロールと平泳ぎにおいて50mを一定のレベルで泳げるレベルとそれに伴う諸々のスキルを最低限確保し、同時に模擬授業を行うことによって、水泳指導の方法とスキルを学ぶことが重要である。また、水や水泳に関する知識も欠かせない。

保健体育の水泳指導の学習においては、文部科学省の「水泳指導の手引き」があるが、これは全140ページ(資料まで合わせると157ページ)にも及ぶ。いくら教職を目指す情熱あふれる学生とは言え、それらを全て読み込んで、模擬授業を行うことは難しい。

そこで本研究では、水泳指導の模擬授業を行うための資料「水泳 模擬授業の手引き」を作成し、反転授業的に模擬授業を展開する事により、水泳指導の能力を身につけると同時に泳力を高めるように、水泳授業を行い、その効果を検討した。

## II. 対象

S大学経営学部スポーツ経営学科に所属し、水泳の授業を履修する2年生以上の学生である。この授業は、教職課程の学生および健康運動実践指導者の資格取得を目指す学生を主眼においた授業である。履修者は16名で、内14名が教職課程の学生、2名が健康運動実践指導者を目指す学生である。ただし、授業アンケートの回答者は12名である。4名はアンケート実施時に運動部の大会があり、欠席した(欠席した学生は別のグループの授業に参加している)。

### Ⅲ. 講義の全体のアウトラインと概要

表1に授業のアウトラインを示す。

表1 授業のアウトライン

講義回	概要
1回目	ガイダンス
2回目	模擬授業、実技チェック
3回目	模擬授業、実技チェック
4回目	模擬授業、実技チェック
5回目	模擬授業、実技チェック
6回目	模擬授業、実技チェック
7回目	模擬授業、実技チェック
8回目	再計測、補足、まとめ
定期試験	ペーパーテスト

この授業は、1回目の1コマ以外は、外部のプールにおいて、2コマ続き（90分×2）で行っている。以下のアウトラインは18名で行う時の例である。

#### (1) 1回目（1コマ目）

ガイダンスを行う。講義の目的と内容を説明し、模擬授業の担当を決める。履修者が21名以上の時には、2グループに分け、隔週で授業を行う。40名を超える時には、4年生を優先して履修者を抽選で絞る。水や水泳に関するテストのための資料を配付する。

模擬授業を行うこと、それにあたり各自「水泳 模擬授業の手引き」をダウンロード、プリントアウトし担当箇所をよく読んで、模擬授業に当たること。わからないことは事前に教員に質問すること。内容に関する質問は当日は受け付けられないことなどを説明する。

#### (2) 2回目（2～3コマ目）

【模擬内容：水中歩行①、けのびと立ち方、呼吸・回転・スカーリング】

【実技チェック：逆立ち、ドルフィンリング】

プール初回であるため、はじめにプールの利用説明をしっかりと行う。利用説明や模擬授業のあり方の補足説明などに時間を確保するため、実技は簡単に説明でき、短時間で測定が可能なものとして、逆立ち、ドルフィンリ

ングを行う。ドルフィンリングは、通常バブルリングと呼ばれ、水中に潜って、泡のリングを口から出すものである。簡単にできて、学生や生徒への受けもよい。水中に潜るので、水慣れの時期やアイスブレイクなどにも利用できて便利な技である。

この回の「水中歩行」は、水中歩行を用いたウォーミングアップをテーマにしている。様々な歩き方、陸上とは違う歩き方の違いやコツ、効果などを指導する。今後の授業でのウォーミングアップにも活用される事になることを学生には伝えてある。

