

札幌市H小学校の高学年の着衣泳授業指導

Guidance of the Clothes Swimming Class at 6th Grade Elementary School at Sapporo City

花井 篤子¹⁾
HANAI Atsuko

高田 大誠²⁾
TAKADA Taisei

I. 背景と目的

警察庁生活安全局生活安全企画課（2023）の報告によると、令和4年における国内の水難者総数は1,640名と報告されており、うち北海道は56名で47都道府県のなかで第8位の多さであった¹⁾。水難者の年齢層別数では、中学生以下が全体の12.1%を占めている¹⁾。北海道は周囲を海で囲まれ、河川も多く、子ども達の水難事故を防ぐための教育が必要である。近年、小学校の水泳授業等で水難事故を防ぎ、溺水した際に自分の身を守るための自己保全教育として着衣泳授業が実施されるようになった。学習指導要領（高学年体育授業）においても「水泳運動 クロール 平泳ぎ 安全確保につながる運動」として8時間の授業時間が設定されている²⁾。

しかしながら着衣泳授業は水泳を専門としない小学校教諭が指導するには、着衣水泳の経験や指導の経験を有する者でないと負担が大きいという問題がある³⁾。本研究は、小学校高学年を対象とした着衣泳授業の展開と指導内容について計画し、実際に実践した結果

をまとめることによって、小学校高学年における着衣泳授業指導を行う際の基礎資料を提供することを目的とする。

II. 方法

対象者は札幌市立H小学校の小学6年生計47名とした。

着衣泳授業は、着衣泳実技授業に先立ち、1時間の着衣泳事前学習を教室で実施した（2023年7月19日3時間目）。着衣泳以前学習は、着衣泳に関する資料を元に^{4) 5)}、パワーポイントで着衣泳を実施する理由や目的（①着衣で水中に落ちるとどんな状態になるか経験する、②泳ぎが未熟な人でも助かる方法を学ぶ、③着衣での自分の泳力を知る、④水中安全管理）、溺水した際に身を守る方法、溺水者の救助方法、次週に行う着衣泳の実技の学習を行なった（資料1参照）。翌週、着衣泳水泳授業を2時間実技で実施した（2023年7月25日3・4時間目、表1参照）。

合計3時間の着衣泳水泳授業終了後に、児童に対し無記名でアンケート調査を行なっ

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北翔大学大学院生涯スポーツ学研究所

表 1 札幌市H小学校の高学年の着衣泳授業の展開と指導内容

タイトル	着衣泳水泳授業の展開と指導内容	
日 時	2023年7月25日（火曜）3・4時間目（10：50～12：25） （3限：10：50～11：45， 4限：11：40～12：25）	
対 象	H小学校6年生児童（1組24名， 2組23名）	
プール環境	25m*4コース， 水深：90cm， 室温：32度 水温：32度	
指導及び補助	花井篤子・高田大誠・ゼミ生4名（うち3名水泳部）+小学校教諭4名	
授業の目的	着衣泳の学習・浮く沈む・自己保全	
流れ	時間	内 容
集合時間	10：30	H小学校玄関集合→職員室ご挨拶→プール移動
導 入	10：50	児童は水着の上に服を着用して靴を装着の上， プールサイド移動 スタッフは児童の人数確認
		スタッフ自己紹介
		エビカニビクスで準備体操後， シャワーを浴びる
		男女別・背の順でバディを作る
		プールサイドの両サイドに分かれて座る（ビニール・ペットボトル準備） 水泳部による泳法デモンストレーション（50m）
水難事故のデモンストレーション	11：05	スタッフ2名でボール遊び→ボールがプールに落ちる→スタッフAがボールを取ろうとして溺れる→スタッフBが助けを呼ぶ+119番通報依頼→スタッフCDEが登場→スタッフCがペットボトルを投げる→溺水しているスタッフAがペットボトルキャッチ→スタッフBCDEがヒューマンチェーンでAを確保（スタッフDは気道確保）→スタッフBCDEでスタッフAをプールサイドに引き上げる→救助完了
実技① 着衣で水中に落ちた場合， どんな状態になるか経験	11：10	①自分で飛び込む（足から）
		②プールサイド座位からの着水 バディで交代①～②繰り返し
実技② 泳ぎが未熟な人でも助かる 方法を学ぶ	11：20	③UITEMATEポーズで浮いてみる
		④バディが陸からペットボトルを投げる
		⑤バディが陸からビニール袋を渡す バディで交代③～⑤繰り返し
実技③ 着衣での自分の泳力を知る	11：35	洋服と靴をつけたまま， 色々な泳ぎで泳いでみる
		エレメンタリーバックストロークの紹介
		エレメンタリーバックストロークの練習
		・背浮き， 肘を曲げてクリオネのように手で水を押す
		・足はバタ足でも平泳ぎでもOK ・進んでみる（頭をぶつけないように）
休憩・濡れた物の片付け	11：55	休憩
		全員プールから上がってバディで服を絞る， 靴を乾かす
泳法練習	12：05	泳力別班に分かれて泳法練習（長く泳ぐ） ビート板を使った浮身リラクゼーション
	12：20	整理体操
	12：25	終了

