

D 水泳 第1学年（ア）クロール （ウ）背泳ぎ

学習指導要領改訂に係る主な内容及び内容の取扱いの改善

「水泳」については、従前どおり、第1学年及び第2学年で、「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」及び「バタフライ」を示すとともに、第3学年で、それらに加えて、これまで身に付けた泳法を活用して行う「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」が示されました。

また、「内容の取扱い」に、「学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること」を新たに示すとともに、引き続き、スタートの指導については、安全への配慮から、全ての泳法について水中からのスタートを扱うことと示されました。

なお、体育分野と保健分野の相互の関連を図るため、引き続き、「応急手当」など保健分野の指導との関連を図った指導を行うものと示されました

1 水泳学習する視点で単元の目標を確認しましょう。

(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けることができるようにする。

ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり早く泳ぐことができるようにする。

ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができるようにする。

(2) 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。

(3) 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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするこことや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康や安全に気を配ることができるようにする。

2 手順1～6に沿って「単元の評価規準」を作成し、指導内容を明確にしましょう。

手順1 内容の取扱いを踏まえ、年間計画に各単元を位置付けます。

本事例では、第1学年及び第2学年の内容の取扱いにおいて、「ア又はイを含む②選択」としていることを踏まえ、第1学年で（ア）クロール（ウ）背泳ぎを取り上げています。

年間指導計画(1)		前期																	後期																	
2学期制	1学期																	2学期							3学期											
3学期制	4月					5月					6月					7月					9月					10月		11月		12月		1月		2月		3月
週	1週	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
第1学年	1	体づくり	陸上競技10 短距離走・ リレー5			保健4			水泳10					ダンス10					球技12 ネット型					保健12												
	2	4	ハードル走			器械運動8																									体づくり3					武道10
	3	体育理論1	5						1					1					1		1															
第2学年	1	体づくり	陸上競技7 走り幅跳び・走り高跳び			保健8																		水泳10					ダンス10					球技10 ベースボール型		
	2	3	器械運動6						2					10					球技10 ネット型		陸上競技6 長距離走															
	3	体育理論2																						1					1					1		2

手順2 2年間を見通して、指導事項をバランスよく配置します。

指導事項について、2年間の年間指導計画の2回の指導機会における実施時期や配当時間等を踏まえ、指導事項を配置します。

「知識及び技能」については、各泳法ごとに指導する必要があるため、2回の指導機会を取り上げます。また、「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の指導事項は、「内容のまとめり（第1学年及び第2学年「D 水泳」）」に対して示されていることから、意図的、計画的に配置します。

第1学年及び第2学年「水泳」における2年間を見通して指導事項の配置																					
●…重点指導事項		①クロール・背泳ぎ選択										②平泳ぎ・バタフライ選択									
○…複数回での指導機会																					
*…評価対象とせず指導する機会																					
指導事項		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
知識	1 水泳の特性	●																			
	2 成り立ち											●									
	3 技の名称や技術的なポイント		●																		
	4 主として高まる体力要素が異なる												●								
クロール	1 一定のリズムで強いキックを打つ			●																	
	2 水中でのかき方				●																
	3 動作に合わせて横向きで呼吸をする					●															
平泳ぎ	1 蹴り終わりで長く伸びるキックをする												●								
	2 水中でのかき方													●							
	3 プルのかき終わりで息を吸い、グライドをとる														●						
背泳ぎ	1 背中を伸ばし、水平に浮いてキックをする						●														
	2 水中でのかき方							●													
	3 水面での腕の動き								●												
	4 プルとキックの動作に合わせた呼吸									●											
バタフライ	1 ドルフィンキック															●					
	2 水中でのかき方																●				
	3 手の入水時とかき終わりにキックする																		●		
	4 タイミングよく顔を水面に出して呼吸する																			●	
スタート	1 クロール、平泳ぎ、バタフライの泳ぎだし		●																		
	2 背泳ぎの泳ぎだし							●													
ターン	1 片手でタッチし、反転し蹴り出す									●											
	2 両手でタッチし、反転して蹴り出す																				●
思考力、判断力、表現力等	1 仲間の課題や出来映えを伝える									●											
	2 課題に応じた練習方法を選ぶ			●																	
	3 学習した安全上の留意点を仲間に伝える													●							
	4 分担した役割に応じた活動の仕方を見付ける																				●
	5 仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝える																				●
学びに向かう力、人間性	1 積極的に取り組もうとする		●																		
	2 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする																				●
	3 分担した役割を果たそうとする									●											
	4 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする			●																	
	5 事故防止の心得を順守するなど健康・安全に留意する													●							

