

吹田市の小学校 水泳学習について



吹田市立豊津第一小学校 校長
大阪小中学校体育研究会 顧問 有明 志郎

吹田市の水泳の歴史 感じて動け！

1908年 ロンドンオリンピック 初めてプールで水泳競技開催



117703345

1916年 茨木中学(現在の茨木高校)プールを作成(30m×18m) 近代水泳の発祥の地！
1925年 吹田第二小学校にもプールが作られる。



吹田市の小学校の取り組み

戦前 連合水泳大会臨海学習が既に行われていた。

戦後 戦争が終わり、男の先生たちも復員してきた。

1945年に早くも運動会をやった記録もある。数年後には水泳大会、臨海も！



(↑1920年、全国水泳大会で優勝した旧制茨木中。日本初の学校プールの前での記念撮影)

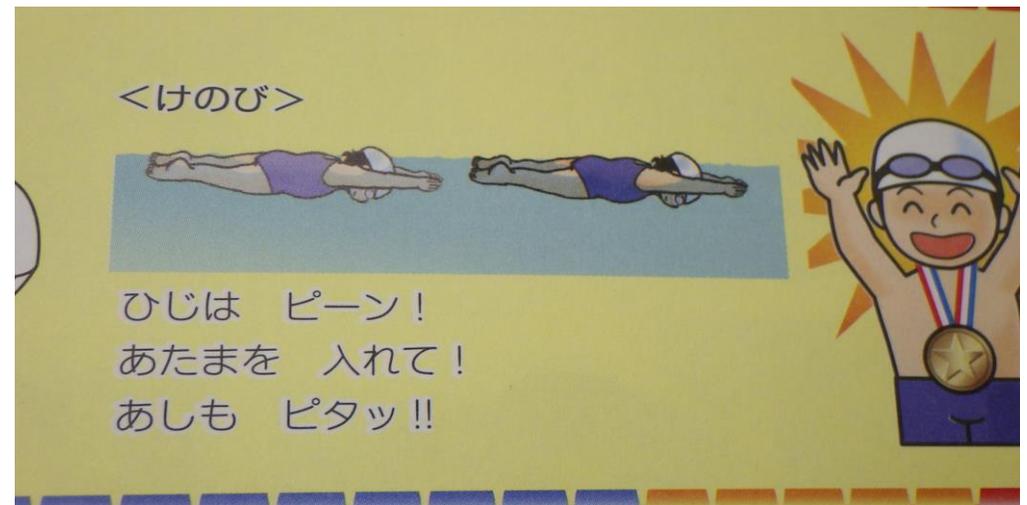
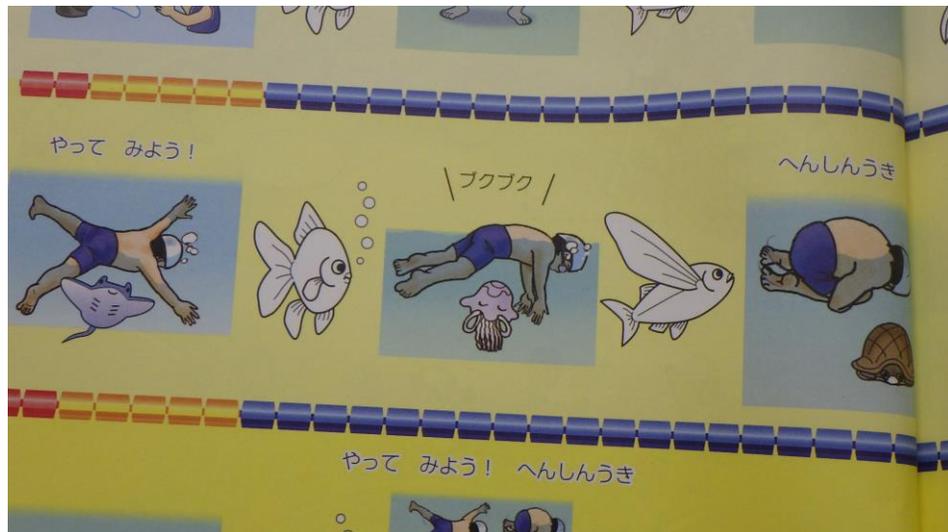
吹田の小学校体育科 水泳について 副読本を作って全児童に配付しています。