た。小学6年生計47名中2名は学校欠席で対象者は45名（女子24名，男子21名）となった。45名のうち，着衣泳水泳授業（実技）に出席した者36名で，実技のみ不参加だった者は9名であった。不参加理由は体調不良，忘れ物，家庭での体温未計測および水泳カードの保護者印未押印などであった。アンケートの回収率は100%であった。

Ⅲ. 結果

表2と3に対象者の溺れた経験の有無と現在の泳力についての回答結果を示した。その結果，溺れた経験のある者は17.4%（45名中8名）であった。溺れた時期と場所は，「小さい時，プールで」，「1年前に海で」，「1年生の頃，足がつかないプールで」，「5歳くらいに温泉で」，「3～5歳の時に川で」，「小さい時，レジャープールで」であった。

泳力に関しては，プール半分以下（12.5m以下）が64.4%（29名）と過半数以上を占め，水に顔を漬けれない者が1名いる一方で，25m以上泳げる者も13.3%（6名）おり，児童の泳力の幅広さが示された。

表4には児童による「着衣泳と水着の違い」に対する感想の一覧を示した。ほぼ全員が着衣で水中を移動したり泳ぐ際に身体の重さや泳ぎづらさについての実感コメントがあった。表5には，児童による「着衣泳体験」に対する感想の一覧を示した。「着衣泳でうまく出来たこと・難しかったこと」に対する感想として，UITEMATE（ウイテマテ），大の字（背浮きポーズ），エレメンタリーバックストローク（クリオネ）などのキーワードが多数挙げられた。着衣泳授業の全体の感想としては，

表2 溺れた経験の有無

溺れた経験の有無	回答数	比率 (%)
ない	36	78.3
ある	8	17.4
知り合いが溺れたことがある	2	4.3
総計	46	100.0

* 複数回答あり

表3 現在の泳力

泳力	回答数	比率 (%)
プール半分以下	29	64.4
プール半分～25m未満	8	17.8
25m	4	8.9
ターンをして25m以上泳げる	2	4.4
顔を水につけれない	1	2.2
無回答	1	2.2
総計	45	100.0

着衣でプールに入水という未体験の楽しさに対するコメントとともに水難事故から身を守る方法を学習したことに対する前向きな感想が多く寄せられた。

Ⅳ. 考察

1950年代に紫雲丸衝突事故や津集団水難事故など重大な水難事故が発生し，多くの児童や学童，学生の命が失われた結果，溺水対策の必要性が論じられるようになり，我が国では，国策として学校及び公共施設におけるプール建設が促進され，義務教育課程における水泳の必修化が実現されてきたと松井ら（2016）は述べている。1980年代には，水難事故の犠牲者の多くは着衣状態であることに着目した指導者や研究者によって，自己保全を目的とした「着衣泳」の研究やそれに基づ

