

# 水泳系「水遊び」「浮く・泳ぐ運動」「水泳」

## 1 「発達の段階のまとめ」と「領域及び内容の系統」

発達の段階	各種の運動の基礎を培う時期		多くの領域の学習を経験する時期		卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期
学年	小1・小2	小3・小4	小5・小6	中1・中2	中3・高校入学年次
領域	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳
内容	水に慣れる遊び 浮く・もぐる遊び	浮く運動 泳ぐ運動	クロール・平泳ぎ	クロール・平泳ぎ 背泳ぎ・バタフライ	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ 複数の泳法又はリレー
例示	◎水につかっ てのまねっこ遊 び ◎水につかっ ての電車ごっこ やリレー遊び、 鬼遊び ◎壁につかまっ ての伏し浮き 補助具を使っ ての浮く遊び ◎水中でのジャ ンケン、にらめ っこ、石拾い、 輪ぐり ◎バブリング ポビング	◎伏し浮き、背浮き くらげ浮き ◎け伸び ◎ばた足、 かえる足 ◎連続したポビ ング ◎補助具を使った クロールや平泳 ぎのストローク ◎呼吸を伴わない 面かぶりクロ ール、面かぶりの 平泳ぎ ◎呼吸をしながら の初歩的な泳ぎ	◎25m～50m程 度を目安にした クロール ◎25m～50m程 度を目安にした 平泳ぎ	◎クロール ◎平泳ぎ ◎背泳ぎ ◎バタフライ ◎スタート 「水中からの スタート」 ◎ターン	◎クロール ◎平泳ぎ ◎背泳ぎ ◎バタフライ ◎複数の泳法で泳ぐこと、又は リレー ◎スタート 「水中からのスタート」 ◎ターン

## 2 水泳系の特性(魅力)

水遊び (小1・小2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりする心地よさを楽しむことができる。</li> <li>児童の能力にふさわしい課題に挑み、活動を通して水の特性について知り、水に慣れ親しむことで、課題を達成する喜びを味わうことができる。</li> </ul>
浮く・泳ぐ運動 (小3・小4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>仲間との競争やいろいろな課題に取り組み、水に慣れ親しむことや浮いたり泳いだりすることの楽しさを味わうことができる。</li> </ul>
水泳 (小5・小6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>一人一人の児童が自己の能力に応じた課題をもち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳の楽しさを味わうことができる。</li> <li>心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>
水泳 (中1・中2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>続けて長く泳いだり、速く泳いだりする泳法を身に付け、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができる。</li> </ul>
水泳 (中3・高校入学年次)	<ul style="list-style-type: none"> <li>続けて長く泳いだり、速く泳いだりできる効率的な泳ぎを身に付け、記録の向上や競争の楽しさを味わうことができる。</li> </ul>

## 3 指導上の配慮事項等

### 【小学校】

#### 【小1～小6】

○適切な水泳場の確保が困難な場合には、「水遊び」「浮く・泳ぐ遊び」「水泳」を扱わないことができるが、事故防止等の観点からこれらの心得については必ず指導する。(小解説P89)

#### 【小5・小6】

○呼吸の仕方を身に付けること、手と足の動きに呼吸を合わせながら続けて長く泳ぐことができるように指導すること。

(小解説P17)

○泳法指導にあわせてスタートの指導をする場合は、水中からのスタートを指導するものとする。(小解説P7, 17)

○学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導することができる。(小解説P7)

○集団でのリズム水泳などを取り入れることもできる。(小解説P17)

### 【中学校】

○適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げる。(中解説P142)

### 【事故防止の心得】

○体の調子確かめてから泳ぐ、プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐ、自己の技能・体力の程度に応じ泳ぐ、長い潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの対処としての救助法を身に付けているなど。

○水泳指導については、保健分野の「応急手当」との関連を図る。(中解説P10, P142)

○着衣のまま水に落ちた場合の対処については、安全への理解を一層深めるため、学校の実態に応じて取り扱うことができる。

(中解説P74, 79)

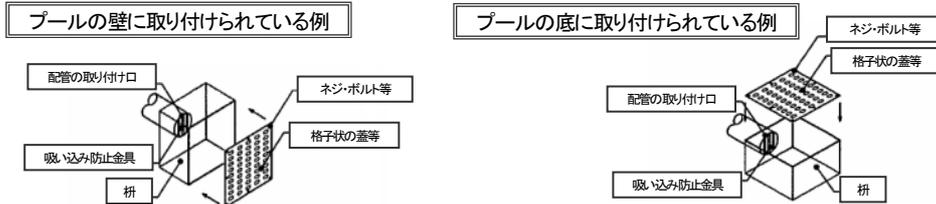
○泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げる。

○スタートは、安全の確保を重視し、水中からのスタートを取り上げる。(中解説P10)

○ターンは壁を蹴って素早く折り返すことに重点を置くとともに、生徒の技能に応じて、各泳法のターン技術を段階的に学習することができるようにする。クイックターンを取り扱う場合は水深に十分注意する。(中解説P73)