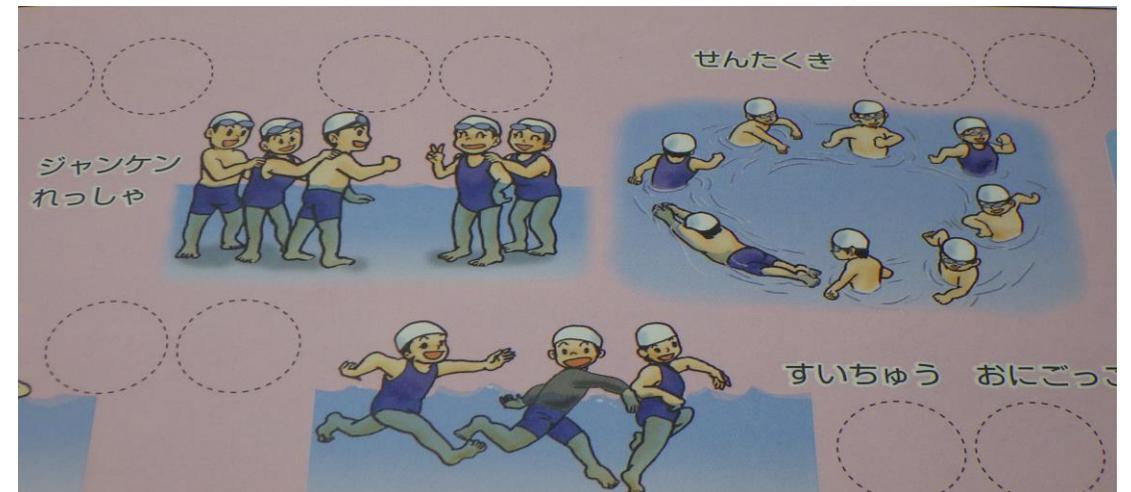
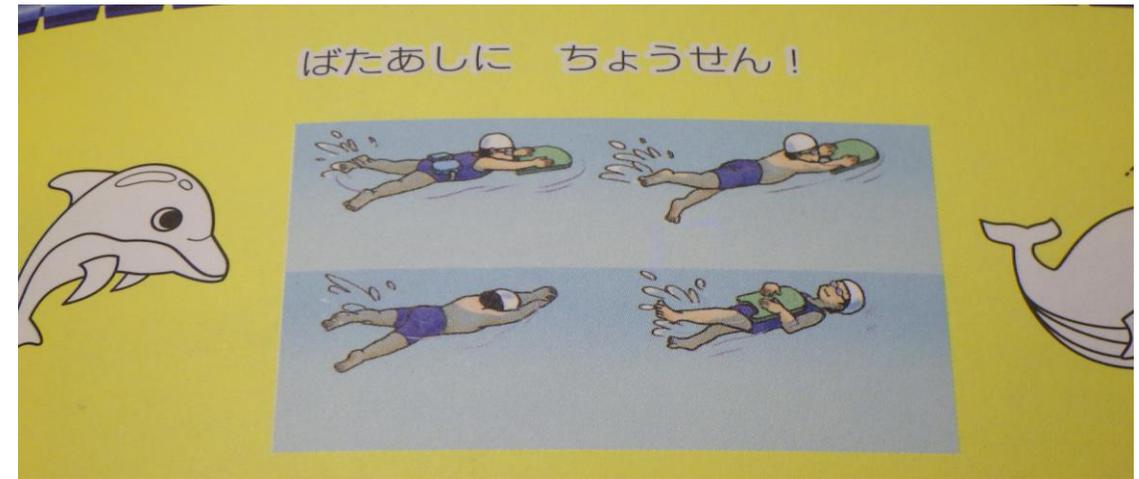
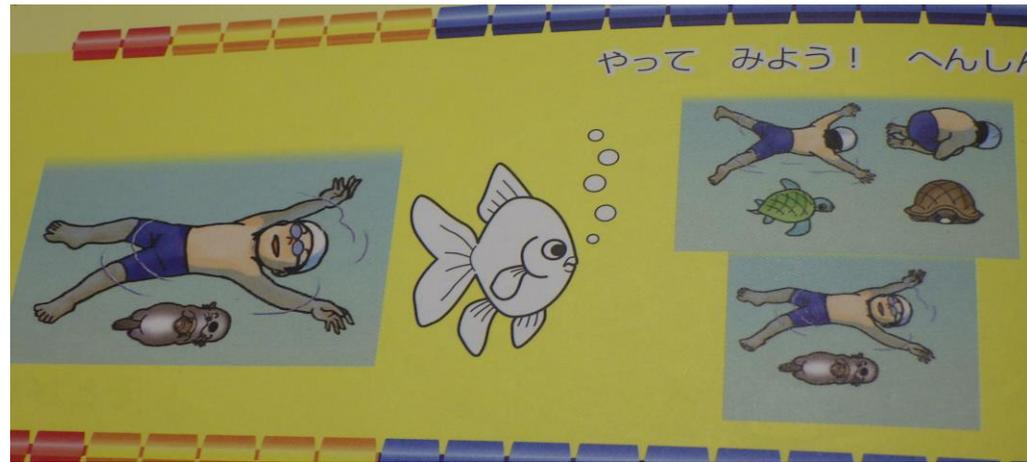
低学年 みずあそび

