

幼稚園児における自己保全能力を高める指導実践報告

(第2報)

鈴木淳也 飯塚奈央子 藤樫啓太
松村涼香 河野峻平 Calros Pena

玉川学園・玉川大学
健康・スポーツ科学研究紀要
第18号 第2巻

幼稚園児における自己保全能力を高める指導実践報告（第2報）

鈴木淳也*1 塚奈央子*2 藤樫啓太*2
松村涼香*2 河野峻平*3 Carlos Pena*3

要約

玉川学園幼稚部のチャレンジプログラムが、昨年に引き続き、9月に実施された。チャレンジプログラム2ヶ月前の7月には、幼稚部ならびに低学年の体育教員中心に水泳授業が行われ、水慣れや浮き身、バタ足など練習してきた。そこで、今年の指導内容は、7月に練習した内容をもとに、気泡緩衝材を使用した背浮き・犬掻きや水遊びを中心とした水泳プログラムを考案した。授業当日、幼児たちは、気泡緩衝材を上手く活用しながら楽しそうに、「浮く」練習をする姿がみられた。

1. はじめに

玉川学園では、1972年に屋内プールが設置されて以来、天候に左右されず、年間を通して水泳授業をしている。水泳指導の内容は、学習指導要領で定められている泳法指導だけでなく、着衣泳も低学年から導入し、段階を踏んで自己保全能力を高める水泳授業を展開している^{1, 2, 3, 4)}。

そのような環境で、幼稚部も7月と9月の2回、集中授業として水泳の授業を実施している。指導内容は、水遊びだけでなく、背浮きやバタ足など、低学年の水泳授業に繋がりを持たせている。昨年から、河野らが考案した気泡緩衝材（以後、プチプチ棒）を使用した練習法を実践してきた^{5, 6)}。今年の授業では、プチプチ棒を使用した浮き身や犬掻き、バタ足を取り入れ、系統的に「水遊び」と「安全水泳」を楽しく学習できるような活動を心がけた。

2. 指導内容と水泳授業の様子

チャレンジプログラムは、2017年9月5日から7日の3日間で行われた。場所は、玉川学園屋内プール（50m×7コース、室温29.2度、水温30.1）であった。参加した幼児は、41名（男子20名、女子21名）であった。泳力は、スイミングクラブに通ってクロールが泳げる幼児から、水への恐怖心から水中に潜る事が出来ない幼児まで様々であった。昨年と

同じように、水底にはプールのフロアを9枚引き、水深を浅くして授業を行った。また、水泳指導は、クラスごと2箇所に分かれて、幼稚園の教員ならびに水泳部の補助学生2名が入り、安全に配慮しながら授業を行った。

表1は、水泳指導1日目から3日目までの指導内容を示したものである。チャレンジプログラムの初日は、7月に練習した内容を復習しながら行った。「水慣れ」では、うさぎジャンプ、かえるジャンプなど、動物を模倣し、楽しみながら練習した。特に、ジャンプした後、頭まで水中に沈めること、水が怖い幼児も、目または口までは沈めるよう意識させた。「呼吸」の練習では、2人組をつくり、バブリング、ボビング動作を行ったが、水への恐怖心がある幼児は、上手くできなかった。「浮く・姿勢」の練習は、プチプチ棒を使用しながら水面上に楽な姿勢で浮くことや背浮き・伏し浮きにつなげることを目標とした。背浮きは、プチプチ棒を背中に巻き、頭や背中を水中に沈め、天井をみながらベッドで寝ているイメージを思い出すような言葉かけをした（写真1）。特に、水が怖い幼児には教員が補助に入り、安心する言葉をかけながら行った。