手順3 例示等を基に、第1学年及び第2学年の内容のまとまりにおける全ての「単元の評価規準」を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<ul style="list-style-type: none"> 水泳は、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について、言ったり書きだしたりしている。 水泳は、近代オリンピック・パラ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について、言ったり書きだしたりしている。 水泳の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について学習した具体例を挙げている。 水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 	<p>【泳法】 (クロール)</p> <ul style="list-style-type: none"> 一定のリズムで強いキックを打つことができる。 水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。 プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。 <p>(平泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 蹴り終わりで長く伸びるキックをすることができる。 肩よりも前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくことができる。 プルのかき終わりに合わせて顔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)をとり進むことができる。 <p>(背泳ぎ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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することができる。 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ができる。 水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすることができる。 呼吸は、プルとキックの動作を合わせて行うことができる。 <p>(バタフライ)</p> <ul style="list-style-type: none"> 気をつけの姿勢やビート板を用いて、ドルフィンキックをすることができる。 両手を前方に伸ばした状態から、鍵穴(キーホール)の形を描くように水をかくことができる。 手の入水時とかき終わりのときに、それぞれキックをすることができる。 プルのかき終わりと同時にキックを打つタイミングで、顔を水面上に出して呼吸をすることができる。 <p>【スタート】</p> <ul style="list-style-type: none"> 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、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。 背泳ぎでは、両手でプールの縁や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両手を前方に伸ばし、抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすことができる。 <p>【ターン】</p> <ul style="list-style-type: none"> クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し、蹴りだすことができる。 平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁をタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいく。 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。 体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競争を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 用具等の準備や後片付け、計測などの分担した役割を果たそうとしている。 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。

手順4 当該単元における「単元の評価規準」を設定します。

手順2にある「第1学年及び第2学年『水泳』における2年間を見通した指導事項の配置」の指導事項に対応した単元の評価規準を設定します。

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
知識	技能		
<p>①水泳は、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について、言ったり書きだしたりしている。</p> <p>②水泳の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について学習した具体例を挙げている。</p>	<p>(クロール)</p> <p>①一定のリズムで強いキックを打つことができる。</p> <p>②水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。</p> <p>③プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。</p> <p>(背泳ぎ)</p> <p>④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することができる。</p> <p>⑤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ができる。</p> <p>⑥水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすることができる。</p> <p>⑦呼吸は、プルとキックの動作を合わせて行うことができる。</p> <p>(スタート)</p> <p>⑧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、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎだすことができる。</p> <p>⑨背泳ぎでは、両手でプールの縁や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頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、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、泳ぎだすことができる。</p> <p>(ターン)</p> <p>⑩クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。</p>	<p>①水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> <p>③水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。</p>

手順5 当該單元における具体的な指導内容の明確化を図ります。

単元の目標の実現には、具体的な指導を充実した上で、「単元の評価規準」により評価を行うことが重要です。そのため、学習指導要領の記載等から、生徒の学習状況を実現するための具体的な指導内容を明確にします。