1年生 水に沈む ⇒ たくさん息を吸って ブクブク 立てる

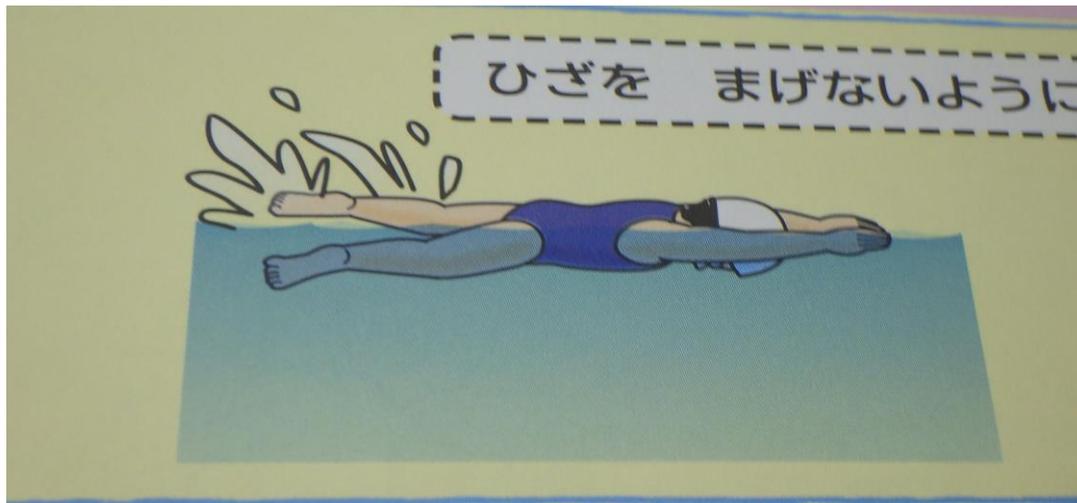
2年生 水に浮く ⇒ 力を抜いて 体を操作できる



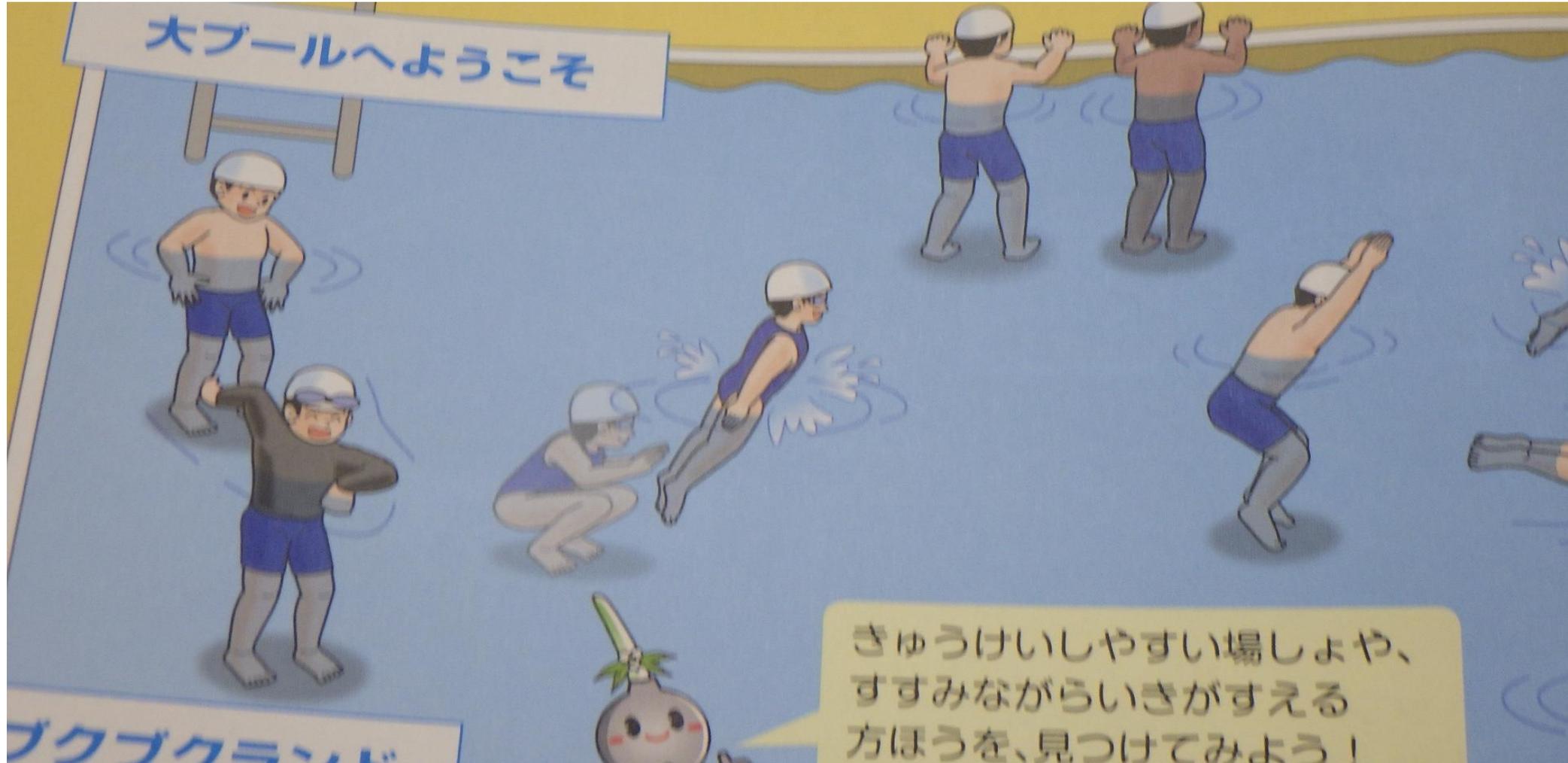
遊びの中で身につける。脱力。浮力を利用し身体操作。バディ！



