

気泡緩衝材を利用した水泳の授業の実践

河野峻平 鈴木淳也

玉川学園・玉川大学

健康・スポーツ科学研究紀要

第 17 号

気泡緩衝材を利用した水泳の授業の実践

河野峻平*1

鈴木淳也*2

要約

低学年児童が少しでも水泳の授業を安心して楽しく受けられるようにと昨年度から気泡緩衝材を導入した。使用方法としては大きく分けて、ロールをそのまま広げて使用するものと、一人用に裁断して広げたり、丸めたりして使用する2種類である。この気泡緩衝材を2年間使用し分かって来たことや強みを実践報告という形で記した。

1.はじめに

水泳は子どもたちから人気のある種目である一方で、苦手意識を持ちやすい種目でもある。水に対する恐怖心を一度知ってしまうと克服するには時間がかかる。そのため、低学年の水泳指導において大切なことは、水に触れていても不安を抱かずに楽しめるようにすることが大切だと考える。では、どうしたら子どもたちは安心して水に触れることができるのだろうか。また、クロールなどの泳法を習得していない子どもが水を楽しむにはどうしたらいいのだろうか。この疑問を常に抱え考えながら日々の授業を行い、研修などに参加する中でアイデアをもらい、気泡緩衝材を水泳の授業に導入することにした。この実践報告では、気泡緩衝材を授業で導入することにした経緯から、実際にどのように使用したのかを報告する。

2.気泡緩衝材導入の経緯

2014年7月に日本女子大学附属豊明小学校で行われた私学研修に参加した際、プールに巨大な気泡緩衝材のロールが準備されていた。授業を見ている途中でその気泡緩衝材をプールの端から端まで広げて、子ども達がその上を楽しそうに腹這いで進んでいた。これは面白いと思い、すぐに気泡緩衝材の値段を調べてみると、35m5000円ほどで購入できることが分かったため、早速授業に導入してみることにした。購入した気泡緩衝材は幅120cm、長さ35m、気泡のタイプは浮力の大きい大粒タイプのものにした。

2. 気泡緩衝材を使用した取り組み

まずは研修で学ばせていただいた通り、プールサイドの端から端まで気泡緩衝材をわたし、その上を腹這いで進ませた。(写真1、2、3)準備をしている段階で子どもたちの目は輝き、早くやってみたいという声が聞こえていた。実際にやってみても非常に子どもたちは楽しそうにやっていた。この方法の利点は顔を水につけることが苦手な子どもでも、体を伸ばして水に浮く感覚を味わうことができることである。写真を見てもらえば分かる通り、この気泡緩衝材の浮力は子どもが数名のつても全く沈まない。この安心感は水の苦手な子どもにとっては非常に心強いものであった。なかなか進めない子どもは教員が手を引いてあげると気持ちよく進むことができた。1つ難点は膝や手足の指など、局所的に力がかかると気泡緩衝材に穴が開き、一度穴が空くと体重がかかると穴が大きくなった。穴から下に落ちた子どもはいなかったが、このまま続けると落ちる心配があったため、使用方法を切り替えることにした。



写真1

*1 低学年 *2 玉川大学教育学部

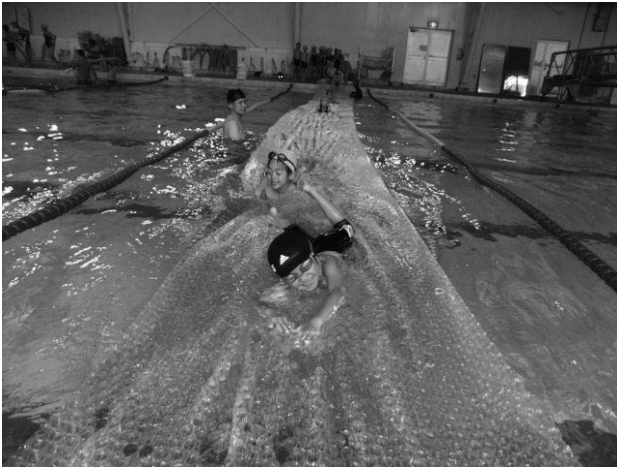


写真2



写真3

2つ目の使用方法は、プールサイドの端から端にわたっている気泡緩衝材の上に、浮き島をのせ、足場を作り浮き島の上を歩けるようにした。今までも浮き島を繋げて、どこまで歩いて渡れるかは水遊びの中で行ってきた。しかし、子どもが1人渡るたびに浮き島が離れてしまい、元に戻すまで時間がかかっていた。気泡緩衝材の上に浮き島をのせることで、浮き島同士が離れにくくなり、時間が大幅に短縮された。また、渡っている最中も安定感が増すため、今まですぐに落ちてしまっていた子どもにも達成感

