

<報道関係各位>

**学校水泳を科学で変える！「初心者でも“浮ける・進める”」水泳教育改革！**  
**人間科学部・若吉浩二教授が、教育委員会と連携し、小・中学校教員の水泳講習会を実施**  
**【大津市教育委員会】**  
**5月26日(火)13:30～16:30 皇子が丘公園プール**  
**※若吉教授による実技指導 14:25～16:00**

大阪経済大学（学長：山本俊一郎／所在：大阪市東淀川区）は、人間科学部・若吉浩二教授が大津市の教育委員会と連携し、大津市体育実技講習会の実技指導を2026年5月26日（火）に行う運びとなりましたのでお知らせします。

**■子どもの泳力は二極化、プール老朽化や維持管理コスト、教員の負担増など課題の多い学校水泳。**

学校水泳では、水中で浮く、呼吸する、進むなど、水に親しみ、身を守る方法や知識を身に付ける指導が、水難事故防止から期待されています。しかし昨今は、泳力の二極化、プールの老朽化や維持管理コスト、猛暑などの天候、教員の負担増など多くの課題があります。また、若吉教授の調査では教員の約7割が水泳指導に不安を抱えています。

2026年2月、スポーツ庁は状況を踏まえ、教育委員会と学校が連携し中長期的な視野で学習機会が確保できるよう、各課題への対応をまとめた参考資料（※）を公開しました。

資料には、専門的な知見や技術を有する外部指導者（インストラクターや有資格者等）との連携が示されており、技術指導の充実や教員の指導力向上、指導人数の確保による泳力別指導が期待されています。また、外部指導者に全てを任せきりにせず、児童生徒の学習状況を担当教員が見て適切な指導をする必要があるともあります。つまり、外部指導者を導入しても、教員は水慣れ・初歩的な泳ぎなど水泳授業の目標について、指導法を組み立てなければなりません。

※スポーツ庁政策課：持続可能な水泳授業の実施に向けた参考資料

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20260212-spt\\_sseisaku02-000047318\\_0000002.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20260212-spt_sseisaku02-000047318_0000002.pdf)

**■5/26(火) 大津市体育実技講習会で実技指導。**

若吉教授は、学校水泳を科学で変える実践研究を行っており、教員が自信を持って指導できるよう、小・中学校教員を対象とした講習会を実施しています。

研修では、教員に水泳補助具「フラットヘルパー」を装着して水中での感覚を体験してもらいます。「浮く感覚」の体得にあわせて、海水と真水の浮力の違いを体験する環境教育や、水難事故時の基本動作を学ぶ安全水泳、さらには泳法習得まで、理論と実技が連動した内容となります。

また、大阪市、大阪府能勢町、和歌山県かつらぎ町の教育委員会でも同様のプログラムを6月に実施予定です。

**■「水中の正しい姿勢」を効率よく習得できる補助具を使い、「できる」「教えられる」が実感できる研修**



オリンピック水球日本代表で日本水泳連盟元医科学委員でもある若吉教授は、小学校水泳のつまづきは、低中学年での「水慣れ」と「浮き身」の習得不足にあると考え、独自に開発した「フラットヘルパー」を使用した「大の字泳法」を考案しました。

「フラットヘルパー」は、ネット素材の補助パンツの両側ポケットに、浮力体（発泡ポリエチレンや空気の入ったペットボトル）を入れて使用します。着用することで浮心と重心のズレを補正し、無理なく自然に水中で水平姿勢をつくることができます。「フラットヘルパー」

の使用で児童は「浮き身+呼吸法+水平姿勢」を効率よく習得でき、教員はスムーズに泳法指導へ移行できます。また、泳力差があっても体育の授業としてクラス全員が一緒に学ぶことができます。

