

リズム水泳授業の実施報告および児童にもたらす影響について

Report on the Implementation of Rhythmic Swimming and its Effects on children

足立 夢実

Yumi ADACHI

ABSTRACT

Swimming is an area of physical activity required in elementary and secondary schools.

However, in the special environment of water, which is different from land, many children have breathing restrictions, poor visibility, aversion to splashing, and anxiety about an unfixed support point.

This study investigated the effects of rhythm swimming which is known to be effective in broadening the enjoyment of swimming, to see what effect it would have on the children.

94.34% of the respondents indicated that rhythm swimming was more enjoyable than regular swimming lessons. 86.79% said they liked swimming more than before, and the responses showed the positive effects of rhythm swimming.

Rhythm swimming is a new aspect of swimming, and its effective use has the potential to dispel the fear of swimming.

Key words; Rhythmic Swimming, Elementary School

1. はじめに

周辺を海で囲まれている日本にあって人々が生活する上で水泳が取り入れられない訳がない⁷⁾。

水泳は水を媒体とした特殊環境で行う運動であり、水中環境の特性である「浮力」、「抵抗」、「水圧」をうまく利用して、様々な人に親しまれている運動である⁵⁾。

「水の中で運動する」ことは、陸上における各種の運動と異なり、浮いたり、進んだり、あるいは潜ったりするなど、呼吸法を含め、水の中で自由に運動ができるような技術や態度を身につけることが課題となる⁷⁾。

学校における水泳の取り扱い、学習指導要領でも、運動領域（小学校）や体育分野（中・高等学校）の学習内容に組み込まれており、学校体育

授業で取り扱うべき種目であることが読み取れる¹¹⁾。

文部科学省水泳指導の手引き¹⁰⁾では、水泳系領域の内容は、「①水慣れ・水遊び・②初歩的な泳ぎ・③泳法」の大きな3段階の指導が発展していくように考えられており、小学校では、①の水慣れ・水遊びの時間を確保して、楽しい水泳の授業を行うことが大切であるとされており、中学校・高等学校でも準備運動の中で①と②は適宜取り扱うことで、泳法の習得や、技能の向上を図ることに繋げていくことが重要としている。

しかし水泳や水中運動の特徴として、呼吸制限、固定した支持点が無い、視界が奪われる等のため不安感を強く抱く場合があり、これらの感覚は個人差が大きく、さらに同一個人・環境条件でも体調等により感じ方や反応が異なる¹⁰⁾。

神保ら²⁾の調査によると、水泳指導における児童が感じる恐怖心の上位3つは、「水しぶきや泡への嫌悪感」「支持点のない不安感」「水深への不安感」であった。

また椿本⁴⁾は水泳の授業は泳能力に個人差が大きいため大人数の授業や効率の良い授業展開をすることは困難な状況であるとしている。

そして寺本ら⁵⁾は特殊環境で行う水泳は技能差が生じやすいため、授業構想にはより一層の工夫が必要であるとしている。

そこで筆者は文科省水泳指導の手引き¹⁰⁾に楽しさの幅を広げるために、集団でのリズム水泳を取り入れることも考えられると示されているリズム水泳に着目した。

リズム水泳とはアーティスティックスイミングの基本動作を用いて、音楽に合わせて泳ぐ運動であるが、高度な技を使用するのではなく水の特性を利用した浮く、もぐるという基本動作にダンスのような動きを取り入れて構成され、足を水底につけた立った状態で実施でき、児童が感じる恐怖心である「支持点のない不安感」と「水深への不安感」を解消できると考えられる。

そしてダンスの身体の動かし方は無限に作成で

きるため、対象の学年に合わせて柔軟に対応することができ、どの学年に対してもリズム水泳授業を実施することが可能である。

リズム水泳や表現水泳の実践発表はいくつか報告されており^{3) 6) 8)}、本間⁹⁾はリズムに合わせて泳ぐことで楽しく泳法や水中運動に親しむことができる上、他の生徒と合わせて泳ぐことによってグループ学習にも役立ち、「音楽の使用」「グループ活動」「創作・表現活動」が特性といえるとしている。