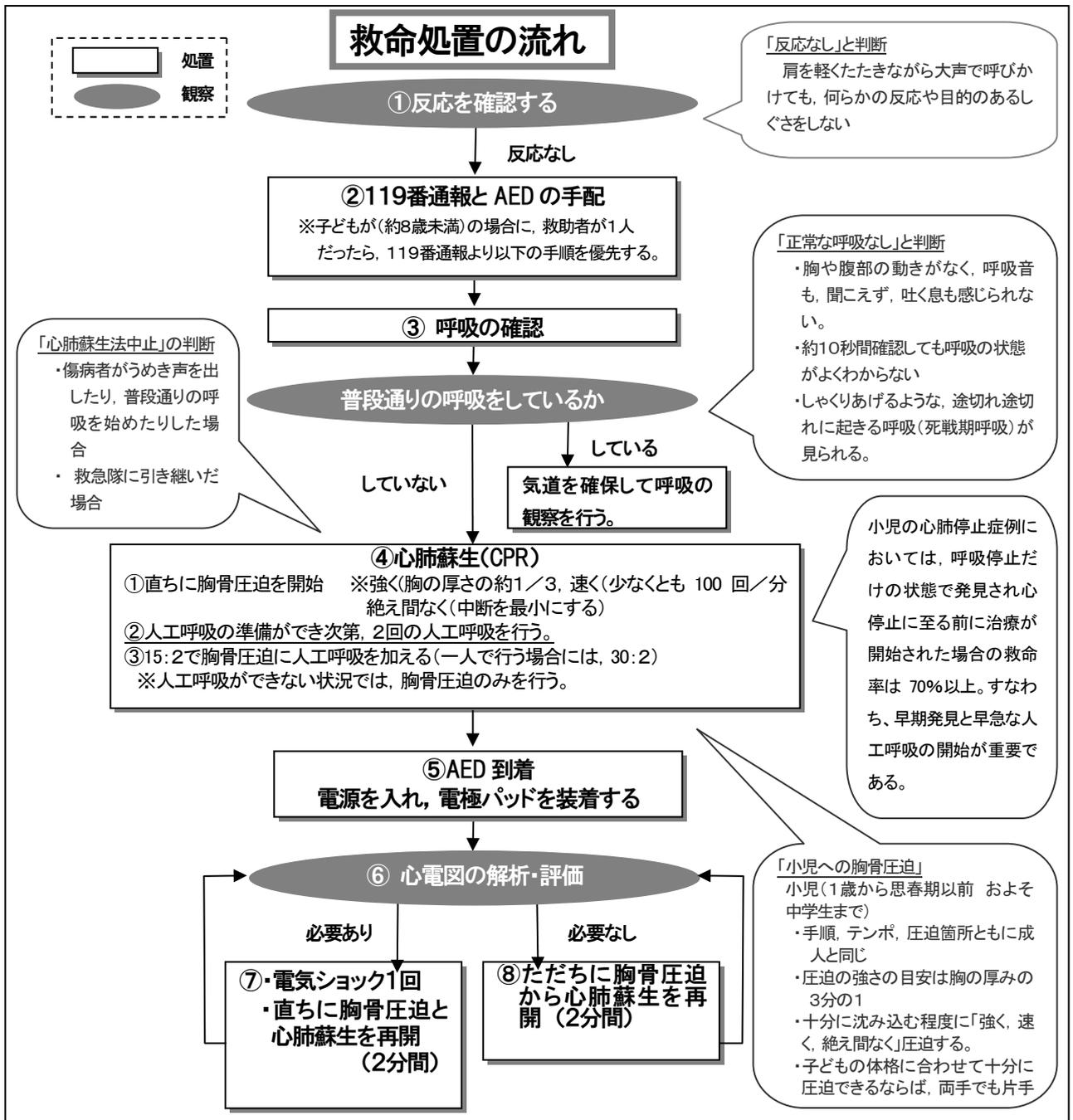
**【安全面】**

- プール施設等の安全確認を行う。  
(水質・水温・気温、プールサイド、水槽内、機械室、薬品庫、出入り口、コースロープ、連絡用電話等)
- 排（環）水口の蓋と配水管の取り付け口への二重の安全対策を行う。

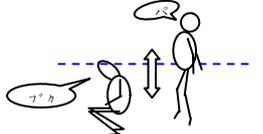
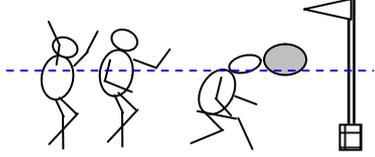
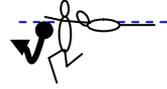


- 児童生徒の健康状態の把握をする。
- バディ（二人組ペア）を活用する。
- 準備運動や整理運動を実施する。
- 状況によって、見学者にも安全の確保や練習の協力者として参加させる配慮をする。