けのび姿勢からの復帰（立つこと）は、安心して水泳を行うための基本である。

また、次回の実技試験で前回りを行うため、クロールのフリップターンの前段階の練習も含めた「回転」をここで行う。

#### (3) 3回目（4～5コマ目）

【模擬内容：水中運動①、平泳ぎ（キック）、平泳ぎ（ストローク、コンビネーション）】

【実技チェック：前回り4回連続、立ち泳ぎ】

水中運動は移動（歩行）を伴わない水中でのウォーミングアップとして行う。これも授業の中のウォーミングアップに活用する事を念頭に、初期のここで行っている。泳法の指導はこの回から始まるが、まずは基本の平泳ぎからである。同じく基本泳法であるクロールではなく平泳ぎから始めるのは、平泳ぎの足の動きの学習には時間がかかることが多く、学生の学習時間を長く取りたいという意図からである。また、立ち泳ぎの実技チェックを行うのは、その面からも平泳ぎの足の動きの習得が必要であることを認識させたいとの思いからである。平泳ぎの足のチェックは、次回行う。ほとんどの学生は、それに向けて自発的に練習を行っていた。それでもできない学生は、8回目の再計測までに授業の合間時間に教員に指導を依頼したり、自習を行ったりしていた。

#### (4) 4回目（6～7コマ目）

【模擬内容：タッチターン（平泳ぎを使って）、平泳ぎ（上級）、クロールと背泳ぎの

キック】

【実技チェック：平泳ぎ50m計測、平泳ぎの足のチェック】

平泳ぎの50mを計測する。そのため模擬授業内で、タッチターンのやり方、上級のな平泳ぎの泳ぎ方を学ぶ。当然、その日だけの修得は難しいが、一通り頭で理解した後、計測で自分のレベルを客観視することが、今後の学習に重要であると考え。また、次回にはクロールの計測も行うため、背泳ぎも含めたキック（バタ足）のやり方も学ぶ。

(5) 5回目 (8~9コマ目)

【模擬内容：水中歩行②、クロール（ストローク、コンビネーション）、クロール（上級）】

【実技チェック：クロール50m計測、顔上げクロール15m、平泳ぎ25mを8掻き以内】

水中歩行の2回目の目的は、水中歩行によるコンディショニングを学ぶことである。なぜコンディショニングに役立つのかを学ぶことは、水の特性を学ぶことにも繋がる。実技では、平泳ぎ25mを8掻き以内で泳げるかをチェックするが、これは大きくゆったり泳いで、上級者っぽい泳ぎを生徒に見せられるようにするためである。顔上げクロールはしっかりストロークをすることを学習することをねらいとしている。

(6) 6回目 (10~11コマ目)

【模擬内容：フリップターン、背泳ぎ（ストローク、コンビネーション）、バタフライ（キック）】

【実技チェック：フリップターン、クロール25mを18掻き以内】

フリップターンとはクロールや背泳ぎで行われる、前回りするターンの事である。世間ではクイックターンと呼ばれている、水泳の中でも目立つ技術である。2回目の回転の学習とタッチターンでのターンの学習を活かして、ここでフリップターンの学習とチェックを行う。また、クロール25mを大きくゆったり泳いで、18掻き以内で泳ぎ切れるかをチェックする。背泳ぎのストロークの学習を行い、バタフライのキックであるドルフィンキックの学習も行う。バタフライは非常に難し

い泳法であり、次回行うコンビネーションの修得までは求めないが、ドルフィンキックは他の泳法のスタート後やターン後に使用されることもあり、またドルフィンキックは全身を動かすため、他のキックよりも高い運動量が確保できる。そのため、せめてドルフィンキックまでは修得することを目標としている。そのため、次回の実技チェックにはドルフィンキックのチェックが行われる。

(7) 7回目 (12~13コマ目)

【模擬内容：水中運動②、エレメンタリーバックストローク、バタフライ（ストローク、コンビネーション）】

【実技チェック：ドルフィンキック、バサロ10mからの背泳ぎ5m、再計測】

水中運動の2回目は、水中歩行の2回目と同様コンディショニングをねらいとしている。それと同時にリラクゼーション法の学習も含めている。水のゆらぎ、水面の煌めき、泡のはじける音、これらは「1/fゆらぎ」とも言われ、体、視覚、聴覚全てから癒やしの効果が得られると言われている。また水圧により静脈での環流もよくなりむくみが取れやすくなり、関節への負担も減って体を緩めることには適した環境である。それらを学ぶことは、水泳をスポーツや健康に活かすことにもつながり、同時に水の特性を学ぶ題材として適している。