<本件に関するお問い合わせ先>

大阪経済大学 広報デスク（プランニング・ホート内） 福嶋、神保、井上 TEL：06-4391-7156  
大阪経済大学 企画・総務部 広報課 東 TEL：06-6328-2431 Mail：[kouhou@osaka-ue.ac.jp](mailto:kouhou@osaka-ue.ac.jp)  
<https://www.osaka-ue.ac.jp>

※会場準備の都合上、当日ご取材いただける方は、5月25日（月）17時までに、添付の返信用紙もしくはメール・お電話にて上記広報デスクまでご連絡願います。

## 大津市体育実技講習会 概要

- 日 時： 2026年5月26日（火） 13:30～16:30（受付：13:20～）  
※若吉教授による実技指導 14:25～16:00
- 場 所： 皇子が丘公園プール（室内プール）（住所：大津市皇子が丘1丁目1-1）
  - ・JR湖西線 大津京駅下車 徒歩約10分
  - ・京阪石山坂本線 京阪大津京駅 徒歩約5分
- 受 講 者： 大津市の小・中学校教員 40名程度
- 指 導 者： 大阪経済大学 人間科学部人間科学科 教授 若吉浩二
- 主 催： 大津市教育委員会、大津市水泳協会、大津市小学校体育連盟
- 内 容： 安全確保につながる運動としての水泳授業の講習会  
「フラットヘルパー」と「ペットボトル」を使用した「浮き身+呼吸法+水平姿勢」  
および安全泳法の習得法の指導

### 《フラットヘルパーについて》

- ・フラットヘルパーは“正しい姿勢”を覚えることができる水泳補助具です。
- ・ビート板素材の浮力体を使用します。また、500mlのペットボトルも浮力体として使用可能です。
- ・クロールの呼吸時が上手くできない、背泳ぎの腰が沈む、平泳ぎのキックが難しい、バタフライの腰が沈み抵抗を受けるなどの姿勢が改善され、泳法の習得に役立ちます。

※写真はビート板素材の浮力体を使用しています。



## 「大の字泳法」概要

大阪経済大学人間科学部 若吉浩二教授は、水泳の研究・現場・競技を知る専門家として学校水泳を科学で変える研究を進めています。

教授は 1984 年ロサンゼルスオリンピック・水球競技に選手として出場。その後も競技・研究の両面から水泳に関わり、日本水泳連盟医科学委員会・科学委員会として 20 年以上活動。

水泳初心者からオリンピック選手まで、幅広い層を対象とした研究と指導を続ける中で、「できない子どもが取り残される学校水泳」の課題に着目し、初心者でも「浮ける・進める」を実感できる水泳教育を目指し、初心者指導の効率を高め、学校現場の課題解決に取り組み誰もが泳げる社会——「国民皆泳」の実現を目指しています。

■参 考： 学校水泳プロジェクト <https://gclab.jp/school/>

### ■プログラム内容

#### ①安全水泳（水難事故対策）



- ・水難事故から身を守る安全水泳の基本技能を習得します。
- ・『浮いて待て』の訓練を行います。「大の字」泳法の基本は“大の字浮き”です。この姿勢は、水への感覚づくりに大変有効であることが分かりました。
- ・この姿勢を吐嗟にできるようになるには慣れや訓練が必要です。また、この大の字浮きから、安全水泳のための泳法習得に取り組みます。
- ・また、自然の川や海にはプールのような壁がありません。そのため、浮いた状態で壁をけらずに折り返して、元の位置に戻る練習も行います。
- ・練習はフラットヘルパーを使用することで水平姿勢を覚えることができます。

#### ②環境教育



- ・フラットヘルパーは通常パッドを入れて使用しますが、ペットボトルを入れて装着することもできます。
- ・一般的にはペットボトルによる環境破壊、リサイクルの現状などを学びます。
- ・ここでは、総合的な学びとしての環境教育につなげています。ビート板やペットボトルなどの浮力体を使用して、普段なかなかできない、真水と海水（川と海）の浮力の違いを体験します。海水では体重あたり 2%から 2.5%の浮力を得ます。体重 40 kg の児童なら約ペットボトル 2 本分の浮力に相当します。

