

# 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。



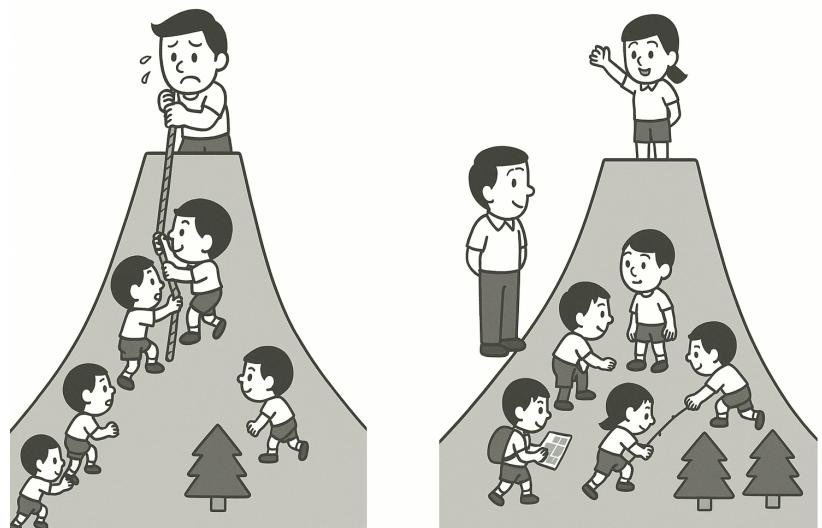
### 2つ目：自由な学習がしやすい単元であること

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。

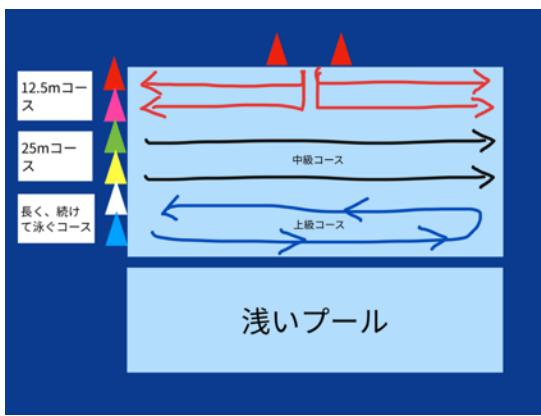


このような理由から、自由進度学習という形を取り入れることで、子どもたち一人ひとりが自分のペースや課題に応じて学ぶことができる環境を整えました。

・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。



\*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	集中できず
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、る

「困り」の解決方法は？

ゴールを登山に例えたら、今は何合目？と聞いてみました。

6/14~7月12日(土) 6/27 今のがり&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？	6合目	6合目	6合目	6合目	2合目	5合目
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？？の時の息継ぎが足りないで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20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？	山頂に行けた	2合目	7合目	1合目	まだ登山口	2合目
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20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？	6合目	7合目	1合目	5合目	まだ登山口	4合目
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でするのがわからぬ	早くキックできない	何かに捕まってしまうといつないとしげない	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？	5合目	6合目	6合目	6合目	5合目	山頂に行けた
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					
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？	6月27日(金) 11:25					

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秒かかった（ゆっくり）

そんな中、個別指導した子がスタートしました（赤キャップ）

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による概要

クロールの推進力は、主に腕の裏面（ストローク）によって生まれます。その割合は7~8割程度とされています。正確に言えば、クロールで前進する力は腕の裏面から多く、脚は体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？

# <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



## ゴールの姿（6時間）

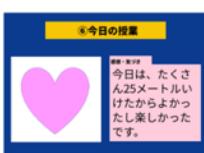
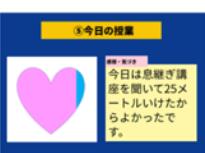
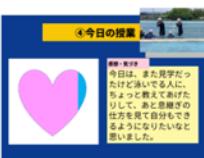
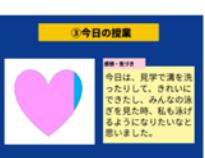
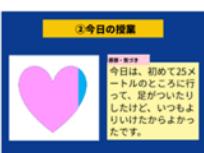
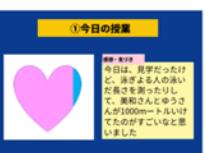
泳げる種類を増やして100m足を着かないで泳げる様になる。

## 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も行け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



## ゴールの姿（6時間）

自分の力でできるところ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、せおおよぎ、を完璧にして、バタフライはコツを掴んで少しうまく泳げるようになる。

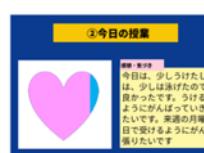
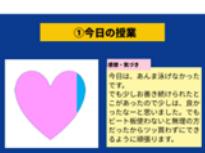
## どんな力がついたか（自分の成長）

友達とアドバイスをしたりする力がついたからよかったです。

## 使った資料



## OPPシート



## ゴールの姿（6時間）

泳ぎ続けるように練習する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、泳げる努力をできだし浮ける力もつけたし泳げる力もついたので良かったです。！体も力がついたし次は、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



見ていて気持ちが良いぐらい、  
遊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）  
『人を伸ばす力—内発と自律のすすめ』新曜社