表4 児童による「着衣泳と水着の違い」に対する感想

性別	着衣泳と水着の違い	性別	着衣泳と水着の違い
未回答	泳いでも全然前に進まなかった。体が重かった	M	とても重くて歩きづらい
F	なにより泳ぐことが厳しかった プールから上がった時、服がとても重かった	M	とても体が重くて歩きづらい
F	重いし、プールサイドに上がりづらい	M	重さが違う気がした
F	すごい重くて上がる時が一番重かった 泳ぐ時に手が上がらなくて大変だった	M	体全体が重い 足で水を蹴っても全く進まない
F	水中で泳ぎづらかった 水の中から出た時にすごく重かった	M	服のせいで重かった 服着ていないと軽かった
F	すごく重たくて泳ぐのが大変だった	M	洋服がめちゃくちゃ重かった 全然泳げなかった（進まなかった）
F	思うように動けなく重かった	M	服を着ていたので体が重く、 思うように体が動かせなかった
F	思ったよりバタ足ができない	M	重たくてバタ足がやりにくかった
F	水の中で歩いたり泳ごうとしたりすると 水着の時よりすごく重いと感じた	M	すごく体が重くて泳ぎづらかった
F	すごく体が重くなった	M	水着と比べたら重かったけど、 すごく重いわけではなかった
F	水が染み込みやすい。少し重くなる	M	1kgくらい重かった
F	重さがちがう、浮くこともできない	M	重くてあまりクロールができなかった
F	少しだけ体が重かった	M	あまり強くキックができなかったし、 速く進まなかった
F	上がろうとした時にすごく重く感じた	M	着衣泳はものすごく重くて、陸に上がるのが大変 水着は軽くて泳ぎやすい
F	水着：軽くて動きやすい、スイスイ泳げる 私服：重くて動きづらい、自由に泳げない	M	まあ重いくらい、少し浮かないくらい
F	重くて泳ぎづらくなるとはりついて変な感じ 水の抵抗が少し大きくなった気がした	M	水着では普通に泳げるけど服を着ると 体が重くなって進みづらくなった
F	思ったより服が重くて進みづらかった プールから上がるときの重さがひどかった	M	体が重くて靴に空気が入っていたので 泳ぎづらかった
		M	体が重くて思うように泳げなかった

く学習教材の開発も進められ、現在に至る⁴⁾
6).

着衣泳の目的は、水難事故や溺水時の対処法を学び、当事者の安全を確保することにある。松井ら(2016)は、「着衣泳は単に衣服を着用して泳ぐという運動様式に定義づけられるものではなく water safety の目的を持った安全学習である」ことを指摘しており、「着衣泳の指導は、指導者が学習者の泳能力（水

慣れの度合いや呼吸法、基礎的な水中動作、浮漂能力など)を正確に把握し、その学習段階に応じて意図的に計画されるべきである」と述べている。

今回対象となった児童の泳能力は顔を水に漬けれないレベルから25mをターンをして泳げるレベルと泳能力が大変幅広く、児童の泳力差は、学校における水泳授業の展開や指導の難しさの原因のひとつとなっているといえ