を味合わせやすくなった。

3つ目の使用方法は、この気泡緩衝材のロールを約1mずつに切り、丸めて固定し、浮き具として利用する。気泡緩衝材購入時にはこの発想はなかったが、前項で紹介したように、広げた状態である程度使用すると穴が開いて使用が難しくなるため、切って丸めて使用することにした。1年目は両サイドをゴムでとめ、ゴムをとれば広げて使用できるようにした。広げて使用すると子どもが足を伸ばした状態で寝ることができ、水の上に安心して気持ちよく浮くことができる。(写真4、5)しかし、その後の丸めてしまう手間や丸めて使用している際に、広がってしまい授業時間を圧迫することや、サイズの合わないオーバーサイズの気泡緩衝材を広げて使用すると、児童を包み込んでしまい溺れることが考えられたため、途中からは透明テープで止め、広がることのない様にした。



写真4 広げて使用している様子1

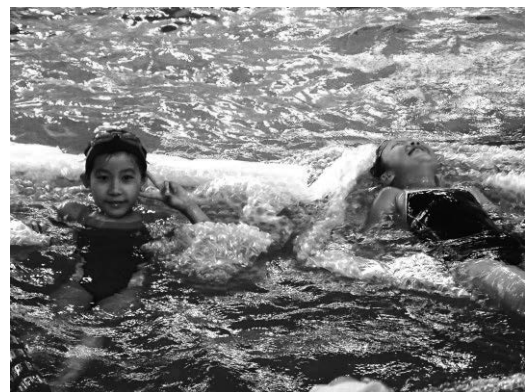


写真5 広げて使用している様子2

この浮き具は一般的に販売されているヌードルと似た様な形状をしているが、浮力に大きな違いがある。ヌードルよりも浮力が大きく、大人でも安心して体を預けることができる。背面キックの姿勢で首の下に入れたり、腰にあてたりすることで、楽に浮くことができる。(写真6)最初は手でしっかり浮き具を握っている児童も多かったが、徐々に慣れてくると手を離して浮くことにチャレンジする児童も現れた。(写真7)手を離すことができれば、その後、スカーリングの練習を行うこともできた。



写真8



写真6

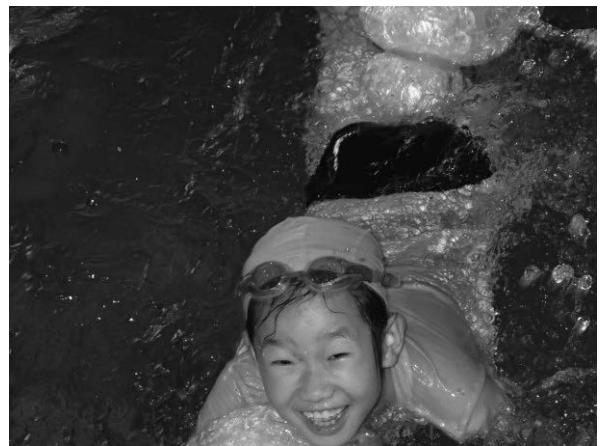


写真9



写真7

また、背面姿勢以外の方法では、浮き具を足の間に挟んで残りの部分が胸の前にくるようにして、うつ伏せで水に入ると、手足を自由に使える状態で浮くことができる。(写真8、9)この姿勢を取れるとバタ足の練習や、犬かきの練習を行うことができる。犬かきは着衣泳の指導の際、泳法の1つとして扱うが、今までよりも子ども達が楽しんで犬かきの練習を行っている様子が伺えた。

3. 気泡緩衝材の強み

ここまでの取り組みの説明で書いた通り、この気泡緩衝材の最大の強みは浮力が強いことにある。この浮力の強さは泳げない児童にとっては非常に安心できるものである。また、長さを調整することである程度浮力を調整することもできることから、その児童の体の大きさや水泳レベルに応じて使い分けができる点も使い勝手が良い。

もう1つのこの浮き具の強みは値段が安い点である。通常販売されているヌードルが1本1200円に対し、35mの気泡緩衝材のロールから約40本作るとすれば、1本の値段は120円～130円となり、10分の1の値段で作成することができる。

4. 今後の課題

気泡緩衝材はまだ導入して2年しか経っていないため、改善、工夫の余地がまだまだあると考えている。

どの年齢のどのレベルの児童に有効であるかなど、今後授業の中で模索していきたいと考えている。また、気泡緩衝材だけにとらわれず、児童にとって安心して楽しみながら運動できる物が身近にないか常にアンテナをはり、授業に導入したいと考えている。