エレメンタリーバックストロークとは、最小のエネルギーで泳ぎ続けるための泳ぎ方であり、水難事故に遭ったとき、「浮いて待つ」ための基本になり、身体を浮かせる感覚や推進力を得る感覚の修得にも向いている。さらに、横泳ぎや救助のための泳ぎ方の学習の前段階としても有効な泳ぎ方である。

バタフライのコンビネーションは、修得を目指すと言うよりは、泳法の理解と練習方法の学習という向きが強い。バタフライは泳げなくても教員としてバタフライはどう泳ぐものなのか、どう練習するのは知っておくべきである。

(8) 8回目 (14~15コマ目)

【実技の再計測、補足・質疑応答、まとめ】

7回目までの実技チェックで、不合格になった種目や、チャレンジしていない種目などを学生の希望に応じて、計測を行う。また、時間の許す限り7回目までの内容の補足および学生からの質疑応答を行い、講義のまとめとする。

#### (9) 定期試験

ペーパーテストにより、水および水泳に関する知識のチェックを行う。

### IV. 授業の特徴

この授業では、水泳指導のスキル向上のため、模擬授業を中心に行う。教材として模擬授業に必要な内容をコンパクトにまとめた「水泳 模擬授業の手引き」を使用し、20分程度の模擬授業を行う。その際、教材の読み込みおよび指導案作成は事前学習とする反転授業の方法を採用する。模擬授業は、泳法やそれに伴う諸々の技術の習得方法の紹介も兼ね、その方法を知ることによって各自が自身の泳力向上を目指して、事後学習としてセルフコーチングを行うこととし、泳力向上のための練習は、授業内では行わない。従って、実技チェックで合格できないあるいは合格できなさそうなものは、自分自身で自分自身を指導する必要がある、模擬授業を受けただけで終わらないようになっている。そのため、前項を見てわかるように、実技チェックのタイミングが、それに関する模擬授業の前にならないよう組まれている。また模擬授業の後には、5～10分程度の教員による解説と補足を必ず行っている。

実技のレベルは、基本となるクロールと平泳ぎで、50mをある程度の速さで泳げることが基本であり、それに合わせてその他諸々の技術（ターンや足の動きなど）を設定している。（具体的な基準は表3を参照）また、泳力のチェックだけでなく、水泳指導の際に生徒の目を引く技術の習得なども促すように種目と評価基準を定めている。

### V. 成績の評価について

#### (1) 成績評価

評価は以下の3項目の総合評価で行い、100点満点中、6割の60点を合格とする。

A.模擬授業の内容および生徒役として模擬授業への取り組み姿勢

B.実技能力

C.水および水泳の特性に関する知識（ペーパーテスト）

但し、A～Cそれぞれに定められた基準以上を2つの項目で獲得することが条件となる。例えば、総合得点で6割以上だったとしても、BとCで基準がクリアできていなければ、不合格となる。A～Cそれぞれの基準は以下の(2)～(4)で説明する。

#### (2) 模擬授業の評価（表2）

模擬授業の評価項目は、事前準備、動作ポイントの理解、言語的説明と示範的説明、練習の組み立て順、観察とフィードバック、安全確保の6項目である。それぞれA～Fのランクに分けられ、Dにはバツが1つ、Fにはバツが2つつけられる。バツが3つ以上ある場合、模擬授業は不可となる。模擬授業後の解説はこの6項目を含めて行う。

「事前準備」の項目を入れ、少し厳しめの基準としている。これによって事前準備の重要性を理解させることに繋がっている。これを入れる前は「あまり読んでいませんでした」「読んだけど理解できませんでした」という発現が見られたが、この項目を入れた後ではほとんど無くなった。

「動作ポイント」の理解とは、例えばクロールの手腕の動きであれば、手や腕がどのように動くかを正しく理解しているか、どこがポイントになるのかを理解しているかということである。事前準備の項目と合わせて、十分な準備を促す働きも意識している。

「言語的説明と示範的説明」は、指導中一致していなければならない。例えば背泳ぎで「腕を伸ばして入水」と言っているのに、模範となるべき指導者の動きが「腕が曲がった状態」を示してはならないのである。これは自身が専門としない種目においては多々見られるため、それを意識して動き作りをしていくことを意図している。