2日目は、「水慣れ」で宝物探しを行った（写真2）。ダイブボールやスティックを水中に沈め、拾ったものを教員のバケツへ入れさせた。水が怖い幼児も楽

*1 玉川大学教育学部 *2 幼稚部 *3 低学年

表1 チャレンジプログラム指導内容（3日間）

<1日目>

時間	指導内容	指導上の留意点
13:10	挨拶	・人数、トイレを済ませたか、体調（元気はいいか）などの確認をする。
	諸注意	・話を聞く、プールサイドは走らない。
		・スタッフの自己紹介
13:15	準備運動	・跳躍系も入れて心拍数を上げる。
	補助具の用意	・プチプチ棒を取りに行く。 (時間が多くある時には、休憩を兼ねて途中で行っても良い)
13:20	【入水・水慣れ】	
	入水	・プールサイドに座り、心臓から遠いところから水をかける。
	・腰掛キック	1. お尻をギリギリ前まで出させ、手は後方に伸ばして着かせる。 2. 爪先、膝を伸ばさせる。 (3. バタ足のとき指導者は雨を降らせるように幼児に水を掛ける。)
		※7月水泳指導で学習した内容を復習
	・うさぎ(かえる)ジャンプ	うさぎジャンプ(2回程度)
		※フラフープや棒の下をくぐる。⇒まずは、水中に潜れるように。
13:27	【呼吸・姿勢・浮く】	
	・バブリング	・口まで水に浸けて「んー、ぱっ」を数回やる。
	①鼻まで	・肘は曲がっていても良い
	②頭まで	
13:30	・プチプチ棒で浮く	
	①後ろ向き	・頭と背中を水中に沈め、リラックスして浮く(ベッドに寝ているイメージ)
	②後ろ向き(30秒浮く)	・上手く浮けない児童は、頭と背中を補助し、安心させる言葉かけをする。
	③うつ伏せ(ウルトラマン)	・児童は、プチプチ棒につかまり、バンザイ姿勢でリラックスして浮く。
	(④うつ伏せ+キック)	・バケツリレー方式で、補助する。
13:50	【自由時間】	
	・滑り台	
	・飛び込み	・赤台をかさねて、ジャンプ。
	・いかだ渡り	
14:00	補助具の片づけ	
	整理体操	・膝の屈伸や伸脚程度でよいが、体調などの確認をする。
	挨拶	・明日も元気よく来られるか。楽しかったかを確認する。

しように水中へ潜る周りの友達をみて触発されたのか、鼻をつまみながら潜る様子がみられた。「浮く・姿勢」の練習では、プチプチ棒を使用しながら、60秒の背浮きに挑戦させた。背浮きの姿勢が、くの字になりお尻が下がる幼児には、お臍を天井につけるイメージで水平姿勢を保持させた。「移動」では、着衣泳やクロールの初歩的練習として、うつ伏せから犬掻きを行った。うつ伏せ姿勢でプチプチ棒を脇に抱え、手の平と前腕で水をとらえながら犬掻きを行い、余裕がある幼児は、バタ足も同時に行わせた(写真3)。

3日目は、これまでの復習と背浮きのテストを行った。背浮きのテストは、プチプチ棒を背中に巻いた状態で、60秒間、足を水底につかず浮いていられるか調べた。背浮きができた幼児は、41名中25名(男子13名、女子12名)であり、昨年と同じように6割ほ

どの幼児が背浮きで浮くことができた。

「移動」では、顔付けと顔上げの犬掻きを練習した。顔を上げると下半身が下がるため、いつもよりも強いバタ足をするよう指示した。腕を動かすと脇の間に挟んだプチプチ棒が動きやすくなり、バランスを保つのが難しそうであった。

3日間通して、水泳指導の最後に「自由時間」を設定した。遊ぶ場所として、「滑り台ゾーン」、「フロート&プチプチ棒ゾーン」、「飛び込みゾーン」を設置した(図1)。幼児は、各自で好きな場所を選択し、水遊びを楽しんだ。また、最終日、希望する幼児は、ブリッジの上から飛び込んだ(写真4)。ブリッジの上は、高さ160mほどで大人も恐怖心を抱く高さであるが、多くの幼児が挑戦していた。