けのび ⇒ 伏し浮き(ふしうき) 呼吸を止めない。ゆっくりはき続ける。

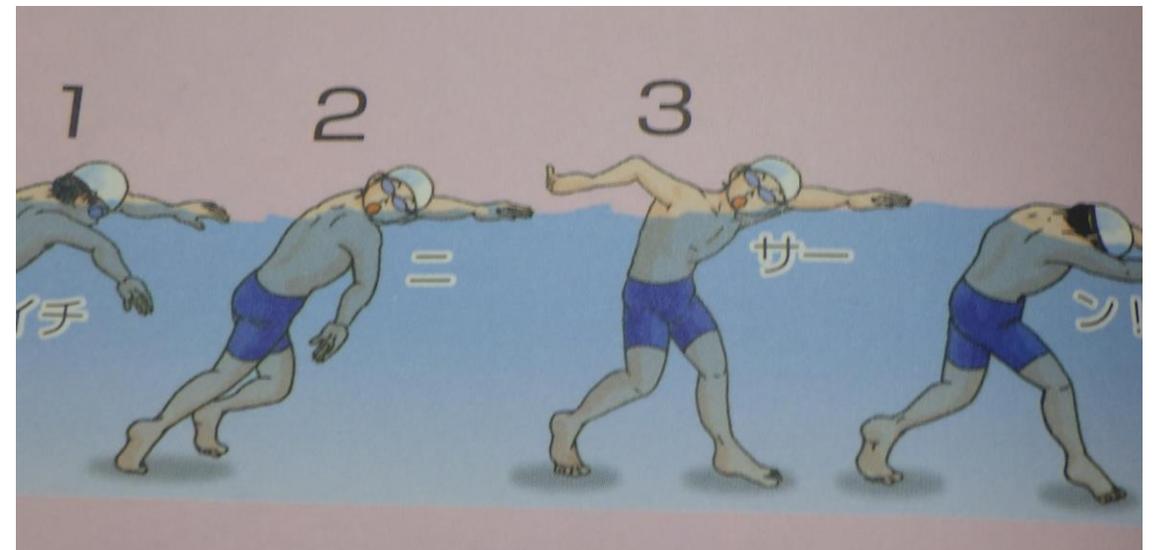
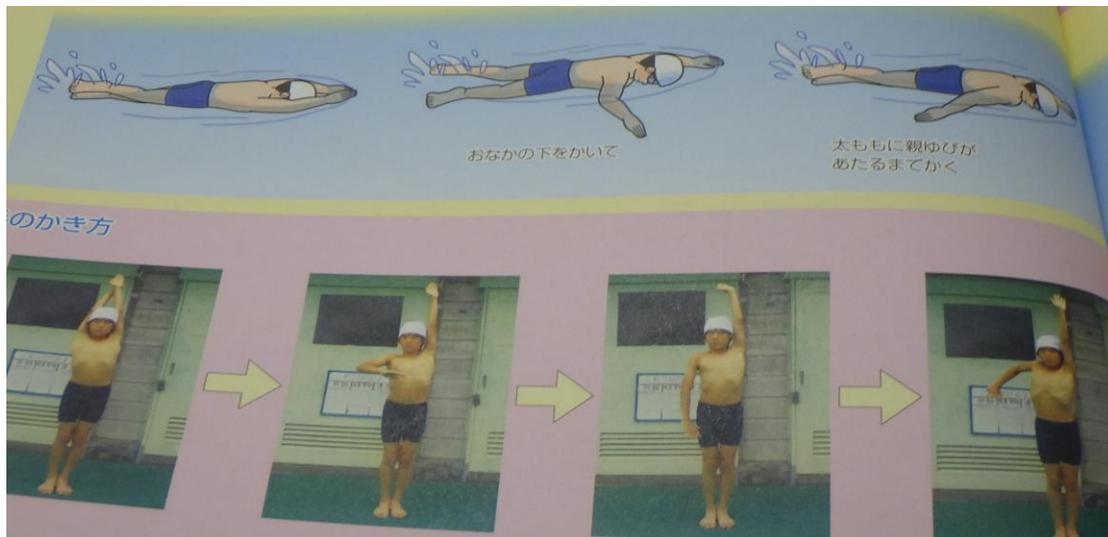
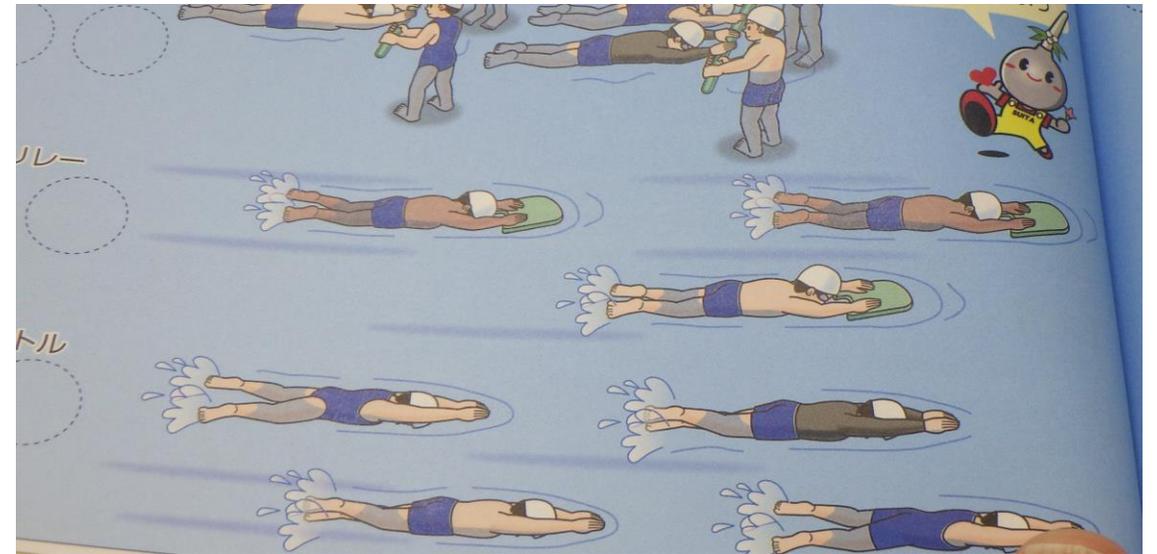
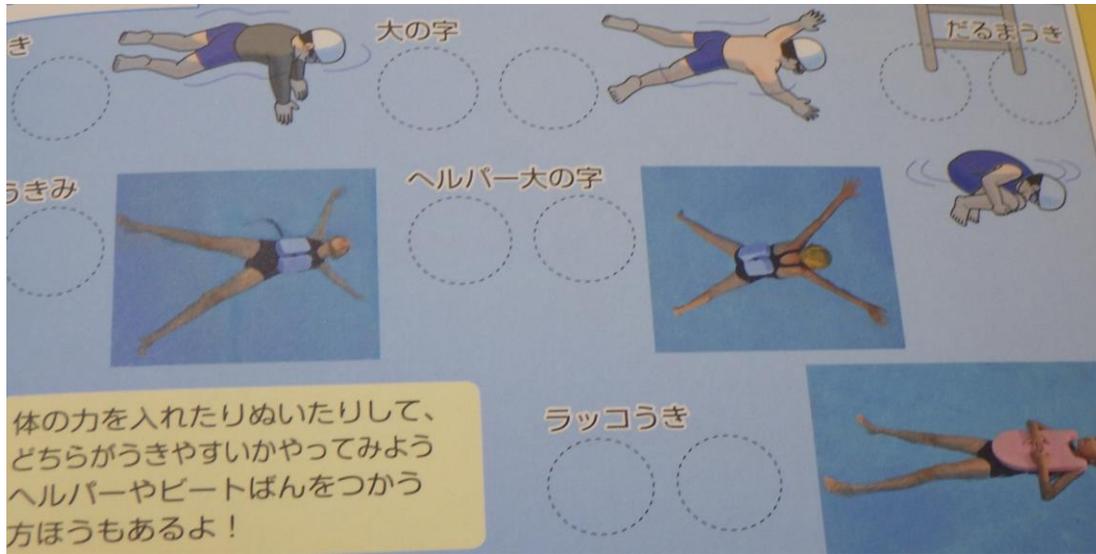