知識及び技能		思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
知識	技能		
<p>水泳は、陸上での運動と比較して、水の物理的特性である、浮力、抵抗、水圧、などの影響を受けながら、浮く、呼吸をする、進むというそれぞれの技術の組み合わせによって泳法が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。</p> <p>↓</p> <p>①水泳は、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について、言ったり書きだしたりしている。</p> <p>↓</p> <p>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。</p> <p>↓</p> <p>②水泳の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について学習した具体例を挙げている。</p>	<p>一定の距離を、大きな推進力を得るための力強い手の動きと、安定した推進力を得るための力強い足の動き、ローリングを利用した呼吸動作で、速度を速めて泳ぐこと。</p> <p>↓</p> <p>①一定のリズムで強いキックを打つことができる。</p> <p>②水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。</p> <p>③プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。</p> <p>リラックスした背浮きの姿勢で、手と足の動作と、呼吸のタイミングを合わせて泳ぐこと。</p> <p>↓</p> <p>④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することができる。</p> <p>⑤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ができる。</p> <p>⑥水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすることができる。</p> <p>⑦呼吸は、プルとキックの動作を合わせて行うことができる。</p> <p>抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすこと。</p> <p>↓</p> <p>⑧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、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎだすことができる。</p> <p>両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすこと。</p> <p>↓</p> <p>⑨背泳ぎでは、両手でプールの縁や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頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、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、泳ぎだすことができる。</p> <p>膝を抱えるようにして体を反転し、けりだすターンを行うこと。</p> <p>↓</p> <p>⑩クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</p>	<p>動きのポイントやつまづきの事例を参考に泳法のポイントを提示し、中間の動きと比較し、伝えること。</p> <p>↓</p> <p>①提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、中間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>提示された練習方法から、自己や中間の課題を解決することが可能な練習方法を選択すること。</p> <p>↓</p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。</p>	<p>単元全体を通して、目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。</p> <p>↓</p> <p>①水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>↓</p> <p>中間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動したりすることにつながるという目的に適した仲間との関わり方があること。</p> <p>↓</p> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> <p>↓</p> <p>体調に異常を感じたら運動を中止すること、用具の扱い方、けがの事例などを理解し、取り組めるようにする。</p> <p>↓</p> <p>③水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。</p>

手順6 単元の目標、単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】

単元名	水泳 クロール 背泳ぎ			
単元の目標	<p>(1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けることができるようにする。 ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり早く泳ぐことができるようにする。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐことができるようにする。</p> <p>(2) 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ることができるようにする。</p>			
単元の評価規準	知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	知識	技能		
	<p>①水泳は、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について、言ったり書きだしたりしている。</p> <p>②水泳の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について学習した具体例を挙げている。</p>	<p>(クロール)</p> <p>①一定のリズムで強いキックを打つことができる。</p> <p>②水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくことができる。</p> <p>③プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすることができる。</p> <p>(背泳ぎ)</p> <p>④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することができる。</p> <p>⑤水中では、肘が肩の横で60～90度曲がるようにしてかくことができる。</p> <p>⑥水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすることができる。</p> <p>⑦呼吸は、プルとキックの動作を合わせて行うことができる。</p> <p>(スタート)</p> <p>⑧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、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎだすことができる。</p> <p>⑨背泳ぎでは、両手でプールの縁や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頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、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、泳ぎだすことができる。</p> <p>(ターン)</p> <p>⑩クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすことができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選んでいる。</p>	<p>①水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p> <p>③水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意している。</p>

単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）	
仲間と協力して学習する中で、水泳に関する理解を深め、様々な泳法や記録に挑戦し、楽しさや喜びを味わい、日常生活でも水泳をはじめスポーツに多様な関わり方をする生徒	
単元を通じた学習課題	本単元で働かせる見方・考え方
様々な泳法の特徴を理解し、仲間と共に技術を高めあいながら、記録に挑戦しよう。	水泳の技術を身に付け、記録に挑戦する楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割に着目して、四つの泳法やスタート・ターンを身に付ける。記録を測定する。ポイントや仲間の出来栄を見る。補助をしたり、仲間に助言したりして支える。水泳の特性や名称、ポイント等を知る。といった多様な関わり方と関連付けること