しかし実際にリズム水泳を実施したことで児童にもたらす影響を研究したものはない。

そこで本研究は、水泳への不安を払拭することを目標にリズム水泳授業を組み立て、実施し、リズム水泳授業が児童へもたらす影響を明らかにすることを目的とする。

2. 方 法

1) 対象

2022年7月にI区立M小学校の4年生の2クラス62人の生徒に75分間のリズム水泳授業を実施し、終了後に添付※のアンケートに回答してもらった。

シンクロナイズドスイミングは2017年に国際水泳連盟によって、アーティスティックスイミングに名称が変更されたが¹⁾、児童らへのアンケートではわかりやすさを求め、より馴染みのあるシンクロナイズドスイミングの略称であるシンクロという名称を使用した。

実際にリズム水泳授業を受けたのは、1組28人と2組25人の合計53人であり、表1のような内訳となった。

表1 リズム水泳授業を受けた児童の内訳

	男	女	小計	参加合計
1組	13人	15人	28人	53人
2組	12人	13人	25人	

なお本アンケートの回答及び研究内容に対して実践校校長への承諾を事前に得た。

2) 授業内容

リズム水泳授業は国士舘大学シンクロナイズドスイミング部の部員2名をアシスタントとし、テンポがBPM160.1の音楽を使用して図1のようなリズム水泳授業を実施、リズム水泳授業の目標は、授業の最後にクラスごとに発表することに設定した。

なお75分間の授業時間には、実践校の先生による授業の最初に行う準備体操および水慣れを含んでおり、児童の準備体操の前には国士舘大学シンクロナイズドスイミング部の学生2名によるシンクロナイズドスイミングの模範演技を実施した。

3. 結 果

表2はアンケートの回答結果を表している。

表2 アンケート回答結果

1、今回リズム水泳（またはシンクロ）をやったのははじめてだ

		はい	いいえ
性別	男子	24	2
	女子	23	1
計		57	3
割合		94.34%	5.66%

2、水泳はどちらかという苦手だ

		はい	いいえ
性別	男子	5	21
	女子	9	18
計		14	39
割合		26.42%	75.47%

3、今日のリズム水泳は普通の水泳授業よりも楽しかった

		楽しかった	楽しなかった
性別	男子	22	4
	女子	27	0
計		49	4
割合		92.45%	7.55%

選択肢一覧	男子	女子	計	割合
音楽に合わせて動くこと	14	20	34	64.15%
いろんな動きをすること	14	16	30	56.60%
友達と一緒にやったこと	15	12	27	50.94%
シンクロ演技をみたこと	17	25	42	79.25%

7、リズム水泳をやってみて水泳が前よりも好きになった

		はい	いいえ
性別	男子	23	3
	女子	23	4
計		46	7
割合		86.79%	13.21%

5、今後、リズム水泳（またはシンクロ）をもっとやってみたいと思いますか

		はい	いいえ
性別	男子	21	5
	女子	27	0
計		48	5
割合		90.57%	13.21%

<p>動作 カウント</p>	<p>振り付けの詳細</p>
<p>手拍子ジャンプ 4カウント×8</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1・2 両手を広げる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3・4 手をたたきながらジャンプ</p> </div> </div>
<p>手の動作 8カウント×2</p>	<div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(4, 1fr); gap: 10px;"> <!-- Row 1 --> <div style="text-align: center;">  <p>1・2 胸の前で構える</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3・4 両手をスプラッシュしながら広げる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5～8 両手を上げながら回す</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1～8 左手をスプラッシュしながら左に回る</p> </div> <!-- Row 2 --> <div style="text-align: center;">  <p>1・2 胸の前で構える</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3・4 両手をスプラッシュしながら広げる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5～8 両手を上げながら回す</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1～8 右手をスプラッシュしながら右に回る</p> </div> </div>
<p>水かけ動作 8カウント×3</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1～8 水を前に飛ばしながら左を向く</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1～8 後ろを向く</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1～8 左を向く</p> </div> </div>
<p>両手ジャンプ 4カウント×2</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1～4 膝を曲げて構える</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1～4 両手を広げてジャンプする</p> </div> </div>