表5 児童による「着衣泳体験」に対する感想

性別	着衣泳でうまく出来たこと・難しかったこと	着衣泳の感想
未回答	体を「大」の字に広げて浮くことが上手くできた クリオネが難しかった	今日、着衣泳の授業で習った泳ぎ方をいざとなったら 使えるようにプールに行ったら練習しようと思った
F	上手くできたことは大の字で浮くこと 難しかったことは服を着て泳ぐこと	泳ぐのがとても難しかったが、浮くことがしっかりできてよ かった
F	浮いて待てる大の字ポーズが難しかった ペットボトルなどを持つと浮けた	楽しかったし、初めて服のまま水に入るのでおもしろかつ た
F	浮くときに上手く浮けなくて難しかったが、 最後に上手にできた	意外と重くてびっくりした。あと、川や海で溺れた時は この浮く時のことをやろうと思った
F	上を向いて泳ぐのが難しかった	とても楽しかった
F	浮くことが上手にできて泳ぐのが難しかった	川や海でおぼれた時に今日教えてもらったことをできるよう にしたい
F	水の上にブカッと浮けるようになった	できなかった浮くことができるようになって嬉しかった
F	UITWMATE ポーズやエレメンタリー バックストロークが上手くできた	泳ぐのが楽しかった。袋が思ったより浮いて驚いた
F	ペットボトルを使って浮くことが少し上手にできた 難しかったことはふだんの服を着たまま泳ぐこと	最初は全くうくことができなかったが、コーチやパディの人 に助けてもらって少しできるようになったので良かった
F	浮くことをたくさんしたので、 少しは上手くなったと思う	海や川におぼれたときの対応がよくわかった。楽しかった
F	ウイテマテポーズが上手くできた	ビニール袋がすごくういたので驚いたし、アドバイスを教え てくれたり、支えてくれてありがとございました
F	浮くことと泳ぐことが難しかった	難しいこともたくさんあったけど 少し上手く出来たこともあって楽しかった
F	クリオネみたいなやつはかんたんにできた	いつかおぼれそうになっても今回習ったことを思い出すことが できれば落ちていたいしよできるかもしれないと少し安心した
F	上手くできたことはクリオネ むずかしかったのは大の字浮くことです	はじめて服をきて水の中にはいったけどすごく重くておどろ いた
F	上手くできたことはビート板を使って浮いて進む 難しかったことは大の字になって浮くころ	思ったより服が重くて泳ぎ辛かった プールサイドに上がる時が重い。でも楽しかった。
F	うまく出来たこと：ウイテマテ 難しかったこと：泳ぐこと、重かった、呼吸できない	ちょっときつかったけど、万が一、水難事故や船の沈没(?) が起きたときに便利だと思った
F	「ういてまて」が出来た プールに入っている時の水着との重さの差がすごい	いつもと違う体験が出来てよかった。そしてとても楽しかつ た
M	大の字はちゃんとできた およぎがとてもむずかしかった	とても楽しかったけど、命に関わる事ということを忘れない
M	泳ぐの(ばた足)ができて、浮くのがむずかしかった	楽しかった、重いことがわかった
M	力を抜いて浮くことができた 服を着たまま泳ぐことが難しかった	服を着たまま泳ぐことは大変だということが分かった おぼれた時の対処方法を知ることができた
M	服を着たまま大の字に浮かべた 重くて上手く泳げなかった	服を着たままだったから変な感じだった
M	全然浮かなかった、泳ぐのが難しかった	浮かなかったけど楽しかった
M	水の上で泳ぐのがとても難しかった	これから使えそうなどとても重要な経験だと思った
M	浮く時に沈んでできなかったけど練習したらできた	初めて服のままの水泳学習、重かったから 僕も溺れないように気をつけようと思った
M	上手に大の字でうけた	みんなと着衣水泳ができて楽しかった
M	「大」の字で浮くのはまあまあできた 着衣泳で泳ぐのは難しかった	服や靴を体に身につけてプールに入るのは初めてで 着衣泳を体験できてとても良かった
M	ウイテマテポーズを上手くできたこと	いつかおぼれそうになった時にこの授業でやったことを使っ て生存率を上げたい
M	上手くできたことは、ウイテマテ 難しかったことは服を着てクロールです	いっぱい泳げて楽しかった
M	思っていたより UITEMATE ポーズが上手くできた	もしこれから川でおぼれても助かると思うけど、なるべく使 いたくないと思った
M	上手くできたことは、エレメンタリーバックストローク 難しかったことはプールサイドに上がる時	貴重な体験ができて良かった
M	ウイテマテが難しかった エレメンタリーバックストロークは上手にできた	これで絶対に死にません。ありがとございます。そして川 は行きません
M	用具を使って浮くのは上手くできた UITEMATE は結構難しかった	着衣泳は普段なかなかしないからとても良い経験になった
M	ウイテマテの大の字で泳ぐのがちゃんとうけた	服のままプールに入ることなんてないからとてもいい経験に なった
M	UITEMATE ポーズを初めてできた	服を着て泳ぐことはないから楽しかった

