

<報道関係各位>

2026年6月30日
大阪経済大学

相次ぐ水難事故。安全水泳教育が急務だが、
子どもの泳力二極化や指導時間の減少、教員の指導不安などの課題も
**人間科学部 若吉浩二教授が、小学生に“安全水泳教室”
思考力・判断力を養う「“大の字”泳法」**
7月6日(月) 大津市立膳所小学校 5年生(京阪石山坂本線「中ノ庄」駅)
1・2時間目(8:35~10:10)/3・4時間目(10:30~12:05) ※同じ内容を実施

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・若吉浩二教授が安全水泳「“大の字”泳法」の実技指導を、7月6日(月)に大津市立膳所小学校で行いますので、お知らせします。

■子どもの泳力二極化、指導時間の減少、教員の水泳指導への不安。求められる学校水泳の授業とは。

例年、海や川での水難事故が後を絶ちません。学校教育で水泳は「生命にかかわる学習」とされていますが、今、学校水泳は大きな転換点にあります。スイミング経験の有無による泳力の二極化と意欲の格差、教員の水泳指導不安、猛暑による指導時間の減少など多くの課題を抱えており、一斉指導で子どもたちに泳法を習得させることが難しくなっています。

オリンピック水球日本代表の若吉教授は、泳げない子どもが「できる」を実感できること、泳げる子どもも「学び続けられる」ことが学校水泳に必要と考え、泳力差があってもクラス全員と一緒に学べる安全水泳プログラム「“大の字”泳法」を開発しました。

■泳げない子どもが「できる」を実感！小学校で若吉教授が誰一人取り残さない水泳授業を実践

学校水泳は、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期待されています。この夏、若吉教授は大阪・滋賀・和歌山を回り、小学生や教員へ安全水泳プログラムの指導にあたります。



若吉教授が開発・普及活動を行う「“大の字”泳法」プログラムでは、最初に“大の字浮き”を習得します。これは水難事故にあった時に最も重要な「体力を消耗せず(慌てず)、安全な場所へ移動し、浮いて待つ(助けを待つ)」ための基本姿勢です。しかし、とっさに“大の字浮き”をするには慣れや訓練が必要です。

今回、膳所小学校の授業では、5年生を対象にペットボトルやビート板素材の浮力体を使った水泳補助具「フラットヘルパー」を使用します。「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、空気の入ったペットボトルなどの浮力体を入れることで、沈みがちな下半身の浮力を補い、体を浮きやすくします。泳げない子どもも、これを装着すれば容易に“浮く”感覚を身に付けることができます。その後、浮く、沈む(潜る)、バタ足で進むなどを実践しながら、クラス全員で「“大の字”泳法」の習得を目指します。

また授業では、ペットボトルの空気を自分の体重や泳力に合わせて調節し、“浮く”ためにはどうすればよいか科学的なアプローチも実践。ペットボトルを外して浮力を下げることで、海と湖・川での浮き方の違いも体感します。

<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
<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、7月3日(金)の17時まで、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。

大津市立膳所小学校水泳授業 概要

- 日 時： 2026年7月6日（月）8:35～12:05
- 1・2時間目（8:35～10:10） プレス受付 8:30～8:40 校舎玄関口
※登校時間や授業準備のため、プレスの皆様の入構を1限目開始後としています。授業内容は冒頭よりご覧いただけます。
- 3・4時間目（10:30～12:05） プレス受付 10:05～10:15 校舎玄関口
※1・2時間目と3・4時間目は、同じ授業内容を実施します。
※当日朝8時の気象状況により中止となる場合があります。
その際は取材お申し込みを頂いた方へご連絡します。
- 場 所： 大津市立膳所小学校（住所：滋賀県大津市中庄二丁目8-37）
・電 車：京阪石山坂本線「中ノ庄」駅、西へ徒歩約5分
・自動車：中ノ庄駅から西へ約300m
※自動車でお越しの場合は、事前にご連絡ください。
（構内の駐車場の数に限りがあるため、多数の場合は先着順となります。）
- 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
- 内 容： 思考力・判断力を養う水泳授業（環境教育＋安全水泳＋泳法習得）
安全確保につながる「“大の字”泳法」の習得。
- 受 講 者： 5年生4クラス約115名
●1・2時間目 5-3、5-4（57人）
●3・4時間目 5-1、5-2（58人）
- 指導補助： 大津市立膳所小学校 教諭4名（各回2名）

《若吉浩二 プロフィール》 <https://webj8.osaka-ue.ac.jp/ouehp/KgApp?resId=S000178>
大阪経済大学 人間科学部人間科学科 教授。

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/>

「“大の字”泳法」について

■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40kg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。

■開 発 大阪経済大学 人間科学部人間科学科 教授 若吉浩二

《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。



参考資料：関連論文・アンケート

- 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
 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
 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、児童のつまづきである「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)

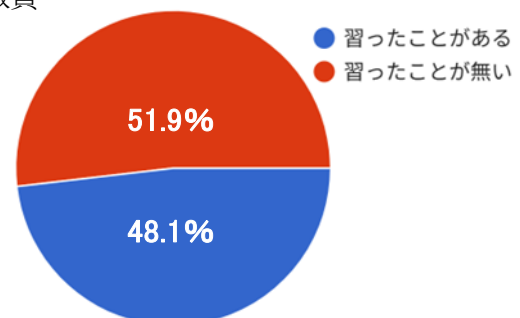
実施日：2025年5月20日(火)

対象：天津市体育実技講習会(天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



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

《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・井上 宛

相次ぐ水難事故。安全水泳教育が急務だが、
 子どもの泳力二極化や指導時間の減少、教員の指導不安などの課題も
人間科学部 若吉浩二教授が、小学生に“安全水泳教室”
思考力・判断力を養う「“大の字”泳法」
7月6日(月)大津市立膳所小学校 5年生 (京阪石山坂本線「中ノ庄」駅)

ご取材

- 1・2時間目 (8:35～10:10) ※プレス受付 8:30～8:40 校舎玄関口
 3・4時間目 (10:30～12:05) ※プレス受付 10:05～10:15 校舎玄関口
 ※同じ内容を実施

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		
駐車場の利用	有 . 無		
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、7月3日(金)の17時まで、
 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。