

水泳で単元内自由進度学習

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

水泳で単元内自由進度学習

これまでの私の授業は、教師主導で進められ、子どもたちがどのように教師の指導についてきたかを評価する形式が主でした。しかし、こうした一斉指導だけでは限界があることは、不登校児童の増加といった現象にも表れており、学習の在り方にエラーが起きていると言っても過言ではありません。

また、VUCA と呼ばれる予測困難な時代において、これまでの授業スタイルだけでは、2050 年や 2060 年を生きる子どもたちに本当に役立つ資質・能力を身につけさせることができるのか、疑問が残ります。

そこで、今年度の水泳の授業では、全 6 時間という限られた時間の中で、「自由進度学習」に取り組むことにしました。この学習方法を水泳で導入した理由は、主に二つあります。

1 つ目：技能差が大きいこと

どの領域でもあることですが、水泳も技能差が大きい領域です。一人ひとり課題や困りが違い、授業でどこに焦点を当てるか難しいものがあります。「誰一人取り残さない」授業を考えた時、授業者が一部の子の困りや一つの技能の習得に焦点を当てるより、全体を俯瞰する立場に立つことの方が有効な場合があると考えられます。

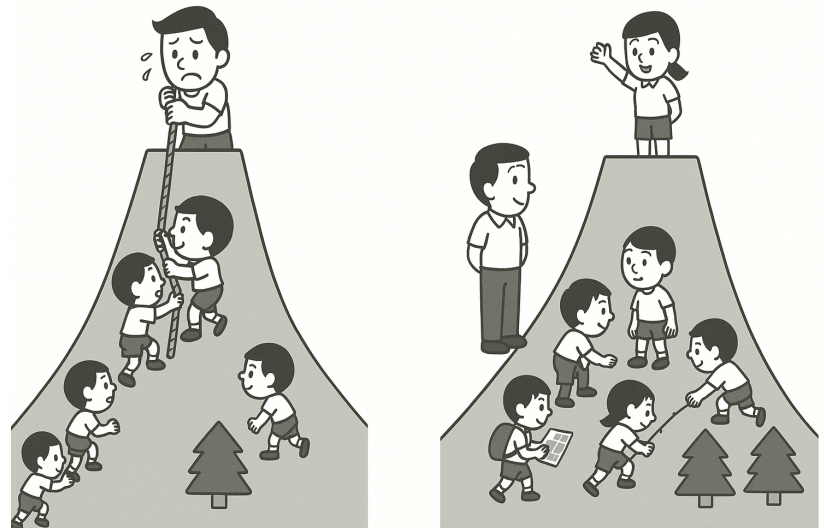


2 つ目：自由な学習がしやすい単元であること

水泳は、他の運動単元に比べて個別に学習しやすい特性があります。例えばボール運動では、参加人数に対してボールの数が限られているため、学習への参加機会に偏りが出てしまいます。しかし、水泳の場合は、水着と水泳道具を持参していれば、全員が等しく運動学習に取り組むことができます。

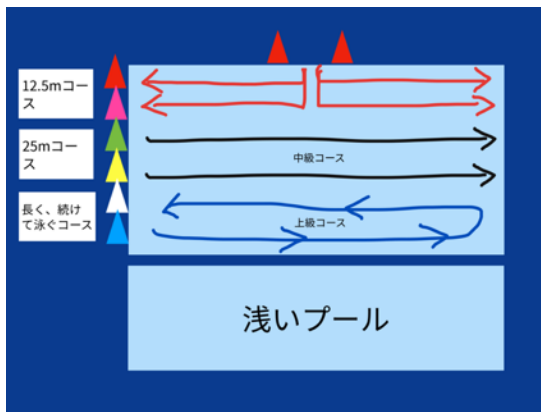


このような理由から、自由進度学習という形を取り入れることで、子どもたち一人ひとりが自分のペースや課題に応じて学ぶことができる環境を整えました。



・堀哲夫・中島雅子『一枚ポートフォリオ評価論 OPPA でつくる授業—小学校編—』（2024）東洋館出版社 p. 74 より筆者改変

〈学習環境づくり〉



今年もプール上空には、「背浮き」「背泳ぎ」用のロープを張っています。



自由に使える小物たち



OPPシート				ゴールの姿 (6時間)
今日の授業	今日の授業	今日の授業	今日の授業	
今日の授業	今日の授業	今日の授業	今日の授業	どんな力がつきたか (自分の成長)
今日の授業	今日の授業	今日の授業	今日の授業	使った資料

※バックナンバー「22.6 水絵授業が充実する 10の小物たち」も参照してください。

＜自立性支援＞

学び方を選ぶ		
	メリット	デメリット
個人	集中 自分で解く力	わからないところが出てくる
ペア	意見交換ができる 話が深まる	いつも同じ人 1人で考えない時もある
グループ	いろいろな人の意見 深まる	1人で考える力▲
なかよしの人	話がしやすい	集中でき
専門の人（保護者を含む）	答え、考え方を教えてもらえる	応用力、

ゴールを登山に例えたら、今は何合目？と聞いてみました。

6合目					
6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24
山頂に行けた	2合目	7合目	1合目	まだ登山口	2合目
6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24
6合目	7合目	7合目	1合目	5合目	まだ登山口
6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24	6月20日(金) 11:24
合目	3合目	7合目	8合目	4合目	
6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25
合目	5合目	6合目	6合目	山頂に行けた	
6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25	6月20日(金) 11:25