中学年 初めての大きいプール 推進力を学ぶ。 けのび ⇒ 面かぶりクロール ⇒ クロール

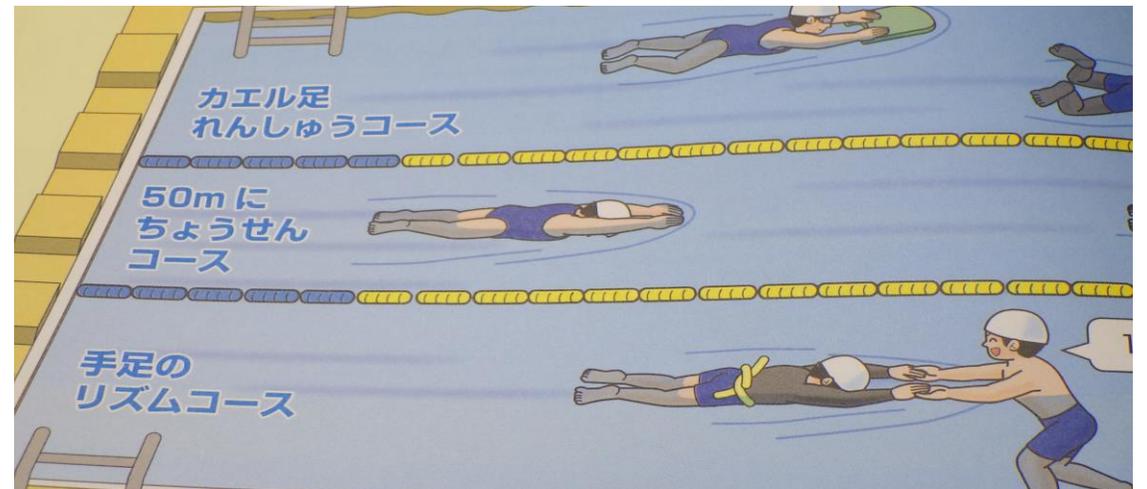
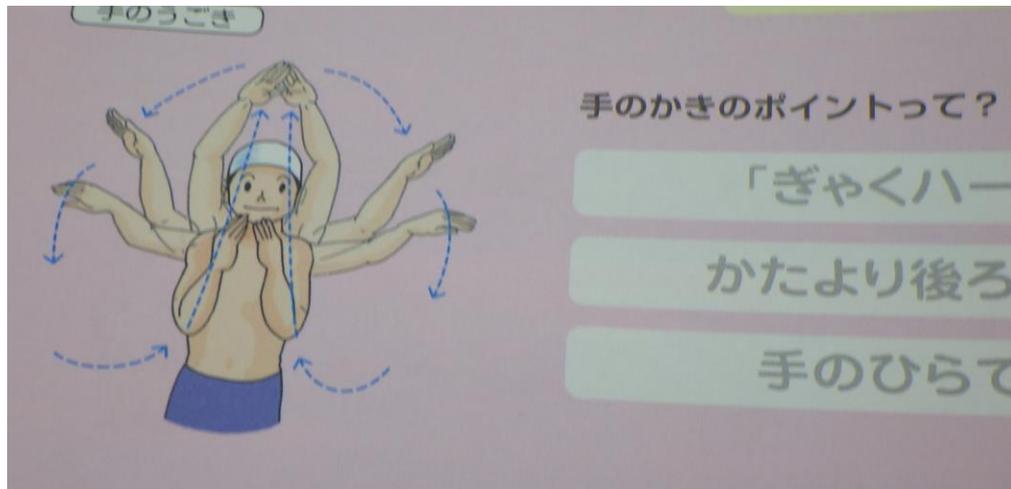
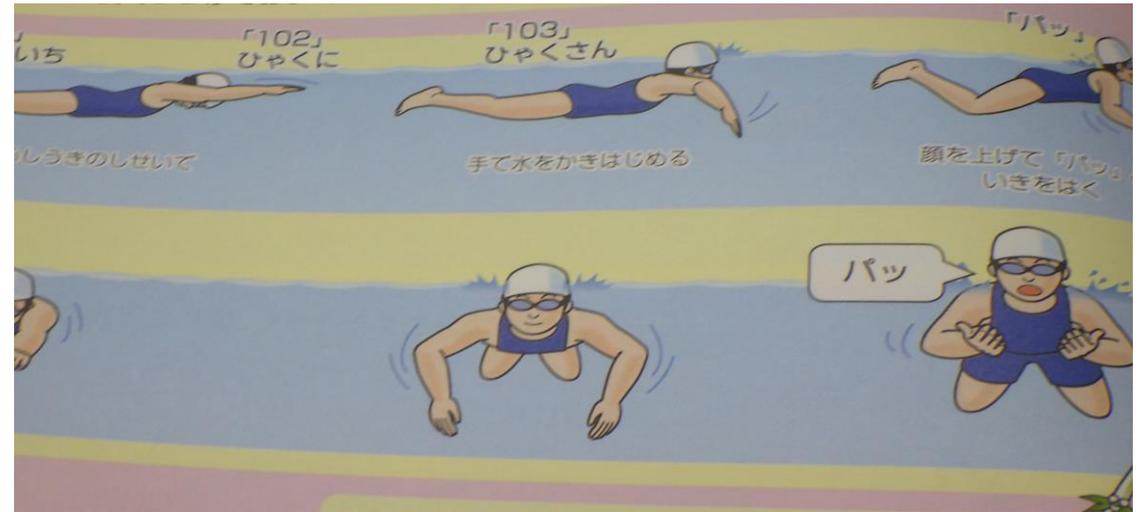