**【救命救急の手順】**



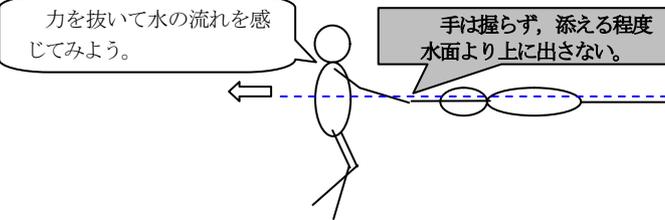
# 小1・小2 水に慣れる遊び 浮く・もぐる遊び

ねらい	<p>○水につかって移動したり水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりする運動を楽しく行い、その動きができるようにする。</p> <p>○運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。</p> <p>○水中での簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胸まで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりすること。</li> <li>・水を手ですくったりかけたりすること。</li> <li>・水につかっていろいろな動物のまねをしながら歩くこと。</li> <li>・水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりすること。</li> <li>・壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮くこと。</li> <li>・水にもぐって目を開け、いろいろな水中での遊びをすること。</li> <li>・水に顔を付け口や鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、跳び上がって空中で息を吸ったりすること。</li> </ul>
	<p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びに進んで取り組むこと。</li> <li>・運動の順番を守り、友達と仲よく運動すること。</li> <li>・補助具の準備や片付けを友達と一緒にすること。</li> <li>・プールサイドは走らないなどの水遊びの心得を守ること。</li> </ul>
	<p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。</li> <li>・水に浸かったときの動き方や水に浮いたりもぐったりする動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。</li> </ul>
学習活動例	<p><b>水に慣れる遊び</b></p> <p>○シャワー遊び          ・シャワーを嫌がる子のために、バケツなどに水を入れて日射で温めたり、プールの水を利用してじょうろなどでお互いにかけて水をさせたりするなど工夫する。(例 シャワートンネルをつくりその下をくぐる。)</p> <p>○汽車ポッポ          ・お互いの肩に手をかけて水中を歩く。          ・一列に並んで前の子の肩に手をあてて水中を歩く。</p> <p>○水につかってのまねっこ遊び(動物のまねなど)          ・胸まで水につかって呼吸する。          ・動物のまねをして動きながら、水の抵抗や水の流れるを感じる。</p> <div data-bbox="279 1243 981 1355" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ワニさん歩き。</p>  <p>アザラシさんに変身しよう。</p> </div> <p>○ジャンケン水かけ遊び          ・ペアの間にビート板を置いてジャンケンをする。勝ったら相手に水をかけて、負けたらビート板で防ぐ。</p> <div data-bbox="981 1008 1428 1467" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>「導入」準備運動として行う体ほぐしの例</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○シャワートンネル</li> <li>○水中ウォーミングアップ                     <ul style="list-style-type: none"> <li>1人… 連続ジャンプ、回転、足を前後</li> <li>2人… ハイタッチ、背タッチ、タッチ数増やす</li> </ul> </li> <li>○ビート板を使った2人組のゲームの考案                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板水かけ</li> <li>・ビート板を頭で移動させるリレー (ピンポン球もOK)</li> </ul> </li> <li>○水中動物ジャンケン                     <ul style="list-style-type: none"> <li>「ワニ」からスタートし、1回勝つと「カニ」</li> <li>2回勝つと「ラッコ」3回勝つと「ヒト」に</li> <li>進化する。</li> </ul> </li> <li>○輪になってジャンプ</li> </ul> </div> <p>○バブリング          ・水に顔を付け口や鼻から息をはく。 ・慣れてきたら連続で</p> <div data-bbox="367 1568 949 1713" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>「ブクブク」</p>  <p>「ブクブク」</p> </div> <p>①口を閉じたまま鼻まで水中に入る。          ②目まで水中に顔を沈め、水中でブクブク息を吐く。          ③顔全体を水中に入れて、水中でブクブク息を吐く。</p> <p>○水中ドリブルリレー          ・段階的に小さなボールで行う。          ・頭で押ししたり、息を吹きかけたりしながら。</p> <div data-bbox="973 1601 1348 1758" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>○ポビング          ・息を止めて水中にもぐり、「ブクブク」少しずつ息を吐き出す。          飛び上がって空中で息を吸う。          「ブクブク」 「パッ」</p> <div data-bbox="606 1904 1013 1982" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p>「パッ」と言いながら思いきり息を吐いてごらん。</p> </div> <p>○水中マント          ・前の人は、時々潜りながら移動する。</p> <div data-bbox="1101 1904 1268 1993" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>○鬼遊び          鬼のはじめ1人、タッチされた子は鬼と手をつないで一緒に追いかける。鬼が4人組になったら、2人組にわかれて追いかける。水にもぐっている間はタッチされない。逃げる場合はもぐって移動してもよいなど工夫して行う。</p>

○壁につかまっの伏し浮き

体の力を抜く。 プールの底を見る。 肘や膝をできるだけ伸ばす。

※慣れてきたら友達の手や補助具を利用してやってみる。

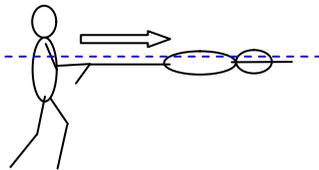


「導入」準備運動として行う体ほぐしの例

- スーパーマン
  - ・前の人の肩に後ろから両手でつかまり、頭をあげた伏し浮きの姿勢になる。前の人が歩いたり走ったりする。
  - ・前の人が後ろ歩行で、仰向けの人の腕、頭を持って引っ張る（左右に動かす）
- 波乗りジョニー
  - ・ビート板の上に座ったり、立ったりする。
- 水中シーソー
  - ・2人で向かい合い両手をつなぐ。2人が交互にジャンプと沈みを繰り返す。
- 壁づたい
  - ・プールサイドの壁につかまり、足を底に付けずに移動する。