<2日目>

時間	指導内容	指導上の留意点
13:10	挨拶	・人数、トイレを済ませたか、体調(元気はいいか)などの確認をする。
	準備運動	・跳躍系も入れて心拍数を上げる。
	補助具の用意	・プチプチ棒を取りに行く。
13:15	【入水・水慣れ】	
	入水	・プールサイドに座り、心臓から遠いところから水をかける。
	・腰掛キック	
	・壁キック	
	・バブリング、ボビング	
	鼻または頭まで。	
	・宝物探しⅠ	・スティックを使い、潜る練習をする。
13:25	【浮く・姿勢】	
	・プチプチ棒で浮く	
	①後ろ向き	・頭と背中を水中に沈め、リラックスして浮く(ベッドに寝ているイメージ)
	②後ろ向き(60秒浮く)	・上手く浮けない児童は、頭と背中を補助し、安心させる言葉かけをする。
	【移動】	
	①うつ伏せ+バタ足	・プチプチ棒につかまり、リラックスした状態で浮く。
		・足首をリラックスさせながら、バタ足をする。
	②犬掻き(顔つけ)	・プチプチ棒を脇に挟みながら、犬掻きを行う。
13:45	【自由時間】	
	・滑り台	
	・飛び込み	・赤台をかさねて、ジャンプ。
	・いかだ渡り	
14:00	補助具の片づけ	・丁寧に取扱わさせる。
	整理体操	・膝の屈伸や伸脚程度でよいが、体調などの確認をする。
	挨拶	・明日も元気よく来られるか。楽しかったかを確認する。

<3日目>

時間	指導内容	指導上の留意点
13:10	挨拶	・人数、トイレを済ませたか、体調(元気はいいか)などの確認をする。
	準備運動	・跳躍系も入れて心拍数を上げる。基本姿勢のチェック。
	補助具の用意	・プチプチ棒を取りに行く。
13:20	【入水・水慣れ】	
	入水	・プールサイドに座り、心臓から遠いところから水をかける。
	・腰掛キック	
	・壁キック	
	・バブリング、ボビング	
	・宝物探しⅡ	・ダイフボール、スティック、輪など、様々な道具を沈め、児童のレベルに応じた物を拾わせる。
13:25	【浮く・姿勢】	
	・プチプチ棒で浮く	
	①背浮きテスト	・60秒間、浮いていられるか、テストを行う。
	②浮き身	・様々な姿勢の浮き身をチャレンジする。
		・ポイントは、息をいっぱい吸って止め、全身リラックスさせる。
	【移動】	
	①犬掻き(顔つけ)	・プチプチ棒を脇に挟みながら、犬掻きを行う。
	②犬掻き(顔上げ)	・顔を上げる分、バタ足を強く行う。
	③ヒューマンストローク	
13:55	【自由時間】	
	・滑り台	
	・飛び込み	・ブリッジの上から、チャレンジさせる。
	・いかだ渡り	
14:10	補助具の片づけ	・丁寧に取扱わさせる。
	整理体操	・膝の屈伸や伸脚程度でよいが、体調などの確認をする。
	挨拶	・楽しかったかを確認する。