図1 リズム水泳授業実施内容

<p>手の動作 8カウント</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1・2 右手を上突き上げる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3・4 右手を下ろす</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>5 左に倒す</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>6 右に倒す</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>7 左に倒す</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>8 右に倒す</p> </div> </div>
<p>手の動作 8カウント</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>1・2 両手を上で合わせる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3 右に倒す</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 左に倒す</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>5・6 両手を上で合わせる</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>7 右に倒す</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>8 左に倒す</p> </div> </div>
<p>手の動作 8カウント×2</p>	<div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>1～8 両手を広げて手首を曲げ、手を振るようにしてしぶきを上げる</p> </div>

図1 リズム水泳授業実施内容つづき

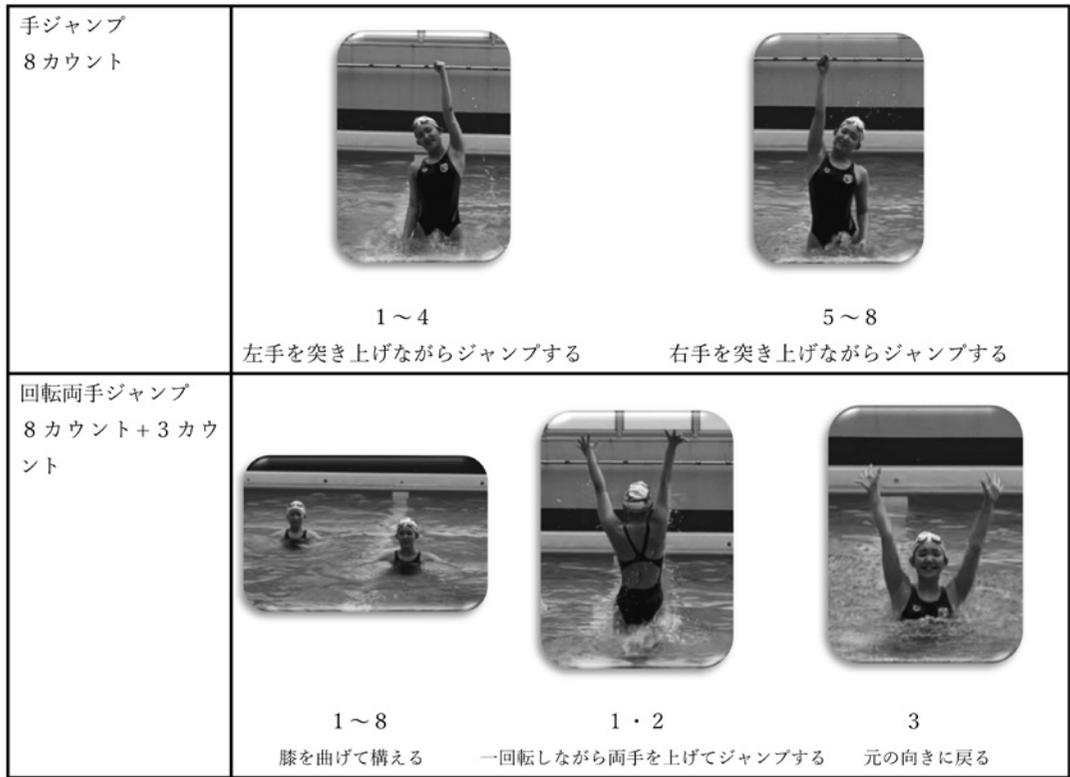


図1 リズム水泳授業実施内容つづき

男女合わせて50人(94.34%)がリズム水泳をやったのは初めてだと回答していた。

水泳はどちらかというと苦手だの問いに対し、はいと回答したのは男女合わせて全体の26.42%である14人、いいえと回答したのは75.47%の39人であり、はいと回答した児童の内訳は男子5人、女子9人であった。

今日のリズム水泳は普通の水泳授業よりも楽しかったかという問いに対し、楽しかったと回答したのは男女合わせ全体の92.45%の49人、楽しくなかったと回答したのは7.55%の4人であり、4人とも男子であった。

楽しかったと回答した49人のうち、音楽に合わせて動くことを選択したのは34人の64.15%、いろんな動きをするを選択したのは30人の

表3 自由記述回答一覧

1	かんたんに教えてくれたこと	1人
2	おんがくがあつてのりのりにできた	1人
3	水の中でおどること	1人
4	えがおでみんなでおどれたこと	1人
5	ジャンプして回ったのがたのしかった	1人
6	なまでシンクロを見れてうれしかった	1人