#### ③泳法習得

- ・フラットヘルパーを使用して行います。
  - ・安全水泳の流れで、沈む・浮く、浮き方（伏し浮き⇔背浮き）、移動の仕方（チョウチョ泳ぎ等）、泳法習得を目指します。
  - ・クロールと大の字浮きを交互に一定期間繰り返しながら泳ぐことで、短期間での泳法習得を目指します。
- ※泳力により、けのびと大の字やクロールと背泳ぎの組み合わせにすることもできます。

## 参考資料：関連論文

- ① **ペットボトル活用フラットヘルパーの実践研究**  
**「ペットボトルを活用したフラットヘルパー導入による小学校水泳授業での実践的成果～環境教育・安全水泳・泳法習得を目指して～」**  
(大阪経大論集 第76巻第1号・2025年5月 共著)  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/keidaironshu/76/1/76\\_347/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/keidaironshu/76/1/76_347/_pdf/-char/ja)  
本研究は、小学校6年生39名を対象に、ペットボトルを浮力体として用いたフラットヘルパー(FH)を導入した水泳授業の効果を検証したものである。授業では「環境教育(海水と真水の浮力差の理解)」「安全水泳(浮き身と呼吸)」「泳法習得」の3要素を統合的に指導した。その結果、授業満足度・理解度・上達実感はいずれも約9割が肯定的であり、泳力や性別による大きな差は見られなかった。特に低泳力児童にも有効で、「浮く」「楽しい」といった肯定的認識が強く示された。一方で、装着の安定性など改善点も指摘されたが、安価で汎用性の高い教材として学校水泳に有効であることが示唆された。
  
- ② **フラットヘルパーによる泳力二極化への対応**  
**「小学校水泳授業におけるフラットヘルパーを活用した授業実践の有効性—児童の泳力二極化問題への対応に着目して—」**  
(大阪経大論集 第76巻第6号・2026年3月 共著)  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/keidaironshu/76/6/76\\_23/\\_pdf/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/keidaironshu/76/6/76_23/_pdf/-char/ja)  
本研究は、小学校3～6年生86名を対象に、フラットヘルパーを用いた水泳授業が泳力の二極化に与える影響を検証した。授業前には「泳げる児童」と「泳げない児童」が併存する明確な二極化が確認されたが、授業後には特にクロールで「できない」とする児童が大幅に減少した。授業満足度は97%、上達実感は93%と高く、泳力や経験に関係なく肯定的評価が得られた。さらに、低学年では情意面、高学年では技能理解の向上が見られ、FHが段階的学習を支援する可能性が示された。技能面と心理面の双方から、学習格差の是正に寄与する有効な指導法と結論づけられる。
  
- ③ **フラットヘルパーを用いた新たな水泳指導法**  
**「フラットヘルパーによる小学校水泳授業の新たな指導法開発～フラットヘルパーで児童ウキウキ教師ラクラク～」**  
(月刊水泳594号 2026年1月 共著) 日本水泳・水中運動学会 最優秀論文  
本研究は、フラットヘルパーを活用した水泳授業が、児童のつまずきである「浮き身」「息継ぎ」「水平姿勢」を同時に支援し、泳力向上と学習意欲の改善に寄与するかを検討したものである。従来の補助具の問題(姿勢不安定・操作困難など)に対し、骨盤～大腿部に浮力を付加するFHは水平姿勢の保持を容易にする。実践では、約95%が「楽しい」、87%が「上達した」と回答し、泳ぎの苦手な児童にも高い効果が認められた。また、ペットボトルを活用した低コスト化により、学校現場への普及可能性も高い。泳力二極化の解消に向けた有効な指導モデルとして位置づけられる。  
YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=0LH3GfkMOuQ>

