

## 異学年でのペア学習を取り入れた水泳学習

坂田 行平

### 1 はじめに

#### (1) 〈他者〉を楽しみ続けることに関わる運動の習熟と運動の認知

本校体育部では〈他者〉を二点設定している。一点目は、学習で習得をめざす運動像を〈他者〉として捉えている。運動が習熟していく過程は、自分の外側にある技術を自分の内側の技能のとして獲得していく過程であると言える。器械運動や水泳における非日常の動きを体験することで新たな運動感覚に出合ったり、その運動感覚を楽しんだりすることができる。それが運動を行うことの面白さではないかと考える。

二点目は、協同で学習を行う仲間としての〈他者〉である。器械運動や水泳などのクローズドスキルと呼ばれる運動の動きを習熟させていくためには、今行っている動きを修正していくことが必要である。動きを修正するといっても、運動中に自己の動きを客観的に確認することができない。そのため、実際に行った運動が目標としている運動の動きと合っているのか、またどのくらい違っているかということをも自分だけで気づくことは難しい。友達から運動についての評価を受け、その情報を参考にしながら自らの動きを修正していくことになる。また、友達の運動を見たり、友達の運動感覚を聞いたりすることで、それまで自分には無かった運動感覚と新たに出合えると考える。

#### (2) 協同の学び

新しい運動課題に取り組むことは、これまで獲得していた技能を発揮できない状況が生まれる可能性が生じる。例えば、水泳では新しい泳法に臨む際に、新たに導入される手のかきやキックの仕方に意識が向きがちになるので、呼吸が不安定になり、獲得していた泳ぎのリズムが一気に乱れてしまうことが起きる。呼吸が不安定なままでは、自らの動きに修正点を見出したり、意識的に修正したりすることは難しい。そこで、学習課題に迫るために必要に応じて補助を入れながら学習ができるよう、ペア学習を取り入れたいと考える。ペア学習では、呼吸を安定させるために必要な補助を行うこと以外にも、自己の運動感覚とペア児童からの運動の見取りの情報をすり合わせることで自覚的に自己の運動を認知することを促したい。また、「呼吸法」と「浮きの姿勢」に焦点を当てるなど、学習課題を明確にしておくことで、自他のパフォーマンスにどのような課題があるのかを判断しやすくなると考える。

また、ペア学習を行うことで、自分とはでき具合の異なる他者と触れることになる。

自分と他者が共通の内容を学び、共通の技術課題に向けて学習しているからこそ、子どもには違いが見え、比較することが可能になると考える。出原（2004）は、自分とは違うでき具合の他者を3つの層として捉えている。それは、①自分と同程度の習熟レベルの他者（同じ欠点や課題を持ち、現在の自分を映し出す鏡となる）、②自分より習熟レベルの高い他者（目指すべき具体的な目標を目の前に示してくれていて、未来の自分を映し出す鏡）、③自分より習熟レベルの低い他者（かつての自分であり、過去の自分を映してくれる鏡）である。子どもは自分とは違うでき具合を見ることにより「こうすればできるのか」を認識する。子どもは他者と自分のでき具合、わかり具合を交流することによって、新たな気づきを得ることができると考える。

## 2 単元構想

（1）単元「第6学年 ゆったりとしたリズムで泳ごう」

「第3学年 体が浮いてから息つぎする感覚をつかもう」

本研究は、授業の中でペア学習を取り入れた学習を行うだけではなく、6年生と3年生の異学年によるペア学習を取り入れた授業実践を構想した。

（2）単元について

小学校6年間の水泳学習で学ばせたい内容を表1のように考えている。

表1 各学年における水泳領域の学習内容

学年	学習内容
1年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>○頭まで水につけることができる。</li> <li>○顔を水につけるための呼吸の仕方（息を大きく吸って、息をとめてから水に入る）がわかる。</li> <li>○水中でいろいろな身体操作ができる。</li> </ul>
2年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水上に顔を出して一気に息を「はく・吸う」呼吸法ができる。</li> <li>○リラックスして、体の力を抜いた状態での浮き姿勢ができる。</li> <li>○全身の力を抜く感じがわかる。</li> </ul>
3年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安定した呼吸法の獲得と浮き姿勢ができる。</li> <li>○あごの上げ下げによって、浮き方や泳ぎ方が変わることをつかむ。</li> <li>○呼吸をするための浮き方（水中での姿勢の変化・各部位の動かし方）や呼吸の仕方がわかる。</li> </ul>
4年生	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安定した呼吸と浮きの姿勢でドル平を泳ぐことができる。</li> <li>○効率の良いキックや姿勢のコントロールがわかる。</li> </ul>

	○水中で浮いてきている感覚や沈んでいる感覚がわかる。
5年生	○安定した呼吸と浮きの姿勢で平泳ぎを泳ぐことができる。 ○ドル平で習得した「息つき」と「浮き」の感覚をもとに平泳ぎのリズムがわかる。 ○ドルフィンキックとカエル足の水のとらえ方の違いがわかる
6年生	○5年生までに学んできたドル平や平泳ぎをもとに、安定した呼吸と浮きの姿勢を意識してクロールやバタフライで泳ぐことができる。 ○泳法によるそれぞれ特有の技術ポイントや泳ぎのリズムがわかる。 ○泳法による共通点と相違点を理解することができる。