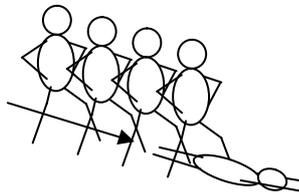
○伏し浮きロケット

・伏し浮きの状態からゆっくりと押す。



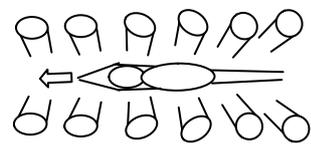
○トンネルくぐり

・一列に並んで足を開く。1人がまたの下をくぐる。



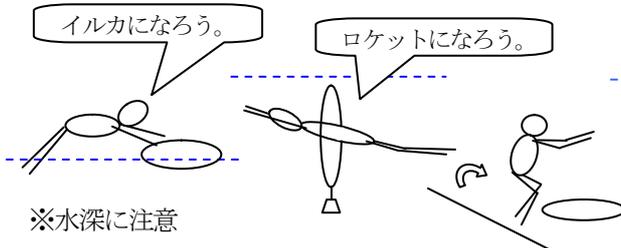
○材木流し

・け伸びの状態で、両側の子たちに前方へ流してもらおう。



○水中でのジャンケン、にらめっこ、輪ぐり・石拾い

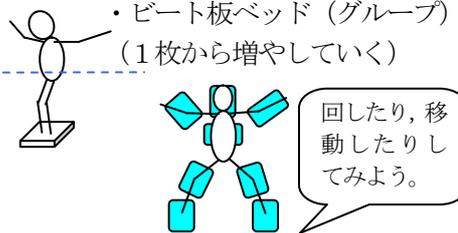
・水中にもぐって目を開けながら遊ぶ。



※水深に注意

○ビート板遊び

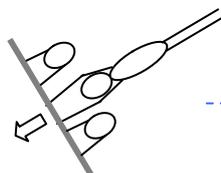
・ビート板の上に座ったり、立ったりする。  
・ビート板ベッド（グループ）（1枚から増やしていく）



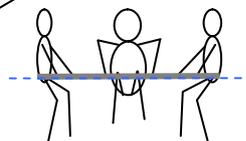
回したり、移動したりしてみよう。

○棒を使った遊び

・吹き流し

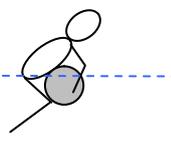


・鉄棒



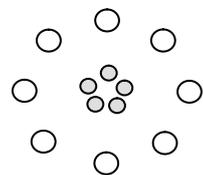
○たまのり

・ボールに乗ってバランスをとる。



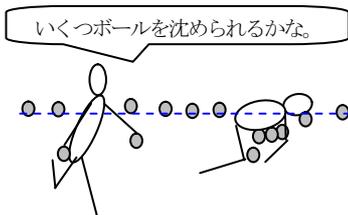
○ボール取り

・輪になり、中央のボールを取る。音楽が止まったらスタートする。



○ボール沈め競争

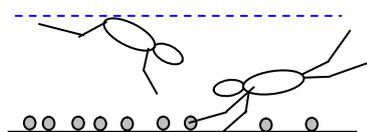
・カラーボールをたくさん浮かべて沈める。



いくつボールを沈められるかな。

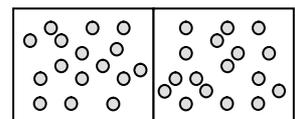
○ボール拾い競争

・ゴルフボール等沈むボールを拾う。



○ボール集め競争

・しゃもじでボールを操作し、自陣へ運ぶ。



# 小3・小4 浮く運動・泳ぐ運動

**ねらい**

- いろいろな浮き方やけ伸びをすること、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることを楽しく行い、その動きができるようにする。
- 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。
- 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。

**身に付けさせたい内容**

**技能**

- ・息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすること。
- ・プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むこと。
- ・壁や補助具につかまり、ももの付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をする。
- ・水中で息を吐き、顔を上げたときに一気に息を吸うことを連続して行うこと。
- ・補助具を使つて、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすること。
- ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりすること。
- ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸をしながら進むこと。

**態度**

- ・浮く運動や泳ぐ運動に進んで取り組むこと。
- ・友達と励まし合つて運動すること。
- ・補助具の準備や片付けを友達と一緒にすること。
- ・ペアがお互いを確認しながら活動するなどの浮く・泳ぐ運動の心得を守ること。

**思・判**

- ・浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。
- ・浮く運動や泳ぐ運動の動き方のポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。

## 伏し浮き・背浮き・くらげ浮き 等

- ・息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすること。
- ・いろいろな浮き方をつなげて連続で行う。
- ・立ち方を身に付ける。

**【つまずきと対策】**

× 上手く浮くことができない

= 力む、肩に力が入る、体が硬直する。

→ 水慣れを十分に行う

→ 身体の一部に触れて安心させる

○ だるま浮き

○ くらげ浮き

○ 伏し浮き(全身をまっすぐ伸ばす)

○ まりつき

○ 背浮き(全身をまっすぐ伸ばす)

○ ちょうちょ背浮き

○ 立ち方

伏し浮きからの立ち方

静かに両足を曲げ、前に伸ばした両手で水を押さえ、体が起きてから、ゆっくり頭を起し、両足で立つ。

背浮きからの立ち方

静かに両足を曲げ、両手で水をかき、自分の膝を見てからゆっくり頭を起し、両足が底に突いてから顔を上げる。

**け伸び**

- ・プールの壁や底をけり、体を一直線に伸ばして進む。けった後は全身の力を抜く。(壁をける場合は頭を沈めてから、底をける場合は顔をつけてから)

中指同士を重ねる。

耳をはさむようにして、両腕を伸ばす。

足首をしっかり伸ばす。

**連続け伸び**

・ 立つ → イルカ跳び → け伸び → 立つ

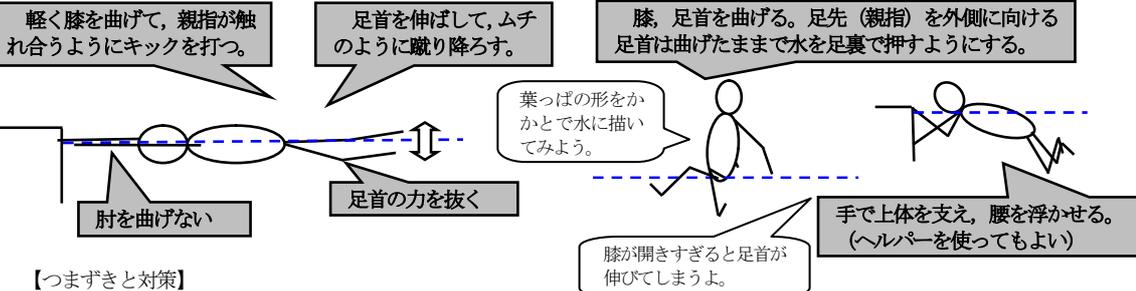
**ストリームライン** (水中で最も抵抗の少ない流線型姿勢)