指導計画と評価計画は、手順5で考えた指導内容の明確化との整合性も図りましょう。

指導計画と評価計画											
	時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
学 習 の 流 れ	0	<ul style="list-style-type: none"> 健康観察・本時のめあての確認 準備運動 									
	10	<ul style="list-style-type: none"> バディ確認・水慣れ 									
	20	オリエンテーション・グループ分け・調べ学習	クロールの復習的な学習	クロールの質を高める学習	背泳ぎの基本技能の学習	背泳ぎの質を高める学習	課題別学習（課題に応じて泳法を選択）グループでの記録測定	リレーを楽しもう（グループ対抗リレー）			
30	<ul style="list-style-type: none"> け伸び ストリームライン キック プル ブレス 		<ul style="list-style-type: none"> ストリームライン キック プル ブレス ローリング 	<ul style="list-style-type: none"> 背浮き ストリームライン キック 	<ul style="list-style-type: none"> ストリームライン キック プル ローリング 						
40	それぞれの課題に合わせて、技能を分割した学習 グループ 課題学習		技能を連動させた学習 グループ 課題学習	技能を分割した学習 グループ 課題学習	技能を分割した学習 グループ 課題学習	それぞれの課題に合わせて技能を連動させた学習 グループ 課題学習					
50	水泳の特性	技の名称や技術的なポイント	強キック	水のかき	呼吸						
		安全面	練習方法の選択		水慣れ			積極的な取組			
		整理運動・学習の振り返り・次時の確認									
評 価 機 会		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	知	①	②					(②)			
	技			①	②	③⑦	④	⑤	⑥⑦	⑧⑨⑩	総括的な 評価
	思					②			(②)	①	
態			③		②			(②)	①		
		【評価方法】知識（学習カード）技能（観察）思考・判断・表現（学習カード・観察）主体的に学習に取り組む態度（観察 学習カード）									

具体的な指導内容

1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て

水泳を継続することで、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などが各泳法に関連して高められる。

(1) 浮力

浮力の作用による荷重負荷が低減（免荷）されるため、膝や腰に障害のある人や肥満者でも、水の大きな抵抗を利用して十分な運動量を確保でき、持久力の低下を防ぐことができる。

(2) 水圧

水中では水深に比例した圧力（水圧）を受ける。そのため、首まで水中に浸かっていると息を吐くことは簡単にできるが、逆に息を吸うのが難しくなる。この水圧に打ち勝って、水中で運動を続けることで、肺の換気能力が向上し、加齢に伴う呼吸機能の低下を防ぐことができる。水泳選手の肺活量が特に大きいのはこのためである。

(3) 水の生理的作用

①血行動態

水泳は連続的で「リズムカルな運動」であるといわれている。筋の収縮と弛緩が交互に繰り返され、筋がポンプのような働き（ミルキングアクション）をして、静脈環流が促進される。その結果、運動にとって最も大切な、筋の血流がスムーズになり、筋への酸素やエネルギーの供給が促進されると同時に全身の血液循環が促進される。

②筋力発揮様式

水泳は最高スピードで泳いでも、最大筋力の 1/3 程度しか使わず、テンポが毎分 60 回程度であるため、筋の血流量が最大となり、筋の持続的能力の発達を促す。また、最大筋力を必要としないので、筋・腱や関節・骨への負担が小さく、成長期の児童生徒も安全に運動することができる。