る。また、児童45名中「溺れた経験」がある児童が17.4%も占めており、水場における安全教育の重要性が改めて示された。

本研究では、児童の泳力差を考慮し、安全かつ学習段階に応じた授業を展開するため、着衣泳実技授業においては、36名の児童に対し、4名の小学校担当教諭の他、水泳指導の専門家（1名大学教員、1名大学院生）に加え、水泳指導を学ぶ4名のゼミ生（うち3名は水泳部）で合計10名が指導及び補助にあった。

着衣泳の体験では、水着との違いに対し、多くの児童から「すごく重い」「動きづらい」ことを実感したコメントが得られた。イメージとして水を含んだ衣服や靴が重いことは理解ができていても、実際にどの程度重いのか、どのように動きづらいのかは体験してみないとわからないことであり、「着衣だと泳げない」「ばた足ができない」「重くてプールサイドに上がれない」などの具体的な感想からも着衣泳の目的であった「①着衣で水中に落ちた場合どのような状態になるか経験する」「③着衣での自分の泳力を知る」を学習できたといえよう。

その他、「②泳ぎが未熟な人でも助かる方法を学ぶ」「④水中安全管理」においては、バディシステムを利用して、UITEMATEポーズやエレメンタリーバックストロークの実技やペットボトルやビニール袋を使った浮き身の実技を行なった。UITEMATEポーズや大の字ポーズに関しては、上手くできた児童と難しかった児童とコメントが分かれたが、浮心の取り方をアドバイスすることで実技授業内で浮けるようになった児童も何名かいた。その場で浮くより、エレメンタリーストローク

クやクリオネ（仰向けになり、クリオネのように肘下の腕と手の平で水をかきながらバタ足で進む）など水中で推進力を得て進む方が簡単だった児童も多いことが伺えた。

全体的な着衣泳体験の感想からは、「海や川で溺れた時の対応がよくわかった」「溺れた時はこの浮くポーズをやろうと思った」「いつか溺れそうになっても、今回習ったことを思い出すことができれば落ち着いて対処できるかもしれないと安心した」などのコメントがみられ、実技授業に先立って教室にて事前学習を実施したことにより、着衣泳の目的や意図の理解が深まった様子が児童の感想アンケートからも伺えた。

以上より、本研究で実施した高学年の着衣泳授業の展開と指導内容は、着衣泳の目的であった①着衣で水中に落ちるとどんな状態になるか経験する、②泳ぎが未熟な人でも助かる方法を学ぶ、③着衣での自分の泳力を知る、④水中安全管理に関して、児童の感想アンケートの結果、概ね目的を達成した学習内容であったといえる。

V. まとめ

本研究は、小学校高学年を対象とした着衣泳授業の展開と指導内容について計画し、実際に実践した結果をまとめることによって、小学校高学年における着衣泳授業指導を行う際の基礎資料を提供することを目的とした。その結果、着衣泳の事前学習及び着衣泳実技授業の展開により、着衣泳の目的であった①着衣で水中に落ちるとどんな状態になるか経験する、②泳ぎが未熟な人でも助かる方法を学ぶ、③着衣での自分の泳力を知る、④水中

安全管理に関して、児童の感想アンケートの結果、概ね目的を達成したといえる。

謝 辞

本研究にご協力いただきました小学校校長先生をはじめ、6年生の担任の先生方、水泳授業のサポートにあたってくださった先生方や関係者の先生方、6年生の小学生の皆さん、補助学生スタッフに心から感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 警察庁生活安全局生活安全企画課(2023) 令和4年における水難の概況. https://www.npa.go.jp/publications/statistics/safetylife/r04suinan_gaikou.pdf (2024年1月11日現在)
- 2) 文部科学省(2019) 小学校学習指導要領(体育編). https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/___icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387017_010.pdf (2024年1月11日現在)
- 3) 柴田義晴・森山進一郎・渡辺律子(2004) 小学校における着衣水泳実施の課題. コーチング学研究, 17(1) 41-50.
- 4) 荒木昭好・佐野裕・野沢巖・椿本昇三・野村照夫・臼井みよ子(1993) はじめての着衣泳. 山海堂, 東京, Pp.123.
- 5) 斎藤秀俊(2012) 浮いて待て! 命を守る着衣泳. 新潟日報事業社, 新潟, Pp.226.
- 6) 松井敦典・南隆尚・野村照夫(2016) 日本の水泳教育における着衣泳の普及と取り扱いに関する論考. 日本水泳水中運動科学, 19(1) 8-15.