「練習の組み立て順」とは、泳法や技術の

表2 模擬授業の評価基準

	事前準備	動作ポイントの理解	言語的説明と示範的説明	練習の組立順	観察とフィードバック	安全確保
A	十分	動きの本質から理解している	一致しているともにわかりやすい	理にかなっている	的確な位置から観察し、こまめにフィードバックしている	視野が広く、声かけも十分
B	支障なし	やや理解できており記憶している	一致しているともにややわかりやすい	流れが良い	様々な位置から観察し、フィードバックも行っている	視野の広さ、声かけともある程度OK
C	模擬授業の一部に支障あり	表面的に理解し記憶はしている	おおよそ一致しているわがりにくい部分が少しある	問題があるとは言えない	様々な位置から観察しているが、フィードバックが適切でない	視野の広さ、声かけのどちらかは出来ている
D	模擬授業の多くに支障あり	理解が曖昧である	ややずれがあるあるいはどちらかがわがりにくい	やや問題がある	観察が甘い	視野の広さも声かけもいまひとつ
F	模擬授業全てに支障あり	ほとんど理解してない	ずれているあるいはともにわがりにくい	問題がある	観察ができていない	ほとんど出来ていない
備考	下調べ、道具の準備、指導のシミュレーションなどができているか 行き当たりばつりの指導は×	手の向きや動きなど	声の大きさ、明確さ 言葉遣い 生徒との位置関係 立ち位置、見せる角度 動作の正確性	その順で行う必然性。 ステップ幅の適切さ。 段取は事前準備に含む	観察=観察位置、観察方法 水上から、水中からの観察 立ち位置、視野の広さ フィードバック=観察した情報から生徒に適切に情報を返すこと	全体を見回し、危険なことには注意すること

習得の練習が効果的に組み立てられているかどうかである。なぜその順番で行うのか、バイオメカニクスや学習理論などを踏まえて、もしくはそういった学習がまだであれば自身の頭でよく考えながら、組み立てる事が必要であり、教員は体育の専門家としてそうあるべきであると考えている。従って、模擬授業後の解説においても、疑問があればなぜその順番で行ったのかを問い、論理的に説明できなければならないとしている。その論理が合っているかどうかは、評価に大きく影響しない。後で行う教員の解説で理解してもらえれば良いからである。

「観察とフィードバック」は、模擬授業内での行動に主眼を置いた評価項目である。体育やスポーツの指導者の中には、「次はこれをやります。ヨーイドン」と言ったきり、やっているのを眺めているだけのことがある。しかし、技術・技能の修得には、生徒の動きをよくよく観察し、その動きを正しくフィードバックすることが大事である。例えば「今肘が曲がっていたよ」などと客観的事実を動作ポイントと比較して的確に示さなければならない。この授業は2年生科目であり、運動指導の学習としてはまだ前半の学生がほとんどである。じゃあどうすればその動きを改善

できるのかというアドバイスについては、まだ様々な学習を待たねばならないため、フィードバックまでをしっかりと行うことに重点を置いている。

「安全確保」は、最も重要な項目である。視野を広く持っているかが特に重要で、例えば体育館での指導では、スポットとワイドの切り替えだけで済むが、水泳では、深さも必要である。すなわち、水の上から見るか、水中に潜って見るかである。こまめに視点を変えながら、声かけを行い、安全に水泳指導を行えるかを評価する。この項目は、その大切さが伝わらないのが今後の課題である。

(3) 実技能力の評価について

50mクロール、50m平泳ぎ、フリップターン、平泳ぎの足、立ち泳ぎ、ドルフィンキックの6種目について、それぞれ段階的な評価基準を設け(表3)、Dランクには×が一つ、Fランクには×が二つ与えられ、×が3つある場合合計点が50点未満の場合は、実技能力は「不合格」となる。

ただ、Sランクは12点、Aランクは10点、Bランクは8点、Cランクは6点となっており、6種目全部Cランクだった場合は48点となり、合格ラインの50点に達しない。そのため「実技チャレンジメニュー」という項目を定め