手の甲から背中、足の裏までが一直線になっていることが理想。背中がS字型に湾曲しないように注意する。

112

### ばた足・かえる足

- ・壁や補助具につかまり、股の付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をする。
- ・陸上→壁→友達の手→補助具と、段階を押さえて指導する。



#### 【つまずきと対策】

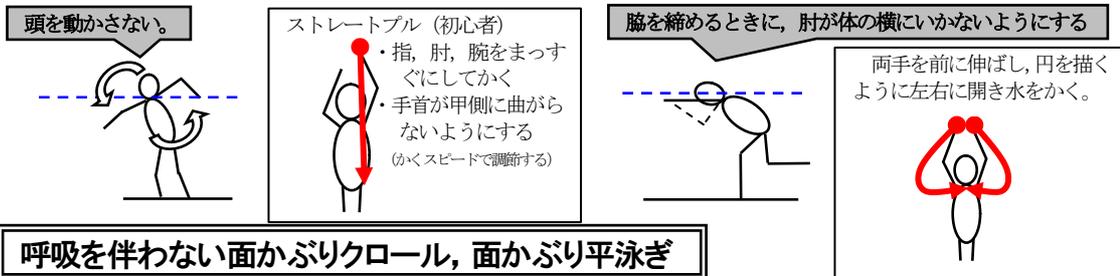
- × 下半身が沈んでしまう × 水しぶきが大きく立つ
- 膝を大きく曲げすぎない。最初は、膝と足首を伸ばし、足全体を伸ばしてばた足を行う。(キックは腿から)

#### 【つまずきと対策】

- × 足首が曲げられない × 膝が入りすぎる
- 指導者が土踏まずを持って足首の向きや足の軌道を確認できるようにする。
- ヘルパーをつけて、仰向けになってキック
- ビーチサンダルをはいてキックする(あおり足だと脱げてしまう)

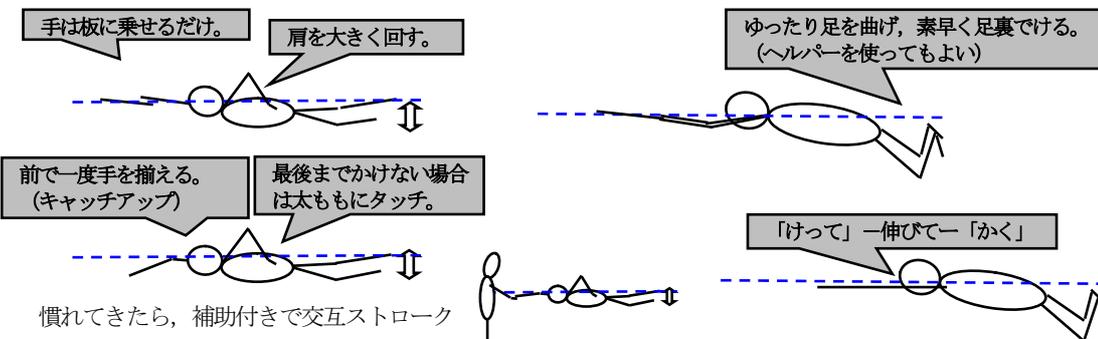
### 補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク

- ・クロール：手を左右交互に前に出し水をかく。
- ・平泳ぎ：手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく。



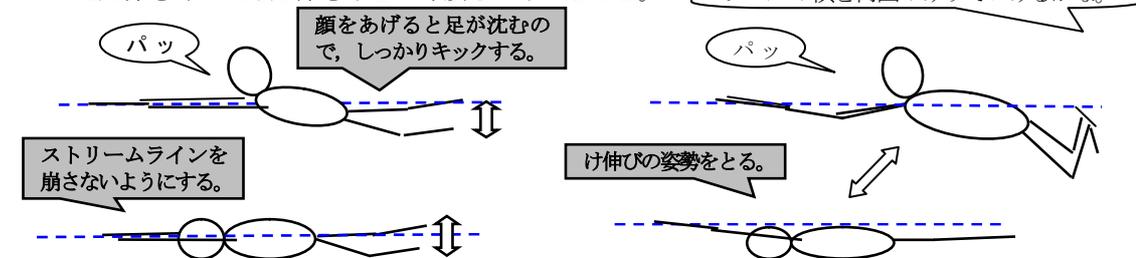
### 呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶり平泳ぎ

- ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりする。



### 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

- ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで呼吸をしながら進む。



#### 【つまずきと対策】

- × 息継ぎがうまくできない
- 両手を前に伸ばし、手の平を斜め外側に向ける。肘を伸ばしたまま手の平で水を外側に押さえながらほんの少し両手を開き、同時に顔を水面に出す。