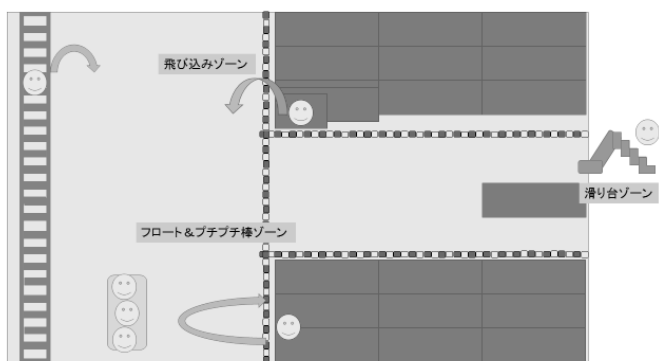


図1 自由時間の配置図

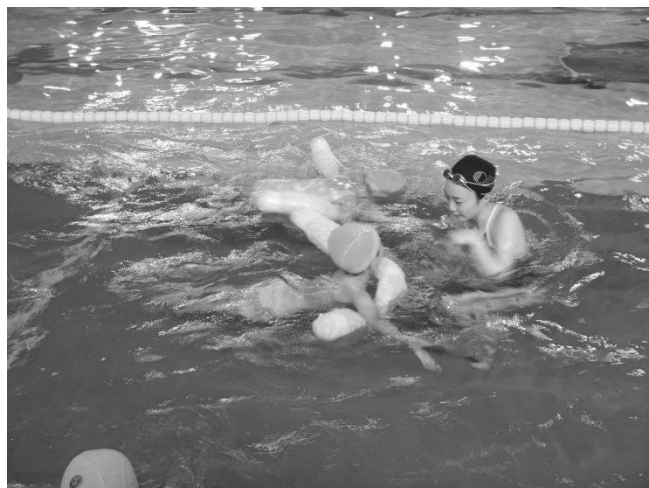


写真3 犬掻きの練習



写真1 水慣れの様子



写真4 ブリッジ



写真2 背浮きの練習

3. まとめ

今回のチャレンジプログラムは、7月の水泳授業の内容をもとに、「水遊び」と「安全水泳」の要素を取り入れ、低学年の水泳授業への繋がりを意識した指導内容を実践した。

「安全水泳」としては、低学年の着衣泳へ繋がるよう、背浮きや犬掻きの練習を取り入れた。プチプチ棒のおかげもあり、泳ぎが苦手な幼児も仰向け姿勢をつくり、背浮きに挑戦する姿がみられた。その理由として、ビート板やペットボトルを抱えるよりも、プチプチ棒を背中に巻くほうが、浮力体が体と密着し、安心感が得られると考えられる。今回、着衣泳の移動手段、クロール指導の導入として、犬掻きを行った。犬

掻きは、プチプチ棒を脇に抱えた状態でプールフロアを3枚分(約10m)の距離を泳いだ。幼児41名中、20名が、足をプールフロアにつかずに完泳した。上手く犬掻きが出来ない幼児は、股関節や膝の角度が90度と水の抵抗を大きく受ける姿勢で進まない者、プチプチ棒が上手く保持できない者等がみられた。今後は、プチプチ棒の保持する位置や姿勢の練習など改善し、幼児が犬掻きしやすい指導法を考えていきたい。

2年後であるが、平成32年より小学校の学習指導要領が改訂される。その中で、水泳の高学年において、「D 水泳運動 ウ 安全確保につながる運動では、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くこと。」と新たな文言が加わった⁷⁾。「背浮き」や「浮き沈みをしながら長く浮くこと」といったように、水面を水平方向へ移動するだけでなく、垂直方向の動きの大切さが示唆された。今後は、背浮き・犬掻きだけでなく、「水遊び」から沈む・潜る・浮くといった水中で自己の体を自由にコントロールできる能力を、自然と身につけられるようなプログラムを考えていきたい。

参考文献

- 1) 金井茂夫・赤堀実・合津忠一：着衣泳授業の実践と課題ー5年生についてー、玉川学園・玉川大学体育・スポーツ科学研究紀要、12、2011年、pp35-39
- 2) 金井茂夫・合津忠一・小林潤・大澤誕也・加藤和香・小野一泰・市川優紀子・赤堀実：着衣泳授業の研究(その2)ー学年間連携としての課題と展望ー、玉川学園・玉川大学体育・スポーツ科学研究紀要、13、2012年、pp21-25
- 3) 小林潤・合津忠一・大澤誕也・小野一泰・市川優紀子・金井茂夫・赤堀実・鈴木淳也：着衣泳授業の実践的研究(その3)ーヒューマンストロークの導入ー、玉川学園・玉川大学体育・スポーツ科学研究紀要、14、2013年、pp27-30
- 4) 鈴木淳也・小野一泰・松原優香・加藤和香・小林潤・合津忠一・大澤誕也・赤堀実・金井茂夫：着衣泳の体験からクロールへの実践的研究ーヒューマンストロークの導入とペットボトルの利用ー、玉川学園・玉川大学体育・スポーツ科学研究紀要、15、2014年、pp17-21
- 5) 河野峻平、鈴木淳也：気泡緩衝材を利用した水泳の授業の実践、玉川学園・玉川大学健康・スポーツ科学研究紀要 17、2017年、pp35-38
- 6) 鈴木淳也、飯塚奈央子、佐藤馨一：幼児期における自己保全能力を高める指導実践報告、玉川学園・玉川大学健康・スポーツ科学研究紀要 17、2017年、pp29-33
- 7) 文部科学省 HP：小学校学習指導要領比較対照表
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/1384661.htm (2018/2/9)