一般的な水泳指導は、クロールで速く泳ぐことを目指すバタ足から入る指導が多いのではないだろうか。その指導では、①バタ足②面かぶりクロール③息つき有りのクロールの順番で指導されることが多いと思われる。しかし、この指導には課題があると考えている。それは、バタ足だけの指導は、バタ足をしないと体が浮かないといった誤った認識を子どもに植え付けてしまうことにもつながりかねない点である。また、バタ足がクリアされても面かぶりクロールは息が続くまでしか進むことができない。しかも泳いでいる最中は息を止めるという我慢と戦っている状態である。我慢の限界が来た時が立ってしまう時である。バタ足から学習に入ることで、進むことが中心となっている学習のため、浮くことや力を抜くことが重視されておらず、息つきに課題を抱えることが多い。息つき=呼吸はリラックスした状態で行うことでスムーズに行える。力を入れた状態で呼吸することは難しい技術である。クロールをはじめとする近代泳法は、その目的が速く泳ぐことにあるため、どうしても力を入れること、手のかきやキックの強さ、スピードなどを意識した泳ぎになってしまう。がむしゃらに動き続けることが求められる中で、息つきができない子がどのように自分の体を水中でコントロールできるのだろうか、どのように意識的な技能修正ができるのだろうか。息が苦しい等の不安を感じる中で運動の修正を意識的に企てることは困難であると考ええる。

中島（2012）は「泳ぐ」とは、単に水の中を進めばよいのではなく、「息つきができる」「力を抜いて浮くことができる」「進むことができる」の3つで成り立っていると示している。子どもたちが意識的に運動習熟の過程を行っていくためには、まずは「息つきができること」「浮くこと」を習得することから始めたいと考える。本研究で取り上げる教材は、「ドル平」泳法である。ドル平は学校体育研究同志会の実践研究の末に誕生したものであり、手が平泳ぎで足がドルフィンキックであることからドル平と命名された（中村ほか 2004）泳法である。

ドル平は、一般的な「進む」ことを優先する指導を見直し、まず「息つき」そして「浮き」の技術を最優先課題として泳ぎをとらえ直している。これにより、教えたい運動技術は、より安定的に呼吸を確保するための「呼吸法」であり、そのためのより

よい「浮き姿勢」となる。この技能を学ばせることで、最終的に効率的な推進力を生み出すための、近代4泳法を特徴づける「手足の協応動作」を意識的に学習することができる。と考える。

ドル平は、図1に示したように、ドルフィンキックのように両足を揃えて蹴り、体が水面に上がってくるまでけのびをし、頭が水面近くに上がったなら手のひらで水を押しさえるように腕を下げながら、顔を上げて呼吸をするという運動過程を経る。この蹴りと息つぎの協応動作のタイミングをつかませやすくするために、「トーン（両足キック） トーン（両足キック） スー（浮き姿勢で体が浮くのを待つ） パッ（息を一気に強く吐く）」のリズムを用いる。共通言語としてリズムを言葉にして用いることで、適切な動作順を確認でき、体が浮くまで待つという「浮き姿勢」を意識的に行うことが学習課題に設定できると考える。

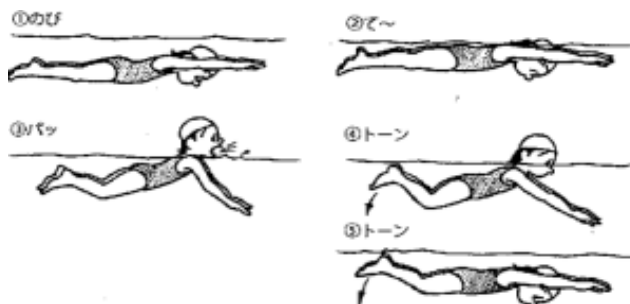


図1 ドル平の泳ぎ方

ドル平で学習した「息つぎ」の仕方や「浮き」の感覚、泳ぎのリズムをもとにしながら、手の動かし方やキックの蹴り方を変えていくことで、平泳ぎ（図2）やクロール（図3）へと学習を進めていくことができる。平泳ぎやクロールの泳法になったとしても、意識させたいことは「息つぎ」と「浮き」である。浮くことを意識しながら、息つぎを行うことで、安定した息つぎの獲得や泳ぎのリズムの獲得をめざしたい。