#### 【つまずきと対策】

- × うまく進まない
- 足の裏で水を蹴る。(水の塊を蹴った感じをつかむ)
- 膝が前に出過ぎていないか確認する。
- 手と足が伸びきった状態をつくる。

# 小5・小6 クロール 平泳ぎ

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クロールや平泳ぎでは、続けて長く泳ぐことの楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができる。</li> <li>○運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができる。</li> <li>○自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。</li> </ul>
身に付けさせたい内容	<p><b>技能</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○25～50m程度を目安にしたクロール</li> <li>・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと。</li> <li>・リズムカルなばた足をすること。</li> <li>・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をすること。</li> </ul> <p>○25～50m程度を目安にした平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと。</li> <li>・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと。</li> <li>・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。</li> </ul> <p><b>態度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールや平泳ぎに進んで取り組むこと。</li> <li>・約束を守り、友達と助け合って泳ぎの練習をすること。</li> <li>・補助具等の準備や片付けなど、分担された役割を果たすこと。</li> <li>・身体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守ること。</li> </ul> <p><b>思・判</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。</li> <li>・続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を知り、自分にあった距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。</li> </ul>

## 25m～50mを目安にしたクロール

入水後の水のつかみ (キャッチ) & 手のかき (プル) のポイント

- 人差し指から肩幅の延長線上に入水し、水をつかんで太ももに向かってかく！
- より遠くの水をキャッチする。
- 肘をたて、腕全体を使って水をかく。
- なるべく体の近くをかく。

水の押しと手の抜き (プリアウト) のポイント

肘を上方に引き上げるようにして手を抜く。

キックのポイント

- キックは軽く膝を曲げて親指が触れ合うように打つ。(リズムカルに)
- 足首を伸ばし太ももの付け根からムチのようにけりおろす。
- 体の幅程度でより細かく打つ。

① はじめはゆっくり

② 1～2～「パツ」～4のリズム

③ ビート板を引いてもらう

④ 友達に手を引いてもらう

⑤ 一人でビート板を使って  
・右手のみ→左手のみ→交互でかく

⑥ 1～2～「パツ」～4のリズムを繰り返す

学習活動例

クロール

## 25m~50m程度を目安にした平泳ぎ

### プルのポイント

- 両手を前方に伸ばし、手の平をやや外側に向け、円を描くように左右に開き水をかく。
- 手の平だけではなく、腕全体を使ってかく意識を持つ。

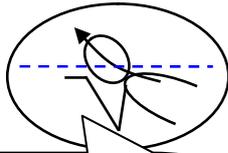
頭をあげるときは、斜め前に上げる意識で。

プル

### キックのポイント

- かかとをお尻に引きつけ（ゆっくり）、足の親指を外側に開いて、足の裏全体で水を押し出す（強く）。
- キックのあとに、伸びの姿勢を保つ。

キック



体の前で脇を締めよう。

あごを引いて、グーンと体を伸ばす時間を保つ。  
(伸びているときが一番スピードに乗っている) 浮いてくるのを待つ。

### 呼吸のポイント

- プル終了と同時に、脇を締め、背筋を伸ばして上体を水の上に上げる。
- 顔を水面上にあげると同時に「パッ」と思い切り息を吐く。

## 段階的な練習

### ○連続のだるま浮き 1

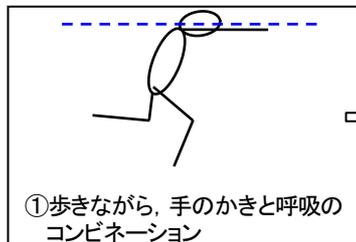


- ①だるま浮き
- ②浮かんできたら顔を上げて息を吐く。手を離して水を押さえてもよい。

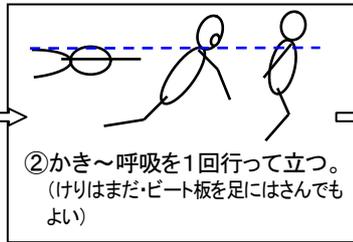
### ○連続のだるま浮き 2



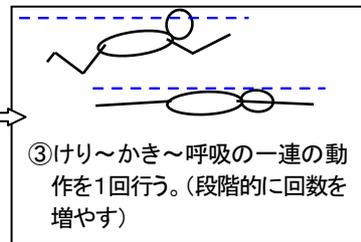
- ①だるま浮き
- ②手を前に伸ばし、足は脱力
- ③肘を張って、腕を円を描くようにかきながら顔を上げて息を吐く。
- ④②の姿勢をけ伸びの姿勢にして②⇔③をゆっくり繰り返す。



①歩きながら、手のかきと呼吸のコンビネーション



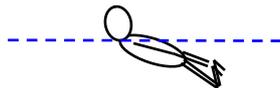
②かき～呼吸を1回行って立つ。  
(けりはまだ・ボードを足にはさんでもよい)



③けり～かき～呼吸の一連の動作を1回行う。(段階的に回数を増やす)

### 「姿勢&キックの練習例」

- け伸び…壁を蹴ってできるだけ遠くへ
- 3キック1スイム  
…手を伸ばしたまま3回キックを行い1回手をかく。(姿勢に気をつける)
- 気をつけキック  
…手を体側に軽くつけた姿勢でキックする。



- 背面キック  
…仰向けで手を伸ばした上体でできるだけ膝が出ないようにキックする。
- グライドスイム  
…手のかきとキック動作が終わったあと、体をまっすぐに流してストリームラインを長くとることを繰り返す。

### 「プル(手の動き)の練習例」

- 水中を歩きながらの練習
- ドル平  
…ドルフィンキックを打ちながら手は平泳ぎをする。(プル動作を意識して)
- スカーリングスイム・(スカーリング)  
…プルを最後までかかず、前方でスカーリングさせながら(小さく手をかく)平泳ぎをする。(足は軽くバタ足)
- プルブイを使う

### 「呼吸&タイミングの練習例」

- ドル平…(呼吸を意識して)
- 2キック1スイム  
…手を前に伸ばしたまま2回キックを行い、1回手をかく。(呼吸のタイミングを意識して)