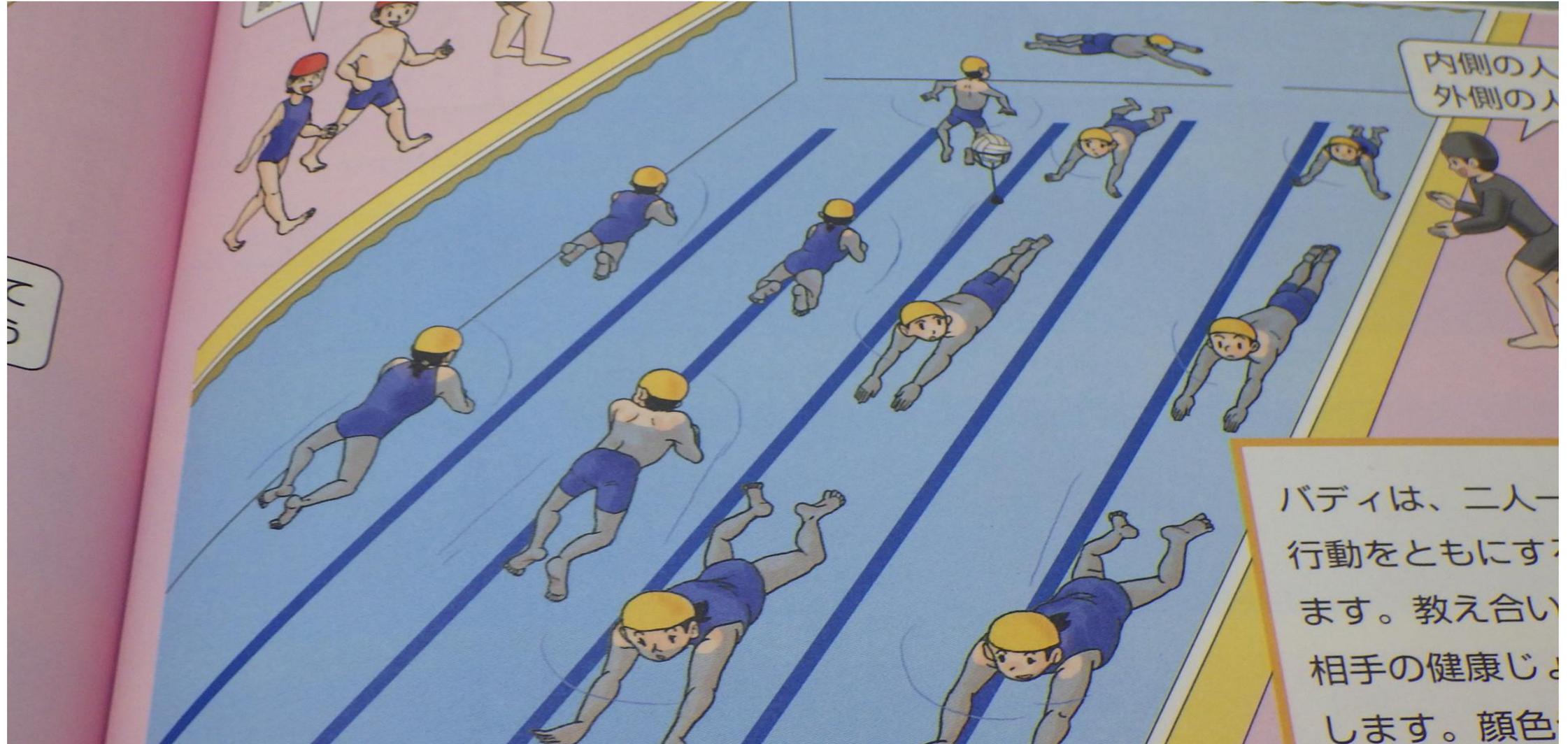
浮力を利用し体を浮かす 推進力を生む。



脱力 ⇒ 呼吸法 ⇒ 手足のかき・けり ⇒ 筋疲労を残さない！



ゆっく〜り 長い距離へ挑戦。無理はしない。

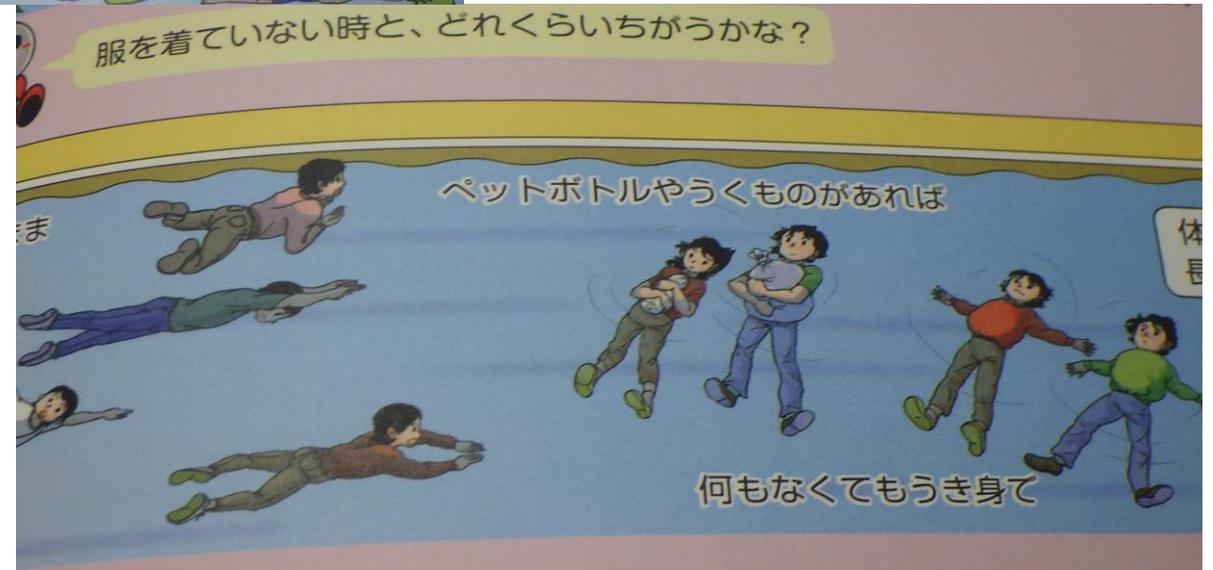


内側の人
外側の人

バディは、二人一
行動をとりにす
ます。教え合い
相手の健康じ
します。顔色

高学年

吹田の平泳ぎの完成へ その延長に「臨海学習」がある。
近代4泳法。バック・バタフライも経験。そしてライフセービング！



バタフライ バック オリンピックでも見る4泳法を少しだけ経験。

は
ら
い

せ泳ぎ、バタフライの泳ぎ方

ルールを守り、安全に気をつけて運動をする
友だちのよいところを見つけ、伝え合う

せ泳ぎ

おへそを水面に出すように

小指から出す

あごを少し上げて

ボールをけるようにけて

いてみよう！（まずは、せ泳ぎができるようになるろう

バタフライ

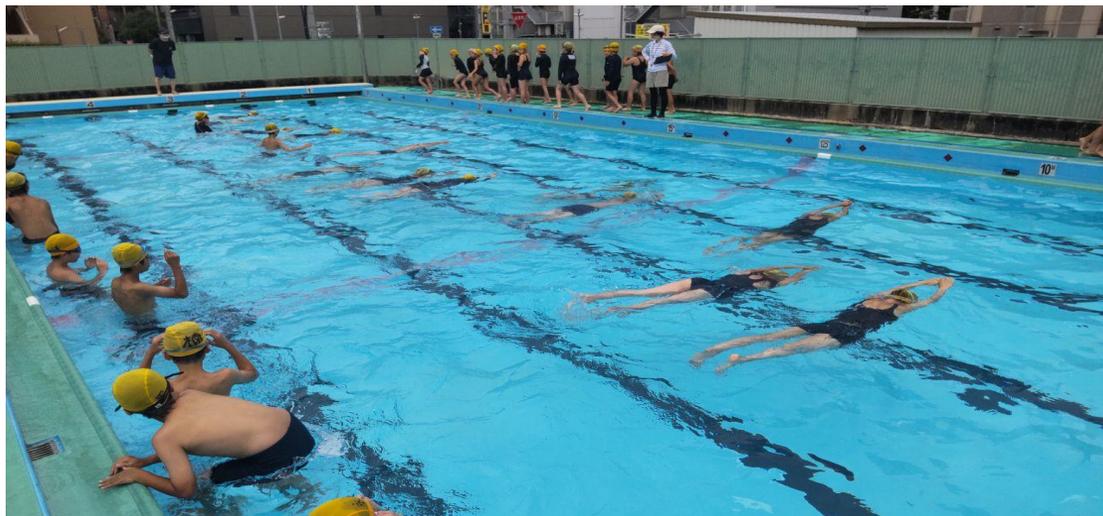
1回目のキック

2回目のキック

うでをのぼして

水をおし下げて

根性で長い距離を泳がない！昔の水泳、臨海とは違います！



有酸素運動！息を止めてはだめ！



浮力を利用して、浮く 脱力 休憩！ヘルパーも活用OK!



「浮き身」の技術で本当に命を守れる！



校内で出来る「遠泳」実施方法

- ・長い距離を泳ぐためのスキルを学ぶ。
- ・何mか泳いだら、必ず「浮き身」で休憩する。
- ・同じペースで、呼吸を一定に。筋肉疲労を防ぐ。
- ・50m以上150m位を目安に(浮き身を1回)
- ・泳ぎ終わったときに「しんどくない」状態か確認。
- ・流れを造ったプールに落ちてみる。
- ・自分の浮力で呼吸の確保。
- ・海や川でおぼれかけたら、この経験を思い出せ！

臨海学習への道！



もしかして、臨海学習を誤解している市民の皆さんへ！