**教員向け水泳指導講習会で実施したアンケート結果（小学校教員の回答）**

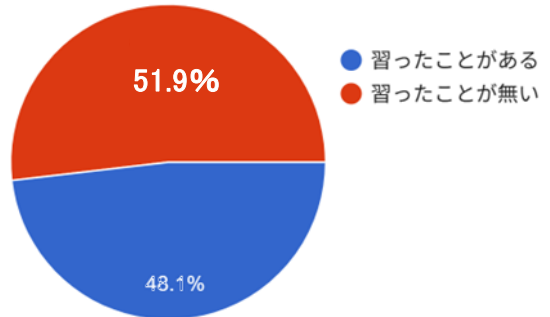
実施日：2025年5月20日（火）

対象：大津市体育実技講習会（大津市教育委員会主催）に参加した若手の教員  
 または学校水泳の中心となる教員や水泳指導経験の少ない教員

有効回答：27名

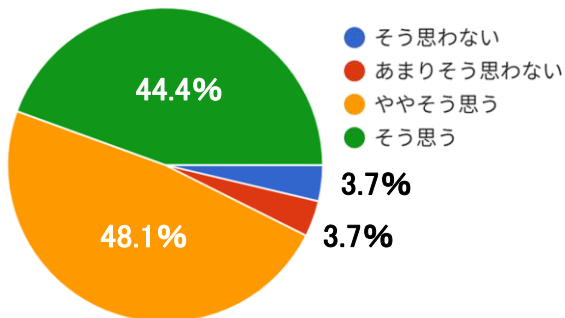
1.これまで水泳の指導法を習ったことがありますか？

5割以上が  
 「水泳の指導法を習ったことが無い」と回答



2-①.

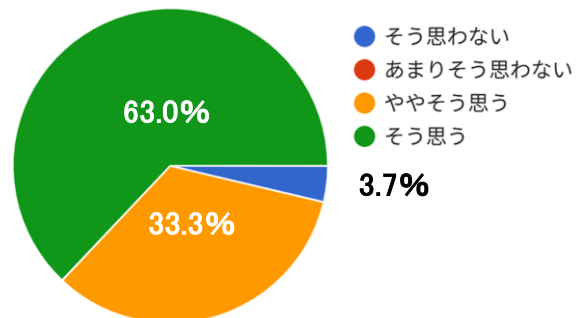
中学年対象のフラットヘルパー導入による水泳授業についてお聞きします。中学年対象とした水泳授業として、相応しい内容であると思いますか？



9割以上がフラットヘルパーを導入した水泳授業に賛成

2-②.

中学年対象のフラットヘルパー導入による水泳授業についてお聞きします。中学年対象の水泳授業においてフラットヘルパーは、有効な水泳補助具と思いますか？



9割がフラットヘルパーは有効な水泳補助具との意見

FAX:06-4393-8216  
 MAIL: fukushima@planning-boat.com

《 F A X 返信用紙 》

大阪経済大学 広報デスク  
 (プランニング・ボート内) 福嶋・神保・井上 宛

**学校水泳を科学で変える！「初心者でも“浮ける・進める”」水泳教育改革！！**  
**人間科学部・若吉浩二教授が、教育委員会と連携し、小・中学校教員の水泳講習会を実施**  
**【大津市教育委員会】**  
**5月26日(火)13:30～16:30 皇子が丘公園プール**  
**※若吉教授による実技指導 14:25～16:00**

□ご取材

媒体名		
貴社名		
部署名		
ご芳名	他 _____ 名様	
	(ムービー) _____ 台 / (スチール) _____ 台	
連絡先	TEL	FAX
	E-Mail	
当日のご連絡先	TEL	

《備考欄》 ご取材につきご要望・ご質問等ございましたら、ご記入願います。

※会場準備の都合上、当日ご取材いただける方は、5月25日(月)17時までに、添付の返信用紙もしくはメール・お電話にて上記広報デスクまでご連絡願います。