資料1 着衣泳事前学習資料

H 小学校6年生対象
2023年7月19日3時間目
(10:50-11:35)

着衣泳

北翔大学
HOKUSHO UNIVERSITY

北翔大学生涯スポーツ学部
花井 篤子 博士 (体育科学) Ph.D

0

なんで着衣泳をやるの？

命を守るため

沖縄、千葉、東京について
北海道は **4位** の水難事故発生件数 (令和3年度)

1

2003-2021年度
北海道で発生した水難事故

水難事故ニュース：
サッカーで遊んでいた
男子生徒 (中2) が
ボールを取ろうと川に入り流さ
意識不明の重体

STV NEWS

2

着衣泳ってなに？

服を着た状態で浮いたり、移動したりする動作で、
水難事故から自分の身を守る技術

着衣泳の目的

- 1) 着衣で水中に落ちるとどんな状態になるか経験する
- 2) 泳ぎが未熟な人でも助かる方法を学ぶ
- 3) 着衣での自分の泳力を知る
- 4) 水中安全管理

3

持ち物

- ・2Lペットボトル (キャップ付き)
- ・ビニール袋
- ・服と靴着用 (靴はきれいに洗ってね)
- ・濡れた物を入れる頑丈なビニール袋

ボディ構築
おっ！

安全管理

ボディシステム：ペアでお互いの安全確認

ボディ！
異常なし

ボディ！

4


ボディを作ってみよう！

動画

5

着衣で水中に落ちるとどんな状態になるか経験
泳ぎが苦手でもOK！助かる方法


- ①自分で飛び込む
- ②転落からの着水
- ③UITEMATEポーズで浮いてみる
- ④ペットボトルやビニール袋を使って浮いてみる



6

合言葉は
UITEMATE


- ①水面に仰向けになる
- ②手足は大きく大の字に広げる
- ③無理に服や靴を脱がない
*軽い靴→浮き具の代わり
*服→体温を保つ役目



7

②着衣での自分の泳力を知る

- ・着衣の状態で水中を歩いてみよう
- ・色々な泳ぎをしてみよう
- ・エレメンタリーバック
- ・ストロークにチャレンジしてみよう



8

友達が川に落ちた
→どうする？



9

溺者発見


↓

助けを呼ぶ（協力者を得る）
119番通報

救助の方法の選択

1人/複数 陸上/水中 器物利用/素手

でき者確保
水中から陸へ運搬
救命手当・応急処置
体位・保温
搬送
医療機関



赤十字水上安全法講習教本より

10

Calbee
ポテチ
BIG BAG
コンソメパンチ
160g

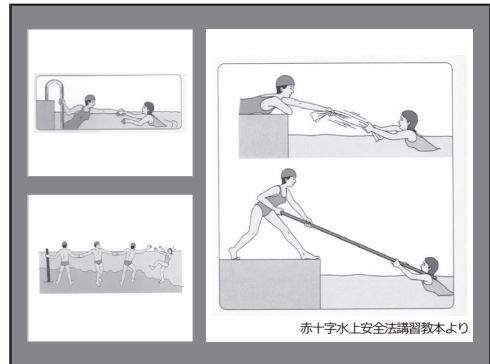
ポテチチップスの袋は
浮き輪がわりになる？



11



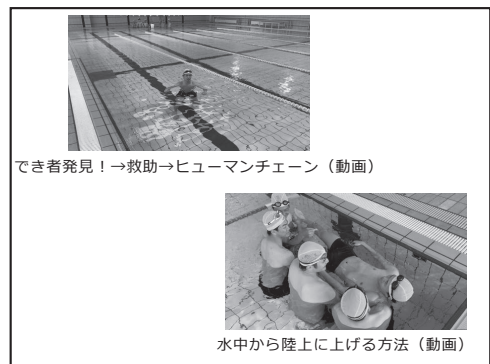
12



13



14



15



16



17