吹田市が50年間以上続けている「臨海学習」にも経緯があります。40年前には実際に学校のプールで1キロメートル泳いでいました。海でも遠泳において500m以上、30分以上泳いでた時期もあります。やがて無理のない指導法や安全面に厳重な手立てを構築して維持してまいりました。スケールダウンしていきました。

教職員の高齢化。授業時間の確保。短縮授業の廃止。などの課題も。また、この数年間は「コロナ」による運動制限、宿泊の自粛もありました。臨海が無くなってもおかしくなかったです。

しかし、この「たった一泊の行事の持つ、教育的価値が学校の100日分の値打ちがある」との思いが、この行事を維持しています。現在、実施している水泳は、校内で100m～200m程度。臨海では必ず、その半分の距離と決めております。潮の流れ、風、波に大きな影響を受けるので、実際の泳ぐ距離ではない体力の消耗もあります。

「危険なこと」「無理やり」「先生のエゴ」等ではない、「子どもが自身の命を守る手段の獲得」「友だちとお互いの安全を守る」「自然を知り、自然体験をする」それらを徹底した安全の意識のもと実施しております。

学校のプールで練習



市民プールで海のシミュレーション



命を守る学習

① 自然体験

② 水泳体験

③ 集団生活



海で学ぶ ① 水の透明度 環境学習 魚の群れを泳ぎながら見る。



海の様子を知る① 海の浮力 ② 風や波 ③ 潮の流れ ④ 海底



臨海学習は夏季休業中に行います。それはすべての教職員で6年生児童の安全と素晴らしい体験をサポートするためです。でも、学校規模や経験者数、安全体制を確立するなどの条件がクリアしないなら、絶対に無理はしてはいけません。安心してください。また、臨海がない学校でも他の方法で「命を守る水泳」は実施しています。



自然を見くびらない。自然と和する。



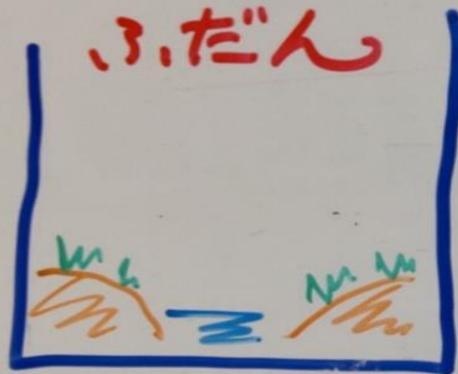
泳いではいけない！ 浮き身で命を守れ！

- 海や川へ転落した事故では、ほとんどが初期のパニック状態で呼吸を乱し、手足をやみくもに動かし、筋疲労状態で溺れています。
- 脱力し、自分の浮力で呼吸を確保する。水の事故にあったら、「浮いて待て！」