表3 実技の評価基準

	1. 50mクロール		2. 50m平泳ぎ		3. フリップターン	4. 平泳ぎの足	5. 立ち泳ぎ	6. ドルフィンキック
	(男)	(女)	(男)	(女)	(クロール→ターン→けのび)		(30秒間)	15m
S (12)	33" 0	35" 0	40" 0	42" 0	素早くスムーズにできる	ウィップ動作、キック後の腰の浮上、十分なグライド、全てできる	掌を水面に出して	3パターンとも15mできる
A (10)	39" 0	42" 0	47" 0	50" 0	スムーズにできる	あおり足でなく、上記のいずれかができている	手だけ or 足だけ	2パターンで15mできる1パターンで10mできる
B (8)	50" 0	55" 0	55" 0	1' 00" 0	何とかできている	コンビネーション泳でもあおり足にならない	口が一度も沈まない	2パターンで15mできる
C (6)	1' 03" 0	1' 08" 0	1' 08" 0	1' 18" 0	前回りをして、足をかべにちゃんとつけられる	板キックではあおり足にならない	たまに鼻が沈む	1パターン 15ml パターン 10m
D (4)	1' 10" 0	1' 20" 0	1' 20" 0	1' 30" 0	前回りだけはできる	あおり足だが、板キックで25m進むことができる	たまに目が沈む	1パターンは15mできる
F (0)	D 以下	D 以下	D 以下	D 以下	できない	あおり足になっていて、板キックで進めない	頭が水没する	1パターンも15mできない
備考	Dのタイムより遅い場合はF評価。途中で足をついた場合、1回につき2秒を加える。				まっすぐ前回り体を小さくして回る 足はつま先を上にして蹴る けのびしながら体をひねる けのびは目標 5m	膝を曲げたとき・膝は開かず、踵、つま先が外になる ・足首は伸ばさず、90°に曲げる つま先は弧を描くように後方斜め下に蹴り腰からつま先までをまっすぐにキックの反動で腰が浮上する	30秒間口を水面に出したまま立ち泳ぎをする	1. 水中を潜って 2. 水面を板を使って 3. 背面ドルフィンキックで

表4 実技チャレンジメニュー (各2点)

バタフライで25m泳げる (個人メドレーのテストと兼ねる)	個人メドレー100m泳げる (バタ、背、平、クロール)	逆立ち 5秒以上まっすぐ保てる	前回り、足をつかずに 連続4回転
バサロを10mしたあと 背泳ぎにつなげられる (15m)	ドルフィンリングが作れる	クロール・背泳ぎひねり 10回転以上できる	水中で仰向けになり、 鼻をつままないで6秒
ヘッドアップクロール 完全に口まで出して 15m泳げる	クロール25mを 18ストローク以内泳げる	平泳ぎ25mを 8ストローク以内で泳げる	水を使った何かしらの特技

(表4)、チャレンジするかは自己判断だが、達成する毎に1種目2点が追加される仕組みになっている。チャレンジメニューの中には、直接水泳の指導には関係ないが、教員になったとき生徒の興味を引くようなスキルも含まれている。例えば、ドルフィンリング(一般的にはバブルリング)は、結構簡単にできて楽しい。そのため、水に不慣れな生徒を潜ったり、呼吸を調整したりする遊びとして役に立つことがある。

(4) 水及び水泳の特性に関する知識の評価について

講義の1回目(ガイダンス)に、水および水泳の特性に関してまとめた資料を配付する。内容は大きく分けて、以下の3つでA4一枚にまとめたものである。

- ①水の物理的特性に関する知識(抵抗、浮力、熱伝導率など)
- ②水中運動の生理学的特性に関する知識(呼吸循環、トレーニング効果など)
- ③水泳・水中運動の医学的な知識(怪我や病気など)

学生には、この資料からペーパーテストの問題を出すこと、最低限資料全て覚えること、教員志望者は覚えるだけでなく、なぜなのか、どう対処するのかまでを調べて理解してくること、と伝える。また、調査した内容について理解できないことがあればいつでも質問を受け付けるが、調査もしていない質問には答えないことも同時に伝えた上で、学期末の定期試験により、6割以上の得点をこの項目の合格とする。