2 基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

【クロール】

(1) ビート板を使ったけのび → キャッチアップ

①ビート板を使ったけのび → はずしたけのび

②ビート板を使ったキャッチアップ → はずしたキャッチアップ

③クロールの呼吸方法の確認（ローリングの確認）

④ビート板を使ったクロールの呼吸

(2) プル練習

肘を立てることの意識（バランスボールを使って）

【背泳ぎ】

(1) 背浮き（両手を広げて、補助をつけてゆっくりと）

(2) ビート板をもって背泳ぎのキック

(3) 背泳ぎの腕の動き（小指入水、親指からリリース）

(4) ビート板を持って、片手ずつ

(5) 両手で、ボディと確認しながら（背泳ぎの補助の方法）

(6) キャッチ部分での肘立て、タイミング確認 陸上 → 水中

(7) 背泳ぎのスタートの方法

3 ICT活用

【生徒の活用】

○泳法・技能のポイント、高まる体力などをグループで調べ、まとめる。

○泳法・技能のポイントについて仲間の動きを動画で撮影し、確認する。

【記録の活用】

○動画の保存・ワークシートの提出でデータ整理し、教師の評価に活用することで、個のつまずきの速やかな把握とそのつまずきに応じた指導に役立てるなど、教師の授業改善につなげる。

4 障がいのある生徒などへの配慮

○日常生活とは異なる環境での活動が難しい場合には、不安を解消できるよう、学習の順序や具体的な内容を絵や写真などを用いて段階的に説明するなどの配慮をする。

○対人関係への不安が強く、他者の体に直接接触することが難しい場合には、仲間とともに活動することができるよう、ロープやゴムチューブなどの補助用具を用いるなどの配慮をする。

5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫例など

【学習活動】水中での活動は陸上の約23倍で熱が奪われるため、環境（気温・水温・日時・風）などに配慮し、適切な環境で学習活動が行われるようにする。

【学習形態】グループ学習（6人程度）を基本とし、グループの中でバディをつくることで、ペア学習やグループでの学び合いなど課題解決に向けたいろいろな活動を選択できるようにする。グループを構成する際には、技能・体力及び性別などが異なる生徒で構成し、様々な気づき、課題を出し合い、学びを深めていくことができるよう伝えていく。

時間	学 習 内 容 ・ 活 動
1	<p>【学習内容】</p> <p>○浮力、抵抗、水圧、などの影響を受けながら、浮く、呼吸をする、進むというそれぞれの技術の組み合わせによって泳法が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。を高めるための技術的なポイントがあること。(知) 【第1時】</p> <p>○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。(知) 【第2時】</p>
2	<p>【学習活動】</p> <p>1 オリエンテーション 水泳の特性、学習の流れ、安全の留意点（事故・怪我など）</p> <p>2 学習グループ分け（6人程度）</p> <p>3 調べ学習 クロール・背泳ぎ（キック、プル、ローリング、ブレス） （1）グループでそれぞれの技能を調べる担当分けを行う。 （2）ICTや実技の教科書を使用して技能のポイント、注意すべき点、練習の行い方などを調べ、まとめる。 ※泳法によって異なる技術、練習法、高まる体力などを調べることで、理解を深める。</p>
3	<p>【学習内容】クロールの復習的な学習（技能をひとつひとつ分けて練習を行う技能分習） → 質を高める学習（学習した技能を連動させて行う技能連動）</p> <p>○一定の距離を、大きな推進力を得るための力強い手の動きと、安定した推進力を得るための力強い足の動き、ローリングを利用した呼吸動作で、速度を速めて泳ぐこと（技）</p> <p>○提示された練習方法から、自己や仲間の課題を解決することが可能な練習方法を選択すること。(思) 【第5時】</p> <p>○体調に異常を感じたら運動を中止すること、用具の扱い方、けがの事例などを理解し、取り組むこと。(態)</p>
4	<p>1 泳力・課題確認を行う。</p> <p>5 2 スキル確認を行う。 （1）泳法の課題を見つけよう。（バディ及びグループで運動観察学習） ポイント確認～バディで運動観察学習～仲間の課題に応じた練習方法を選択する。 ・け伸び→ストリームライン ・キック ・プル ・ブレス （2）それぞれの課題に応じたスキルを分けて練習を行う。 ① 前時の調べ学習でまとめた用紙を確認しながら、仲間の技能を確認する。 ② 仲間の課題解決に向けてアドバイスをを行う。</p>