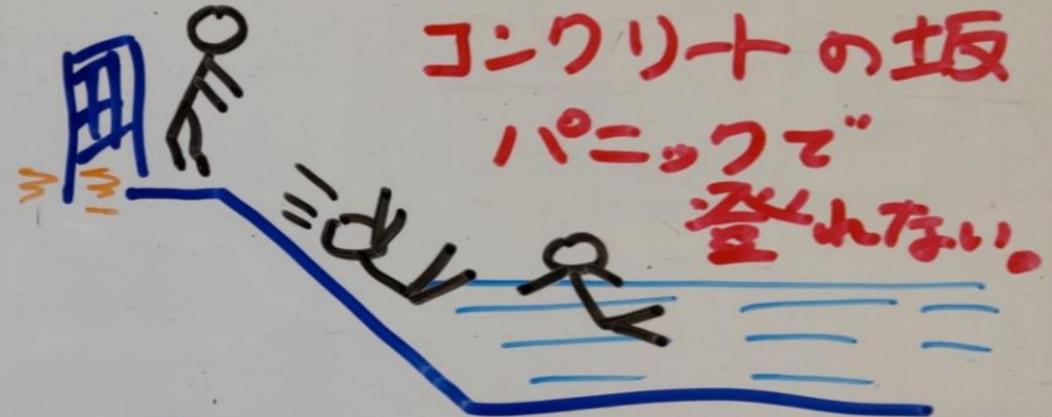


毎年 三島界隈で川の事故が！

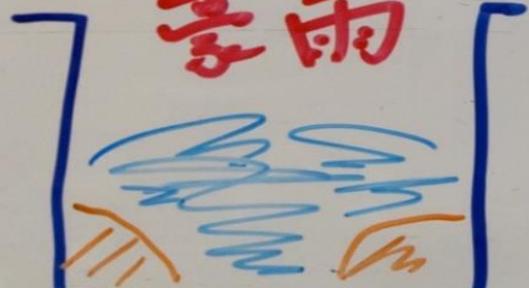
川の危険 . 用水池・コンクリート岸



糸田川
高川
山田川

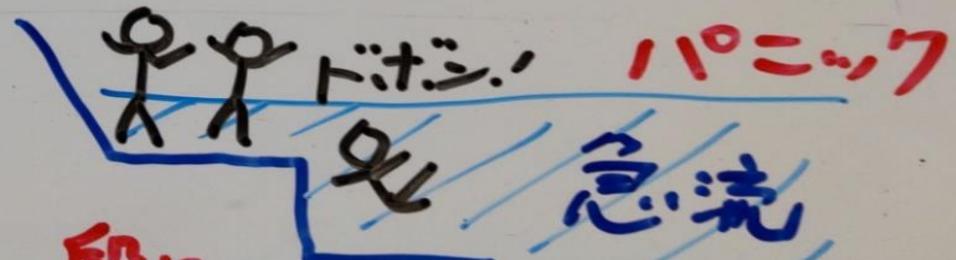


ニュータウンで
豪雨

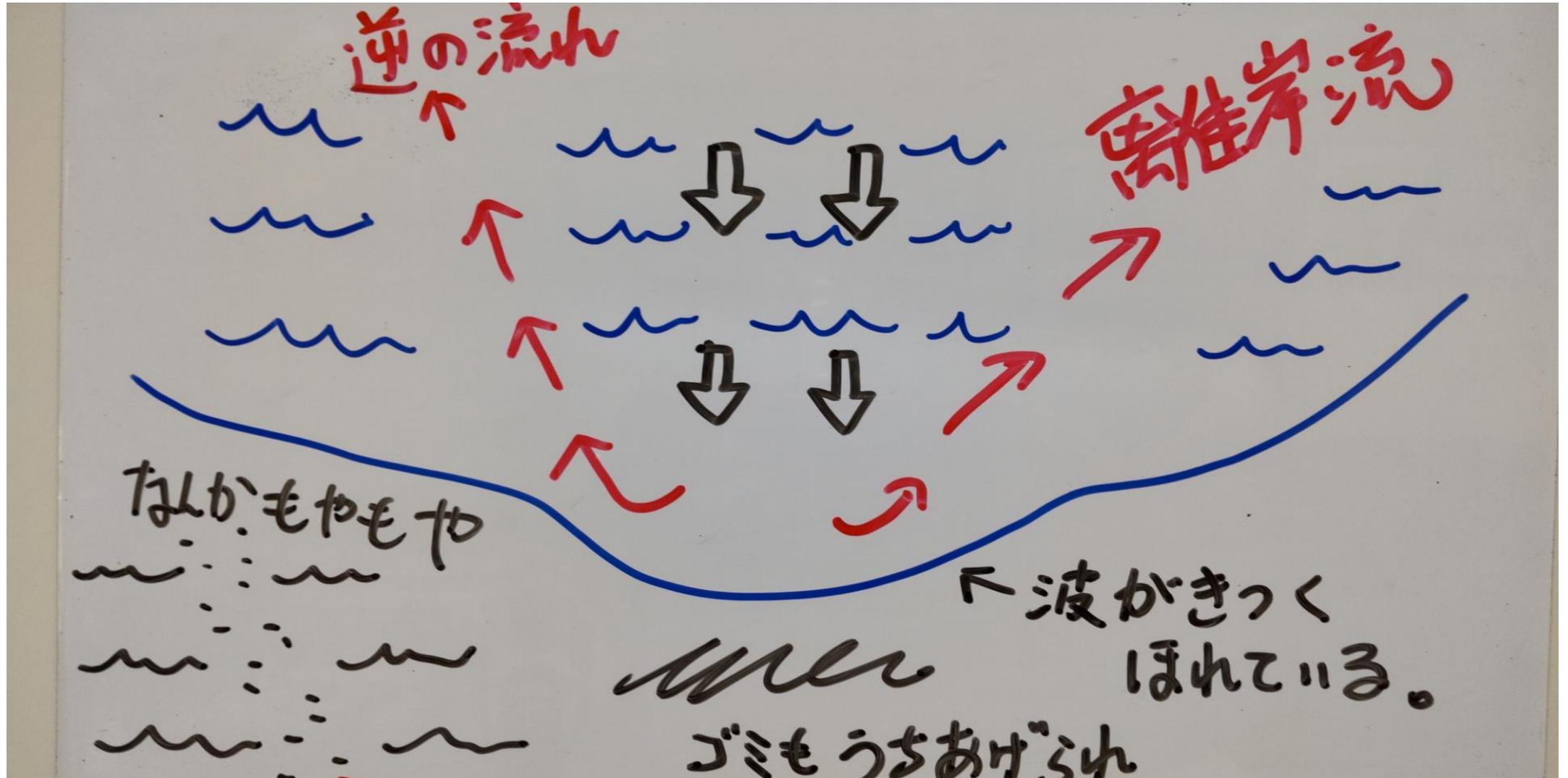


一挙に
水かさが増す

救出に入ってはダメ!



離岸流 海水の流れ、風の影響で発生





最後に

～吹田の水泳で大事にしたいこと～

- ① 水中での呼吸法をマスターする
- ② ゆっくり泳ぐ「吹田のひらおよぎ」で疲労をためない
- ③ 浮き身の習得 緊急時に「浮いて待つ」

- ・現在の「吹田のひらおよぎ」では「長く」ではなく、「ゆっくり、脱力して」泳ぐ泳法です。
- ・自分の命と友だちの命を守る水泳を学ばせる。ボディシステム
- ・水中で言葉がなくても感じ取り、周りの状況把握、コミュニケーションも。
- ・「浮き身」を身につけておくことで、ライフセービング、緊急時にパニック回避。
- ・水泳を学ぶことは、一生モンの値打ちがある学習です。

ありがとうございました～！

吹田市のすべての子どもたちのためにお互いがんばりましょう。