「困り」の解決方法は？

6/27 今の困り&改善方法				
今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？
クロールで、息継ぎと、ストロークができないこと	早く泳ぐことができない。ストローク	・息継ぎができない ・↑だから長く泳げない	泳ぐ時	クロール？？の時の息継ぎがあまりいけなくて床に足がついてしまう。息継ぎがあまりうまくできない
6月27日(金) 11:23	1/2 6月27日(金) 11:23	1/2 6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:24
今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？
息継ぎがうまくできない	長く泳げるか	泳ぐのが遅い	25mがゴールした後きついこと	息継ぎ
6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:24
今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？
息つき	アドバイスができない事	息継ぎで、手を回すのを四回やって息継ぎをするのか二回するのかのわからない	早くキックできない	何かに捕まえていないと進めない
6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:24	1/2 6月27日(金) 11:25	1/2 6月27日(金) 11:25	1/2 6月27日(金) 11:25
今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？
息継ぎがしっかりと続かない	なし	ない	あと100mがなかなか届かない	空気を水ごと吸ってしまうこと
6月27日(金) 11:25	1/2 6月27日(金) 11:25	1/2 6月27日(金) 11:25	1/2 6月27日(金) 11:25	1/2 6月27日(金) 11:25
今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？	今の自分の困りは？

子どもたちは任せた分、主体的に学習に取り組んでいました。

子どもたちの「困り」を見て、授業者側からも学習資料（動画）を一部配布しました。

初めて泳げた25mは54秒かった（ゆっくり）

楽な息継ぎローリング

関連する質問
クロール泳法の推進力の割合は？
AIによる解説
クロールの推進力は、主に腕の動き（ストローク）によって生み出され、その割合は7〜8割。脚の力（キック）は2〜3割とされています。正確に言えば、クロールで前に進む力は腕の動きから多く、脚は水のバランスを取る役割と、推進力を少しだけ加える役割を果たします。

推進力についてストローク7〜8割キック2〜3割AIが言っていることは本当か？

キックだけ

ストロークだけ

<児童の自己評価>

どんな力がついたか（自分の成長）

協力する力
諦めない
挑戦する力

OPPシート

①今日の授業  今日は今まで泳ぎ続けるのをしただけで初めてして200m泳げて嬉しかったです。	②今日の授業  今日は350m泳げたので次の目標は400mで泳げようと思いました。
③今日の授業  今日は友達に少し教えたりしたので、もっと泳ぐのもやってみようと思います。	④今日の授業  今日は400mしか泳げなかったけど、もう少し頑張れば500m泳げようと思いました。
⑤今日の授業  今日は25メートルクロールで泳ぎました。	⑥今日の授業  今日は25メートルクロールで泳ぎました。

ゴールの姿（6時間）

泳げる種類を増やして1000m足を着かないで泳げるようになる。

どんな力がついたか（自分の成長）

僕は最初100mも行けなかったけど最後は625mも泳げたので泳ぐ力が成長したと思いました。

使った資料

OPPシート

①今日の授業  今日は、見学だったけど、泳ぎを習ったので、みんなと泳ぎました。	②今日の授業  今日は、初めて25メートルのところに泳ぎました。
③今日の授業  今日は、見学で泳ぎました。みんなと泳ぎました。	④今日の授業  今日は、見学で泳ぎました。みんなと泳ぎました。
⑤今日の授業  今日は、見学で泳ぎました。みんなと泳ぎました。	⑥今日の授業  今日は、見学で泳ぎました。みんなと泳ぎました。

ゴールの姿（6時間）

自分の力でできるまで泳げるようになる。

どんな力がついたか（自分の成長）

自分の力で泳げるようになったし25メートル泳げるようになった。

使った資料

ゴールの姿（6時間）

無理はしないで、できるだけ、クロール、平泳ぎ、せおおぎ、を完璧にして、バタフライはコツを掴んで少しづつ泳げるようになる。

どんな力がついたか（自分の成長）

友達とアドバイスをしたりする力が付いたからよかったです。

使った資料

OPPシート

①今日の授業  今日は、泳ぎました。	②今日の授業  今日は、泳ぎました。
③今日の授業  今日は、泳ぎました。	④今日の授業  今日は、泳ぎました。
⑤今日の授業  今日は、泳ぎました。	⑥今日の授業  今日は、泳ぎました。

ゴールの姿（6時間）

泳ぎ続けれるように練習するちからをつけてがんばる

どんな力がついたか（自分の成長）

今日は、泳げる努力をできたし浮ける力もつけたし泳げる力もつけたので良かったです。！体力も力が付いたし次は、もっと頑張ろうと思いました。

使った資料

どんな力がついたか（自分の成長）

友達と話しながら長く泳ぐ力がついた

使った資料

ゆっくり 毎回息つき





見ていて気持ちが良いぐらい、
学びに没頭していた子どもたち

今回は6時間限定の「自由進度学習」でした。「自由進度学習」と「一斉指導」を振り子のように繰り返すことが、子どもたちの資質・能力を一番伸ばせるのかなと感じた次第です。

※参考文献

- ・エドワード・L・デシ、リチャード・フラスト著、桜井茂男 翻訳（1991）
『人を伸ばすカー内発と自律のすすめ』新曜社