## VI. 「水泳 模擬授業の手引き」について

### (1) 目次

#### 第一部 指導内容について

- 1.水中ウォーキング
- 2.水中運動
- 3.けのびと立ち方
- 4.呼吸・回転・スカーリング
- 5.平泳ぎ(キック、ビート板)
- 6.平泳ぎ(ストローク、コンビネーション)
- 7.平泳ぎ(上級)
- 8.クロールと背泳ぎのキック
- 9.クロール(ストローク、コンビネーション)
- 10.クロール(上級)
- 11.背泳ぎ(ストローク、コンビネーション)
- 12.背泳ぎ(上級)
- 13.バタフライ(キック)
- 14.バタフライ  
(ストローク、コンビネーション)
- 15.タッチターン
- 16.フリップターン
- 17.エレメンタリーバックストローク

#### 第二部 模擬授業について補足

- 1.模擬授業方法の諸注意
- 2.参考資料
- 3.今までの模擬授業NG例

### (2) 概説

講義は市営の屋内プールを借りて行っている。プールの施設の関係もあり、講義の定員を20人に設定してある。また同様の理由により、プールの利用は2限(90分×2)続けて行っている。プールでの講義は、約3時間を7回行うことになるが、実技能力のチェックもあるため模擬授業を行えるのは6回である。全員が模擬授業を行い、かつ水泳の内容を網羅



するよう模擬授業の内容を分けるため、1回の模擬授業は20分程度と定めている。目次を見ると17項目しかないが、水中運動と水中ウォーキングが実質2つに分けられるため実質19項目となる。20人の履修生がいた場合はそれに加え、泳法解説という内容を加えたり、学生と相談し、同じ事を2回行ったりすることになっている。反対に人数が少なかったときは、模擬授業において水泳の内容全体を網羅することができないが、その場合は担当教員（大学の教員）が指導を行うことでフォローしている。

第一部では、指導する各内容について説明している。内容毎に、初心者対象、中級者対象、上級者対象などと、対象を分けて、模擬授業を行う学生（先生役）の課題と生徒（役）がどのような事を目指すのか、学生がイメージをしやすいようにしている。模擬授業では、生徒役への課題やめあてなどを具体的に定め、それができる

ようになる練習を展開する事としている。また、模擬授業で説明すべき技術のコツや練習のポイントなどについても説明を図解して入れている。

第二部は、学生が模擬授業までにどのような何を準備すべきかのアウトラインと模擬授業全般に関する注意事項や資料を載せている。例えば、「模擬授業は20分とする」、「模擬では、反復練習はやったことにして、反復は省略する」などである。また、今までの講義で先輩達が失敗した例をNG集として載せることにより、注意喚起をしている。

## VII. 授業アンケートの結果

授業アンケートの結果を表5に示す。各項目、4段階評価であり4が満点である。その結果、全ての項目において「4」と「3」のみであり、平均点も3.73以上と非常に高い結果となった。

表5 授業評価の結果

設問（強くそう思う = 4、そう思う = 3、あまりそう思わない = 2、全くそう思わない = 1）		
1.	授業の内容や目的は明確であり、進め方も適切である。	3.82
2.	授業はいつも定められた時刻に開始し、終了する。	3.82
3.	使用した教材の種類、内容、量等は適切である。	3.73
4.	授業はシラバスに沿って進められている。	3.82
5.	授業は聞き取りやすい。	3.82
6.	授業は、私語や居眠りなどを放置しないなど、しっかりとしたクラス管理の下に進められている。	3.82
7.	先生と学生の間には円滑なコミュニケーションがあり、学生の質問や意見に十分応えている。	3.82
8.	授業では学生自身に理解させたり考えさせたりする工夫がある。	3.82
9.	学生の興味や関心を引き出すための意欲が、授業の内容や方法に反映している。	3.82
10.	授業は学生の理解度に配慮して進められている。	3.73
11.	総合して、この授業は自分にとって有意義である。	3.82

