

体育科

本校における着衣水泳の導入についての報告

中 村 明 彦・飯 島 幸 久
川 合 勇 治・大 林 直 美

【抄録】 本校における水泳指導の再点検を目標に、他校でも取り組まれている「着衣水泳」の授業への取り組みを行なった。生徒の状況を把握しながら「着衣水泳」の初年度の授業を紹介する。

【キーワード】 着衣水泳、水泳

1. はじめに

本校の保健体育科では、毎年、6月末頃より水泳指導を行なっている。中学生には週2～3時間で9月の第1週まで、高校生（3年生以外）には、必修として6時間の中で、クロール・平泳ぎ・背泳ぎの泳法を系統的に指導をしてきた。「少しでも速く、長い距離を泳ぐこと」を目標とし、基礎体力の向上をめざした指導をしてきた。しかし、「日常の健康安全に留意し、自己や他人の生命を守ることのできる知識や態度および能力の育成・向上をめざす」という点において、再考が必要とされる面があった。

水における事故を改めて調べてみると、警察庁の報告では、毎年1200～1300人の水難事故による死者および行方不明者がある。その発生場所は、海、河川、用水堀、湖沼池の順でプールでは僅かである。

行為別では、魚とり、釣り、通行中が多く、服を着たままの状態で溺れる事が多い。「泳ぎが得意」という人でも、服を着たままとなると勝手が違い水難事故になるという記事もあった。それに伴い、8年前より埼玉大学教育学部で行われた「着衣泳」以来、各学校で取り組まれるようになった「着衣水泳」の報告やニュースをいくつか見ることがあり、本校でも「着衣水泳」の授業を試みたいと毎年話題になった。

今年度始めて中学生を対象に実施に踏み切ることになり、今回はその初年度の取り組みを報告する。

2. 着衣水泳の学習内容

教科の授業として実施するのは今年度初めてであり教師としても「着衣水泳」指導の経験がなかったために、その指導にあたっては、文献等を参考にし指導を作成した。

指導案作成には、「小学生のための着衣水泳の指導」*1を参考とし内容を設定した。

(1) 着衣水泳指導の目標

着衣水泳の指導の大きな目標を次の3点とした。

- ①服を着たまま水に落ちたとき、あわてない心構えをもたせる。
- ②余分な体力を使わない泳ぎを発見させる。
- ③衣服の中で泳ぎに妨げになるものを知る。

特に、①が最大の目標であり、危険に対する予備、実感がないと「水」から自分を守ることができない。あわてなければ次の行動が判断できるのである。

(2) 授業

- ①本時の指導のねらい
 - ア. 衣服の種類によって水中でどのような違いが生じるかを体験する。
 - イ. 余分な体力を使わない泳ぎを体験させる
 - ウ. 衣服の中で泳ぎにもっとも妨げになるものを理解させる。
 - エ. ありあわせの物を利用して浮き具づくりの工夫ができる能力を養う。
- ②留意事項（保護者へのお知らせにて連絡）
 - ア. 衣類はすべて洗濯済みの物を持参する。新品であっても必ず一度洗ったもの
 - イ. 消毒薬（塩素）により色落ちしたりすることも考えられます。古着があれば、それを使用する。

③持ち物

・水着・タオル・水泳帽子（＝通常の授業の用意）
・Tシャツ・トレーニングウェア（長袖・長ズボン）
・靴下・スーパーの袋もしくはペットボトル容器（大）
・ビニール袋（大）（＝濡れた衣服を入れるために使用）
・ハンガー（＝濡れた衣服を一時乾かすために使用）