手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をする。

中1・中2 「水泳」

<p>ねらい</p>	<p>○「クロール」では、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと、「平泳ぎ」では、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと、「背泳ぎ」では、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと、「バタフライ」では、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと、これらの運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。</p> <p>○水泳に積極的に取り組むとともに、勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> <p>○水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>＜泳法＞</p> <p>○クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一定のリズムで強いキックを打つこと。</li> <li>・水中で肘を60～90度程度に曲げて、S字を描くように水をかくこと。</li> <li>・プルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取る。</li> </ul> <p>○平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カエル足で長く伸びたキックをすること。</li> <li>・水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。</li> <li>・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり進むこと。</li> </ul> <p>○背泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすること。</li> <li>・水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくこと。</li> <li>・空中では、手・肘を高く伸ばした直線的なリカバリーの動きをすること。</li> <li>・呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。</li> </ul> <p>○バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。</li> <li>・水中で手のひらが肩より前の状態から、鍵穴の形を描くように水をかくこと。</li> <li>・呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目に口を水面上に出し息を吸うこと。</li> </ul> <p>＜スタート及びターン＞</p> <p>○スタート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にして、泳ぎだすこと。</li> <li>・背泳ぎでは、両手でスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にして、泳ぎだすこと。</li> </ul> <p>○ターン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。</li> <li>・平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。</li> </ul>
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることに積極的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、相手の健闘を認めようとする。</li> <li>・水泳は相手とタイムなどを競い合う特徴があるので、規定の泳法で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすること。</li> <li>・練習や競争を行う際に、用具の準備や後片付けをしたり、タイムを記録したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。</li> <li>・練習の際に、水中で手を持つなど仲間の学習を補助したり、泳法の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとする。</li> <li>・体の調子を確かめてから泳ぐ、プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐなどの健康・安全を心得ること。</li> <li>・気温の低い時期は休息を入れながら活動するなど体調の変化などに気を配ること、用具の取り扱い方などの安全に留意すること、自己の技能・体力の程度に見合った運動</li> </ul>

	量で練習をすること。
知識、思考・判断	○知識 <ul style="list-style-type: none"> <li>水泳は、浮く、進む、呼吸をするというそれぞれの技術の組合せによって成立している運動であり、泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること。</li> <li>イギリス産業革命以後、顔を水面に出す護身用の泳ぎから、タイムを競うスピードを出すために工夫された近代泳法が完成されたこと、近代オリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。</li> <li>各種目において用いられる技術の名称や運動局面の名称があり、それぞれの技術や局面で、動きを高めるための技術的なポイントがあること。</li> <li>水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力の要素が異なること。</li> </ul>
	○思考・判断 <ul style="list-style-type: none"> <li>泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。</li> </ul>

評価規準の設定例	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。分担した役割を果たそうとしている。</li> <li>仲間の学習を援助しようとしている。</li> <li>水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。</li> <li>課題に応じた練習方法を選んでいく。</li> <li>仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</li> <li>学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。</li> <li>平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。</li> <li>背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</li> <li>バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)													
	単元名	中学校第2学年「水泳」(丸数字は時数を表している)												
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	0	準備運動・水慣れ												
	15	<オリエンテーション> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習のねらいと進め方、事故防止の心得と対処法</li> <li>水慣れ(クロール・平泳ぎ)</li> </ul>	☆ <振り返り学習> 基礎的技術の確認と指導 ③クロール <ul style="list-style-type: none"> <li>リズムカルなばた足</li> <li>肩のローリング</li> <li>顔を横に向けた息継ぎ</li> </ul> ④平泳ぎ <ul style="list-style-type: none"> <li>かえる足とキック後の伸び</li> <li>呼吸の仕方</li> </ul> ○水中スタートを身に付ける。 ※1時間ごとに1つの泳法を取り上げて、つまずきやすいポイントを中心に指導する。				☆ <基礎的学習> ⑤⑥クロールのプル・キック・ローリングと呼吸 平泳ぎのプルと呼吸、キックとグライド ⑦⑧背泳ぎのキックとプル ⑨バタフライの息継ぎと2回のキック 映像や示範、資料などで理解した泳ぎのポイントから、自己の泳ぎの改善点を見付け練習する。 ○ターンを身に付ける。 ※映像や示範で見たり、資料で理解した泳ぎのポイントから、自己の泳ぎの改善点を見付け、練習する。				<記録会> ⑩ <ul style="list-style-type: none"> <li>クロール</li> <li>平泳ぎ</li> <li>背泳ぎかバタフライ</li> </ul>			
	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>今できる泳ぎを確め、今後の目標を定する。</li> </ul>	○水慣れ ○呼吸の仕方 ○水中スタートを身に付ける。 ※1時間ごとに1つの泳法を取り上げて、つまずきやすいポイントを中心に指導する。				○映像や示範で見たり、資料で理解した泳ぎのポイントから、自己の泳ぎの改善点を見付け、練習する。							
	45	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や運動の特性等について知る。</li> </ul>	簡易リレー (2泳法による4人組でのリレー)				チャレンジタイム (計測したい泳法の記録をとる)							
	50	学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標設定)・片付け・整理運動・本時のまとめ												
	【背泳ぎのつまずきと対策】					【練習例】								
	<ul style="list-style-type: none"> <li>×足や腰が沈んでしまう。</li> <li>→足裏全体でダウンキック(アップキックは推進力・ダウンキックは浮力を生む)</li> <li>→両耳とあごを水面に沈めてキック</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>×うまく進まない(スピード不足・蛇行等)</li> <li>→プル＝水中深くをかかない</li> <li>→体の中心線を越えた入水をしたくない</li> <li>→左右の手はいつも反対の動作 左手入水のとき右手は離水 左手プルのとき右手はリカバリー</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>○腰掛けキック</li> <li>・深く腰掛けず、太ももから動かす。(水しぶきは上ではなく、遠くに飛ばすように)</li> <li>○ペアで浮く姿勢づくり</li> <li>・背浮き(ヘルパー→少ない補助(指数本))</li> <li>・補助は進行方向に自分の手をかざし、背浮き姿勢のペアにそれを見させる。</li> </ul>			