## VIII. 授業アンケートの結果（記述式）

記述式のアンケート結果を以下に示す。

【1.この授業で良いと思ったことは何ですか。】

(1) 教師を目指すうえで実際に自分で指導

し、授業の体験ができたこと。

(2) 細かいポイントが説明される。

(3) わからないところを丁寧に教えてくれる。

(4) 自分で頑張ろうと思える。

- (5) 泳ぎ方のポイントなど、しっかりと教えてくれる。
- (6) クロールやひらおよぎなどの正しい泳ぎ方を学べ、指導方法などを学べるところ。
- (7) 生徒に水泳の授業をやらせるという事で教職の目的に合っていると思う。
- (8) 今まで一度もできなかった技が先生の指導を受けて初めてできるようになりました。
- (9) できないことがあったときにわかりやすく教えてくれる。
- (10) 細かいポイントまで、教えてくれる。
- (11) 泳ぎが上手になれた気がする。
- (12) 模擬授業をやらせてもらえること。

【2.この授業で改善が必要だと思ったことは何ですか。先生に要望することがあったらそれも記入して下さい。】

一人も記入なし

【3.この授業であなた自身が反省することは何ですか。】

- (1) 模擬授業での調べ学習が足りなかった。
- (2) 模擬授業が納得のいくものにならなかった。
- (3) 模擬授業の内容の準備が足りない。
- (4) 模擬授業をもう少ししっかりやりたかった。
- (5) 欠席が多くなってしまったこと。
- (6) 自分にできない技をもっとたくさん練習すれば良かった。

設問1の回答を見ると、教職として役に立つ、頑張れる、上達できるといった評価が主であり、概ねこの授業の目的に合っていると見える。

設問2には、回答がなく、この授業の改善点の指摘は特になかったが、これは授業の仕組みが多少複雑であるため、どう指摘すればわからなかった可能性は排除できないが、大きな問題は無かったことは明らかである。

設問3では、準備不足だったというコメントが2つあった。模擬授業や授業で学生と接している中では、準備不足を言う学生はいなかった。また、教員の目から見ても準備不足

は感じなかった。それにも関わらずこういうコメントが出たのは、もっと良い模擬授業をしなければならないという前向きな意識がこのコメントを導いたのではないかと考えられる。

## IX. まとめ

今回自作した「水泳 模擬授業の手引き」を用いて、保健体育の教員を目指す学生に対し、泳力の向上、指導能力の獲得、水に関する知識の理解の3つを柱に水泳の授業を行った。学生の授業評価アンケートの結果、授業に対する満足度は高く、教職を目指す学生の水泳の授業として役に立つものとなった。

## 【参考・引用文献】

- 1) 野口源三郎・杉浦正輝・西沢昭平・入内武・日高明・斎藤定雄・河野信弘・埼玉県教育委員会・千葉県教育委員会「小学校教員の水泳能力に関する調査」体育学研究第2巻7号、85-86、1957
- 2) 野口源三郎・杉浦正輝・西沢昭平・入内武・日高明・斎藤定雄・河野信弘・埼玉県教育委員会・千葉県教育委員会「中学校教員の水泳能力に関する調査」体育学研究第2巻7号、86-87、1957
- 3) 文部科学省「中学校学習指導要領解説保健体育編」
- 4) 文部科学省「高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編」
- 5) 警察庁生活安全局地域課「平成28年度における水難事故の概況」、2017
- 6) 文部科学省「水泳指導の手引き」(三訂版)、2014
- 7) 野村東子・春日晃章・熊谷佳代・宇野嘉朗・小椋優作「小学校教員の泳力別に見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、2014
- 8) 水野かがみ「保健体育教員を目指す学生に必要な泳力と指導能力について-中部学院大学における5年間の授業展開から-」中部学院大学・中部学院大学短期大学部研究紀要第16号、pp119-

126、2015

- 9) 公営機財団法人日本水泳連盟編「水泳コーチ教本（第3版）」大修館書店、2014
- 10) 松井敦典・南隆尚「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巻、pp47-51、2007
- 11) 藤田公和・中野真知子「幼稚園・保育所における水遊び・水泳指導の実態と小学校体育『水泳』との系統性・連携について」桜花学園大学保育学部研究紀要15巻、127-135、2017