④指導過程

指導・学習内容	指導上の留意点
<p>整列・点呼 本時のねらい、内容の説明 準備体操 シャワー シャワー後、衣服を着ける。</p> <p>指示1 プールサイドに腰を下ろしなさい 足の膝まで水についたら、静かに 水に入りなさい</p> <p>指示2 頭のとっぺんまで水にもぐりなさい。 次にプールを横切りに、反対 側まで歩きなさい。</p> <p>指示3 プールの横を2往復します。行き は平泳ぎ、帰りはクロール、背泳 ぎ、最後は自分の一番泳ぎやすか った種目で泳ぐ。</p> <p>指示4 プールを縦に泳ぎます。できるだ け長く泳ぐことへの挑戦。往復泳 げるコースも設定してある。</p> <p>指示5 身に着けているものの中から泳ぎ に邪魔なものを1つだけ取りなさい。 そしてもう1度泳ぎなさい</p> <p>指示6 もう一つ邪魔なものをとって泳ぎ なさい。</p> <p>指示7 3分間脚をつかずに浮いているこ とに挑戦。 3分間浮いていたら助けがや ってきて助かることにしましょう</p> <p>指示8 落ちたとき「助けて！」と大声を</p>	<p>水着の状態で点呼説明を聞かせる。 男女とも観客席側で全体説明を聞かせる。 プールサイドで体操させる。 衣服を着けさせたらもう一度観客席に座らせる。</p> <p>男女各10名ずつ4組行わせる。</p> <p>安全への配慮を忘れないこと。 着衣のまま初めて水に入るときは思わぬ事故が起こる可能性がある ための配慮をする。</p> <p>指示を細かく行ない、いきなり飛び込ませない。 まず、歩くことから始めさせる。</p> <p>自分の力で川岸まで泳ぐ体験をさせる。 意図的に多様な泳ぎ方を体験させる。</p> <p>衣服を着て泳ぐ場合は、いつもより遅い スピードで、ゆっくり泳ぐように指示する。</p> <p>自分のとったものが正しかったかどうか体験させる。</p> <p>・ペットボトルやスーパーお袋に空気を入れて浮き具として利用す る。</p> <p>*水の中で声を出すことは意外と難しい事を体験させる。</p>

<p>出す練習をする。</p> <p>指示9 助けを求めている人に浮き具を渡す。遠く離れてしまった場合</p> <p>まとめ</p>	<p>*ペットボトルやスーパーの袋そのままでは遠くへ投げられないが少し水を入れることにより投げられることを理解させる。</p> <p>着衣のまま泳ぐことは、無理があること、楽な泳ぎ方は、水面から腕を上げない泳ぎであること。</p> <p>不意の事故にあったら、体力を消耗しない方法を選ぶ事（浮く、浮き具を使う）</p>
---	---

3. 生徒の感想およびまとめ

授業後の生徒の感想の中から代表的なものを紹介します。

実感がないと「水」から自分を守ることができない。あわてなければ次の行動が判断できるのである。

(1) 入水した時

ア；着衣が水分を吸ってしまっていて、ジャージのゴムが伸びてしまっていて、下がったり長袖のシャツがくっついていて気持ちが悪かったりした

イ；衣服のままで水に入ると、衣服が水を吸って重くなるので、すぐ沈んでしまうと思ったらそれほど重くなく、わりと簡単にいった。

でも、だんだんとジワジワと衣服の重さを感じた。

ウ；最初は、服に入った空気で身体が浮いて良かったけれど、だんだん重くなってきて、歩きにくいし、潜りにくいし、上がったものすごく服に水がしみ込んで重たくて、もし、底が深い所で着衣水泳していたらおぼれていたかもしれない。

エ；水に入っている時間が長いほど衣服が重く感じた。

(2) 泳いだ時

ア；クロールで泳いだ時、手がかきにくくて、少しずつしか進まなかった。でも平泳ぎで泳いだ時は、クロールよりもはるかに多く進んだしかも、あまり疲れないので楽だった。

イ；ひとつ発見したことは、「平泳ぎと仰向け泳ぎ」が一番泳ぎやすかった。

ウ；泳ぐのだから体が重い分なかなか進まないしすぐ疲れるしで25m泳いだだけでこんなに

疲れたのは初めてでした。

エ；服を着たまま水には入ると、すごく重くなってクロールなんか、息つきができなかった。それに比べて、平泳ぎは少し楽に泳げた。

平泳ぎが一番抵抗がない。

オ；着衣水泳をして、なぜ溺れている人が泳ごうとしないのか、わかりました。泳ごうとしなかったというより泳げなかったんだなと思いました。

水の中に入っているときは、水着の時と変わらないのですが、クロールなどで手をあげる時、服が重くて手が上がらなくてうまく泳げないことがわかりました。

カ；服を着たまま泳ぐと、平泳ぎが一番泳ぎやすい感じがした。いつも得意のクロールも、足が動いても手が重たくて最後の方は疲れてしまった。

キ；ズボンは足にひつつくし、靴下は上から丸まってくるし、背泳ぎをした時なんか最悪でした。普通なら顔にあまりかからないけどジャージを着ていると袖が水に勢い良く突っ込むから、顔にいっぱい水がかかっちゃって大変だった。