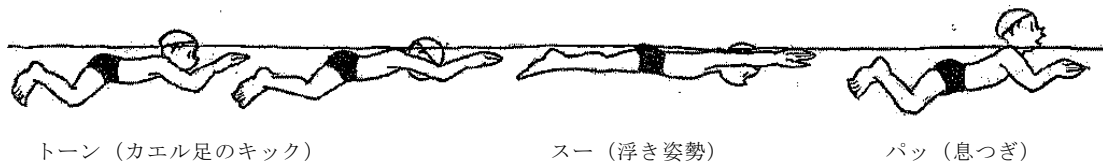


図2 ドル平から平泳ぎのリズムへ

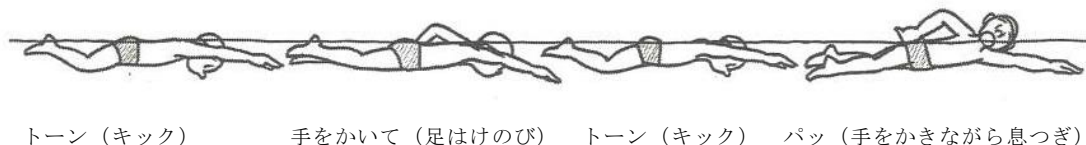


図3 ドル平のリズムからクロールのリズムへ

小学校の水泳学習では、安定した呼吸でゆっくりと落ち着いて長く泳ぐことができることで、水の中という非日常の世界を楽しむことにつながるのではないかと考える。

### 3 授業の実際

6年生と3年生のペア学習取り入れた授業を両学年ともに単元中盤に、6年生が3年生に教える「3年生の水泳教室」として設定した。

この授業を行った時点で3年生には技能差があり、自分で浮きながら息つぎができる子もいれば、息つぎをする際に体に力が入り浮きにくくなっている子もいた。息つぎをする際に体に力が入ってしまう子には、図4のように6年生が3年生の手をそっと持ちながら、「体に力が入っているよ」と、力を抜くようにアドバイスする様子が見られた。また、自分で浮きながら息つぎができる子に対しては、図5のように泳ぎの様子を見ながら、パッと息を吐く呼吸の強弱や浮き姿勢を伝えたり、泳ぎのリズムが速くなり過ぎないように、声でリズムをとってあげたりする様子が見られた。



図4 ペア学習の様子（1）



図5 ペア学習の様子（2）

下記は学習後に、6年生と3年生のペアで学習したことを振り返った、子どもたちの学習カードの記述である。A児（6年生）とB児（3年生）は、本授業でペアを組んだ二人である。

A児（6年生）：Bさんは、息をはくときに顔が上がりすぎていると思ったので、「口が水面から少し出るくらいの気持ちだよ」とアドバイスしました。私も息つぎを早くしようとして、早く顔を上げてしまうことがあるので、ゆっくりと顔を上げたら楽に息つぎができると思いました。

B児（3年生）：自分ではできているつもりだったけど、ペアの6年生から、いきつぎをするときに顔が上がりすぎていると言ってもらったので、顔だけを水から出して、いきつぎすることをやりました。前よりもしずまなくなっているので、続けていきたいです。

A児は、これまでの水泳学習で、息つぎの際に顔を上げ過ぎると、体が沈みやすく

なってしまうことを理解できていて、その気づきを B 児にアドバイスしている。B 児は、「自分ではできているつもりだった」と記述しているように、息つぎの際に顔を上げ過ぎると、体が沈みやすくなってしまうことを理解はしているが、A 児のアドバイスによって、頭でイメージしていることと実際の運動にズレが生じていることに気づくことができている。その上、B 児は「前よりもしずまなくなっている」と記述しており、沈み過ぎずに浮くことができる感覚を体感として身につけていることが推察できる。また、A 児は「私も息つぎを早くしようとして、早く顔を上げてしまうことがある」と記述していて、ペアを組んだ B 児の泳ぎの運動観察だけではなく、自らの運動の修正にも生かせる気づきをしている。

学習カードには次のような記述も見られた。

C 児（6 年生）：力をぬくことをアドバイスしたら泳ぎが上手になっていました。私は水泳が上手に泳げる自信がないけど、私もアドバイスできて、ペアの子が上手になっていてうれしかったです。
---

この C 児は、自分の運動がうまくできなくても、運動の仕方を理解することができていることで教えることができたと思われる。

#### 4 おわりに

本授業は 6 年生と 3 年生によるペア学習を取り入れた水泳学習として設定した授業である。6 年生に教わった 3 年生にとっては学びがあったと考えられるが、教えた側の 6 年生にとっても学びのある学習になったと考える。出原（2004）は、「自分より習熟レベルの低い他者」を「かつての自分であり、過去の自分を映してくれる鏡」と述べている。つまり、6 年生の子どもたちにとって、3 年生の子どもたちの技能レベルは過去の自分を映していることになる。「過去の自分を映す鏡」となる 3 年生とのペア学習は、3 年生の運動を見取ったり、必要なアドバイスをおくったりする際に 6 年生の子どもたちは自己の運動を振り返ることになったと考える。そこでは、メタ認知的な学習が展開され、6 年生自身が学んできた水泳学習の振り返りの契機にもなったのではないかと考える。運動を通して、できることやわかることを実感でき、その楽しさを味わうことができる体育授業を今後も実践研究し続けていきたい。

#### 〈文献〉

- 1) 金子明友監修・吉田茂・三木四郎編「教師のための運動学」大修館書店，1996 年
- 2) 出原泰明「異質協同の学び」創文企画，2004 年
- 3) 学校体育研究同志会編「水泳の授業」創文企画，2012 年