

1 【はじめに】

新学習指導要領では、主体的・対話的で深い学びの実現に向け、運動に関する課題を発見し解決する学習活動が重視されている。これを受け、本校保健体育科では今年度「観察から洞察へ―“選りとり力”を育てる授業」をテーマに掲げている。水泳の授業においても、単に技能の習得にとどまらず、生徒自身が“自分で気づき、考え、試していく”主体的な学びを目指した。

2 【授業の実践】

単元計画（12 時間）

時間数	内容
第 1 時	水慣れ
第 2 時	
第 3 時	クロール・平泳ぎ 計測（1 回目）
第 4 時	クロール・平泳ぎ 泳法練習①
第 5 時	クロール・平泳ぎ 泳法練習②
第 6 時	クロール・平泳ぎ 泳法練習③
第 7 時	クロール・平泳ぎ 計測（2 回目）
第 8 時	背泳ぎ 泳法練習①
第 9 時	背泳ぎ 泳法練習②
第 10 時	背泳ぎ 計測
第 11 時	10 分遠泳①
第 12 時	10 分遠泳②

第 3 時から「F+OODA シート」を振り返りとして活用し、泳法練習では対話活動（小集団）を実施

3 【授業の様子】

A さんの第 4 時～第 6 時の振り返りシートの内容

泳法練習 1	F（予見）	平泳ぎの手の動きと足のタイミングが合うように意識する。
	O（観察）	意識してみたけれど、逆に意識すればするほどよくわからなくなってきてしまった。
	O（洞察）	意識しすぎてしまい動きがゆっくりになってしまっていた。
	D（決定）	手と足それぞれ確認してみて、動きを身につける。
	A（実行）	少しタイミングがわかったような気がした。
泳法練習 2	F（予見）	平泳ぎの息継ぎができるようにする
	O（観察）	前回、手と足のタイミングがわかったけれど、息継ぎが入ってくるとタイミングがわからなくなってしまった。
	O（洞察）	どのタイミングで息継ぎをするのかがわかっていなかった。
	D（決定）	B さんから足を曲げた時に息継ぎをすると教えてもらったので、それを意識する。
	A（実行）	息継ぎのタイミングがわかったような気がした。
泳法練習 3	F（予見）	平泳ぎを泳げるようにする
	O（観察）	手と足のタイミング、息継ぎのタイミングがわかったけれど、スピードが出なかった。
	O（洞察）	スピードを速くしようと息継ぎをたくさんしてしまい、一番進むのにしっかりとのびていなかった。
	D（決定）	しっかりとのびる。

平泳ぎに苦手意識をもっていた A さんは、3 回の泳法練習では同種目を中心に取り組み、グループでの分析や仲間との対話を通して、手足のタイミングや息継ぎ、泳ぎの姿勢、伸びといった課題を自ら見出した。その結果、2 回目の計測では 6 秒ものタイム短縮に成功した。 このように、生徒自身が「自分の泳ぎを見て、考えて、よりよくする」という主体的に分析を繰り返す姿がみられた。

4 【まとめ】

水泳の授業は、「25m 泳げた」「タイムが縮まった」といった技能の達成や結果に偏りがちである。しかし、目指したのは、単に泳げるようになることではなく、水泳の学習を通して“考える力”や“自分で選べるとる力”を育むことであった。

「なんとなく泳ぎ、ただ気づいて終わる」のではなく、「なぜこの結果になったのか」「どうすればよりよくなるのか」と自ら問い、思考したうえで実践していく。この過程や手段を支える思考を導入したのが本校体育科教諭考案「F+OODA（エフプラスウーダ）」である。

- **F（Foresight＝予見）**：「今日はどうしてみよう」「前回からここを変えてみよう」という自分なりの見通しをもつ。
- **O（Observe＝観察）**
- **O（Orient＝洞察）**：実際の泳ぎを客観的に見つめ、「なぜそうなったのか」という原因や仕組み（理由）を言語化する。
- **D（Decide＝決定）**
- **A（Act＝実行）**：導き出した課題に対する解決策を選択し、次の泳ぎへと実行する。

このように、ただの結果を「意味のある情報」へと変えていくことを「洞察」である。A さんの変容にも見られたように、自らの動きの分析にとどまらず、仲間からのアドバイスを取り入れたり、お互いの動きを言語化して伝え合ったりする「対話的な学び」が自然と生まれていた。

また、運動の得意・不得意に関わらず、生徒自身が「なぜ？」を考え、主体的に試行錯誤を繰り返すこと。教師主導の指導から生徒が自らの学ぶ主体性を展開できる授業づくりを、今後も大切にしていきたい。

参考文献

文部科学省(2017). 中学校学習指導要領解説

保健体育編