中3 「 水泳 」

<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「クロールと平泳ぎ」では、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること、「背泳ぎとバタフライ」では、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと、これらの運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。</li> <li>○水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。</li> <li>○技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。</li> </ul>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>＜泳法＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○クロール             <ul style="list-style-type: none"> <li>・空中で肘を60～90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすこと。</li> <li>・自己に合った方向で呼吸動作を行うこと。</li> </ul> </li> <li>○平泳ぎ             <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。</li> <li>・プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり、一回で大きく進むこと。</li> </ul> </li> <li>○背泳ぎ             <ul style="list-style-type: none"> <li>・リカバリーでは、肘を伸ばし肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指側から入水すること。</li> <li>・手を入水するときに、肩をスムーズにローリングさせること。</li> </ul> </li> <li>○バタフライ             <ul style="list-style-type: none"> <li>・手は、キーホールを描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き（ロングアームプル）で進むこと。</li> <li>・キック2回ごとにプル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳ぐこと。</li> </ul> </li> <li>○複数の泳法、リレー             <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐこと。</li> <li>・競泳的なリレー種目として、複数の泳法でチームで競い合うこと。</li> </ul> </li> </ul> <p>＜スタート及びターン＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スタート             <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら力強く壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。</li> <li>・背泳ぎでは、両手でスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら力強く壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。</li> </ul> </li> <li>○ターン             <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。</li> <li>・平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。</li> </ul> </li> </ul>
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことに自主的に取り組むこと。</li> <li>・勝敗や個人の記録を、単に良し悪しだけでなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとする事。</li> <li>・決められたルールやマナーを単に守るだけでなく、自らの意志で大切にしようとする事。</li> <li>・練習や記録会などで、互いに合意した自己の役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。</li> <li>・練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。</li> <li>・自己の技能・体力の程度に応じて泳ぐ、長い潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの対処としての救助法を身に付けているなどといった健康・安全を心得ること。</li> <li>・気温の低い時期は休息を入れながら活動する、自己の体調や技能・体力の程度に応じて段階的に練習するなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。</li> </ul>

知識・思考・判断	○知識 ・水泳の各種目で用いられる技術の名称があり、それぞれの技術には、各部位の動きを高めるためのポイントがあること。 ・水泳のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離泳法では主として瞬発力、長距離泳法では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの方法があること。 ○思考・判断 ・選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けること。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ・水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。			
	評価規準の設定例	運動への 関心・意欲・態度 ・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。	運動についての 思考・判断 ・選択した泳法について自己の改善すべきポイントを見付けている。 ・自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。	運動の技能 ・クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 ・背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 ・バラフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 ・複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)											
単元名	中学校第3学年 「水泳」 (丸数字は時数を表している)										
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
学習活動例	0	準備運動		水慣れ							
	15	<p>&lt;オリエンテーション&gt;</p> <p>○学習のねらいと進め方、事故防止の心得と対処法、運動観察の仕方</p> <p>・水慣れと、個々の泳力チェック</p>	<p>★&lt;泳法：グループ練習&gt;</p> <p>A:クロール+背泳 B:クロール+バタフライ C:平泳ぎ+背泳 D:平泳ぎ+バタフライ</p> <p>※A~Dのいずれかのグループを選択し、自分の得意な泳ぎをつくる。</p> <p>※リーダーは毎回交代</p> <p>※4名程度のグループに初・中・上級者を含むようにする。</p> <p>※練習プログラムを学習資料やVTR等を参考に話し合い、泳ぎ方を教え合う。</p>				<p>&lt;ペア練習&gt;</p> <p>・AとD、CとDグループの生徒同士でペアを作り、互いに習得した泳ぎを相手に教え合う。(2~3人)</p>				
	30	<p>○グループ分けをし、役割分担を決める。(例：リーダー・準備運動・安全管理・時間チェック)</p>	<p>※個人目標とグループ目標の例</p> <p>・能力に応じて個々の達成目標を立てる。</p> <p>・□時間で全員の泳いだ総距離が△mを目指す。など</p> <p>・クロールか平泳ぎの速泳(50mのタイム測定と心拍数)</p> <p>・背泳ぎの時間泳(5分間好きな泳ぎで泳ぐ)</p>				<p>★&lt;個人メドレー&gt;</p> <p>・習得した3泳法か、チャレンジしたい泳法も含めた4泳法で、個人メドレーに挑戦する。</p> <p>※個人の技能・体力の程度に応じて、総距離は決定する。</p>				<p>★&lt;リレー&gt;</p> <p>・②から⑥時間のグループ練習の4人でチームを作り、メドレーリレーを行う。</p> <p>※各自種目を変えて2回計測する。</p>
	45										
	50	学習の振り返り(学習カードの記入・次時の目標)・整理運動									

※リレーの距離は、チームで100mから200mを目安とし、生徒の技能・体力に応じて弾力的に扱う。  
 ※リレーの引き継ぎは水中で行わせるようにする。