56.60%、友達と一緒にやったことを選択したのは27人の50.94%、シンクロの演技を見たことを選択したのは42人の79.25%であり、シンクロの演技を見たことを選択した児童が男子、女子ともが一番多かった。

楽しかったと回答した児童の内、6人が表3のような選択肢以外の自由記述の回答をしていた。

リズム水泳をやってみて水泳が前よりも好きになったという問いに対してはいと回答したのは男

女合わせて86.79% 46人、いいえと回答したのは7.55%の4人であった。

今後、リズム水泳（またはシンクロ）をもっとやってみたいかという問いに対し、はい回答したのは男女合わせて全体の90.57%の48人、いいえと回答したのは9.43%の5人であった。

4. 考 察

今回のリズム水泳授業では通常の水泳授業よりも楽しかったと回答した児童は94.34%、前よりも水泳が好きになったと回答した児童は86.79%であり、アンケートの回答からリズム水泳が児童にポジティブな影響を与える事ができたと考えられる。

通常の水泳授業とは異なるリズム水泳の身体の使い方や、リズム水泳特有の音楽に合わせて動くということが児童の楽しさの幅を広げることができたのではないだろうか。

水しぶきや泡への嫌悪感は児童が感じる恐怖心の一つだが、今回のリズム水泳では水しぶきをわざと上げたり、水を掛け合う動作を取り入れた。

これらの動作は嫌悪感や恐怖心を楽しめる要素へと変換することが可能であると推察でき、動作のバリエーションなどをさらに追求して必要がある。

また授業の目標に設定したクラスごとの発表を達成することで、集団での達成感を感じることができたのも通常の水泳授業とは異なる点といえるだろう。

水泳は個で上達を実感することが多く、大人数での授業展開には工夫が必要であるとされているが、クラスのみみんなで一つの演技を作り上げることができるリズム水泳は新たな水泳の側面を見せられたのではないだろうか。

5. ま と め

今回のリズム水泳授業の対象は小学4年生だっ

たが、異なる学年へリズム水泳を実施する場合はまた違った結果を得られることが予想されるため、さらなる研究が必要である。

またリズム水泳の内容は今後さらに検討していく必要があり、対象の児童に合わせた分かりやすく、より良いリズム水泳の授業づくりを継続して検討していきたいと思う。

本研究を実施するにあたり、リズム水泳授業並びにアンケートへの回答にご協力いただいた対象の小学校関係者の皆様に深く感謝の意を表する次第である。

参考文献

- 1) 足立夢実：ミックステュエットテクニカルルーティンの演技構成要素の分析と芸術点との関係性の一考察，国土館大学 体育研究所報紀要，第39巻，1-6，2020.
- 2) 神保昌子：基本の運動（水遊び）における学習環境の現状と課題，宇都宮大学教育学部 教育実践センター紀要，第30号，2007
- 3) 辻雅雄：集団的達成感が得られる水泳の授業—小学校の例—，体育科教育，大修館書店，30-33，2002.
- 4) 椿本昇三：水泳授業の役割と今求められるもの，体育科教育，52（8），10-14，2004
- 5) 寺本圭輔・家崎辻成・古田理郁・平野雅巳・村松愛梨奈・三浦唯・瀧本歩：小学校水泳授業の現状と児童及び教員の意識に関する検討，教育開発学論集，第5号，2017.
- 6) 中島茂範：良い授業をめざして—小学校リズム運動を取り入れた水泳学習，学校体育，日本体育社，48-51，1990.
- 7) 公益財団法人日本水泳連盟：水泳指導教本 三訂版，大修館書店，2019
- 8) 松本格之祐：仲間の関わりの育成に着目した小学校体育授業の事例的研究，びわ湖成蹊大学スポーツ学研究紀要，第2号，99-102，2005.
- 9) 本間三和子：体育授業における表現水泳の可能性，学校体育，日本体育社7，45-47，1999.
- 10) 文部科学省：水泳指導の手引き（三訂版）学校体育実技指導資料第4集，2014.
- 11) 渡邊大地，馬場宏輝：学習指導要領とスイミングスクールの進級カリキュラムの比較に関する一考察，日本体育学会予稿集，190-2，2019.

