

## 保健体育

児玉 望

### 水泳指導で何を学ばせましたか？

コロナ禍、二年目の夏、都内の学校では水泳指導をどのくらい実施したのでしょうか？私の職場では、五月下旬から六月末までの間に二時間続きで三回、最低六時間は水泳指導を行うことになりました。密を避けるために、学年二クラスでの実施。安全確保の為、最低三名の指導者が必要で、二クラスの学年は、専科の先生方や臨時職員の方が補教に入りました。市教委になぜコロナ禍の中、水泳指導を実施するのかという文書の提出を求められたそうです。

昨年は、水泳指導を一回も実施していません。また、一昨年、梅雨が長引いたのと、梅雨明けの猛暑で水泳指導の実施が、少ない学年もありました。

水泳指導が始まると、二年生は小学校生活初めての水泳指導。一年生と同じ状態。各学年とも、学年相応の泳力が身に

ついていない子が数多くいました。私は、臨時職員で三つの学年の水泳指導の補助をしました。残念ながら、コロナ禍前よりかなりの泳力の低下が見受けられました。スイミングに通っている子とそうでない子の格差が歴然です。

このような状況の中、来年度の水泳指導で、子どもたちに最低限、しかし確実に学ばせたいことを考えてみました。

低学年では、「水の世界って楽しい！」ということだと思えます。水中での様々な水を感じる遊び。普段の遊びをそのままプールで行えば楽しくでき、自然に顔を水につけられるようになります。さらに息を吸い、息こらえをすると、力を入れなくても、体がスーッと浮く体験をさせたいです。グループでの浮く遊び、沈む遊びの中で、水の楽しさをたっぷり味わわせることが大事だと思います。

中学年では、第一に呼吸法です。「パッ」と息を水上ではき、「ハッ」と吸い込む呼吸法です。浮力を最大限に利用するために水中では息をはかない呼吸法です。肺に十分に空気が入っていれば、だれでも浮きます。その後、泳ぎ方では、呼吸をしながらゆつくりと手足を動かせば前に進むことを学ばせます。『ドル平』という泳ぎがあります。『呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ』の一つです。バタ足は、足に力が入りやすく、『走る泳ぎ』になります。酸素を大量に使うので、呼吸が苦しくなります。『ドル平』はすべての動作をゆつくり、浮力を最大限利用するので、酸素もあまり使いません。

『歩く泳ぎ』といつてよいでしょう。

高学年では、中学年で学んだ呼吸法で、浮力を最大限生かし、ゆつくりと腕を動かし、バタ足は、軽く行う程度のクロール、けた後、ゆつたりと伸びをとつた平泳ぎを学ばせたいと思えます。

水泳は、苦しくない。浮力を使えば楽に泳げることに気づかせる事が大切だと思います。

(共同研究者)