(3) 衣服を脱ぐ判断・脱いだ時

ア；上半身を脱いだら、だいぶ体が軽くなって、泳ぎやすくなった。

イ；ズボンを脱いで泳ぐと上半身の方だけに重さがいってしまって泳ぎにくかった。やはり上も脱いだほうが泳ぎやすいのだろう。

ウ；ほくは、上半身の服を脱いだけど、バタ足がしぬくのでズボンを脱いだほうが良かったかなと思いました。

エ；私は着ているものをひとつだけ脱ぐ時、上着を一番に脱ぎました。予想どおり泳ぎや

すくなくなった。

(4) 浮き具について

ア；スーパーの袋などが浮き具になるのは知っていたけど、あれほど浮くとは思わなかった。

イ；スーパーの袋でもすごく長い間浮かべた。

ウ；スーパーの袋でも浮き具になって、結構浮いていられる事がわかった。ペットボトルも使い方によって浮き具になって驚いた。

エ；スーパーの袋では絶対浮くことができないと思っていたけど、浮いたのでなんでも役に立つのがわかった。しかし、途中で穴が開いて沈んでしまった。

オ；今までは、衣服をふくらませて、浮袋の代わりにしていたが。今回は、スーパーの袋だったので、すぐ沈んでしまうのではないかと思っていたが、以外と浮かんでいられた。

身近なものでも使い方を工夫すれば、いろんなところで使えるのだと、改めて実感した。

これらの感想をまとめると、今回の授業からおおよそ次の事がいえると考えられる。

- ・衣服が腕や足などの体にまとわりつく感じや水分を吸って、ズッシリと重くなった感じを体験できた。
- ・水面上へ腕を上げるクロールや背泳ぎなどは、体力を大変消耗するので水中で、腕をかく平泳ぎやエレメンタリーバックストロークが有効であることが理解できた。
- ・「上着かズボンかどちらか自分が楽になると思うほうを脱いでみよう」という指示に対して上着かズボンを脱いだものが約半々であった。どちらを脱いだら泳ぎやすいかは、衣服の種類や素材によるので、一概にはいえないが、足の着かない水中で、衣服を脱ぐ体験ができるとよかった。
- ・浮き具としてビニール袋やペットボトルを使用したところ予想以上にビニール袋が役立つことがわかった。
ペットボトルは、小さいものでは、浮き具としてうまく使えないと思われる。ただ、ビニール袋は破れやすく過信しては危険であることを押さえておく必要がある。

4. 今後の課題

「着衣水泳」の初めての試みは、「着衣水泳を体験する」という段階にとどまったように思われ、先行する他の学校の実践を参考に今後検討が必要である。

今後考えられる今後の取り組みとして、着衣する衣服の検討・不意に水中に落ちた状況での体験・救助法・泳法（横泳ぎ・立ち泳ぎ・エレメンタリーバックストローク）などを系統的に水泳指導のなかを含めていく事が必要だと考えられる。

例として、広島大学附属福山中・高等学校で、1992～1993年に実践された着衣水泳（着衣泳）の系統的な実践を紹介する。

第1時……「オリエンテーション・横泳ぎ」

（学習内容、心構え、諸注意、競泳泳法の復習）

第2時……「横泳ぎ」

第3時……「横泳ぎの検定」

第4時……「着衣泳」

（トレーニングシャツ・トレーニングパンツ）

第5時……「着衣泳」

（一般服装：長袖シャツとズボン）

第6時……「着衣泳」

（一般服装：長袖シャツに上着の重ね着とズボン）

第7時……「救助法」

（諸物品の浮力利用・平飛び込み・溺者の救助法と運搬法）

第8時……「横泳ぎ」

参考文献

「小学生のための着衣水泳の指導」
荒木昭好他著 1998年、黎明書房