クロール上達のための段階的学習

【課題の視点】

- ・一定のリズムで強いキック
- ・腕全体でのキャッチからS字I字に水をかく
- ・プル、キック、ローリングの動作に合わせた呼吸

3 泳ぎの土台（姿勢とキック）の学習を行う。

- (1) 腰掛キック（水をとらえる・足の甲で面づくり・親指同士が触れ合うように）
- (2) フラット姿勢（ビート板を使って。頭を上げると腰が沈む。）
- (3) ビート板キック（水平姿勢：手は板に乗せる。頭を沈め、腕をしっかり伸ばす。）
ウチワで扇ぐような動き
- (4) 板なしキック（腰が沈まないストリームラインを意識して）

3 4 ストロークと呼吸（土台を崩さない）の学習を行う。

- (1) キャッチアップ

4 (前方・肩の延長線上に伸ばす。肩の付け根から大きく回す：ローリング)

5



- (2) ローリングに合わせた呼吸

(補助による動きの理解：背骨を軸に肩を回転。呼吸の際上腕は耳の後ろ。)

- ・スタンド ・ワンハンドアップ板キック（初心者は手をビート板に深めに乗せる。）

- (3) キャッチアップ呼吸付き

5 抵抗を利用して推進力を得る学習を行う。（キャッチアップ型クロール）

- (1) スタンドプルで教え合いを行う。

(手が前で揃う前に次の手をかく・腕全体で水をとらえる・軸の意識)

- (2) バディとICT機器を活用し運動観察（水面上から・水中から観察）の練習方法を選択する。

(ICT機器による撮影、参考動画との比較によるポイント確認等の練習方法の選択)

【学習内容】背泳ぎの基本技能の学習（技能をひとつひとつ分けて練習を行う技能分習）

→ 質を高める学習（学習した技能を連動させて行う技能連動）

○リラックスした背浮きの姿勢で、手と足の動作と、呼吸のタイミングを合わせて泳ぐこと。

(技)

6

○仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動

7

したりすることにつながるという目的に適した仲間との関わり方があること。(態)【第8時】

背泳ぎ上達のための段階的学習

8

【課題の視点】

- ・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。
- ・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。
- ・水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすること。
- ・呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。

1 泳ぎの土台づくり（姿勢&キック練習）を行う。

(1) 腰掛キック（後傾姿勢：背泳ぎのキックを意識）

※ポイントはクロールと同様

(2) 背浮き（頭を沈め、脱力・息を溜めたまま呼吸）

※バディ補助，声かけ



(3) 板(ラッコ)キック（頭を下げ，浮いている板にお腹を付ける。）※補助の例：首の後ろを支える

(4) ワンハンドアップ板キック（手の平を外側に向けて前方に伸ばす。二の腕は耳の後ろ）

2 ストロークの練習をする。（土台を崩さないように。）

(1) 板（～板無し）片手ストローク練習

（姿勢は図のように挙げ小指から入水，体の横をかく。）

・スタンドで ・水中で（上記板無しの練習をしてからでもよい。）

スタンドでの
ストローク確認



水中での補助
頭を支えて手の誘導



(2) 両手ストローク練習

・スタンドで（上記①の交互の動き）

※バディで教え合い（向かい合ってお互い同じ動きを行うミラーリング）

・初歩のスタート（手を横から回してストリームラインができてから壁蹴り）～初歩の背泳ぎ

※補助の例： 水が顔にかからないように首の後ろを支え，手を誘導

3 軸と水の捉えの学習（ストロークの例）を行う。 ※キックでも可能

(1) スタンドで ※補助の例：手の平を下に向けさせる，ローリングを意識）



・バランスボールで水を捉えるイメージづくり

・タイミング（ため：かきに加速），ローリング（入水深く）

軸づくり（頭をおさえる）

※バディ補助：後方から

(2) 水中で（運動観察）をする練習方法を選択する。



6

7

8

6	バディ補助 (技能連動)
7	ICTの活用 (ICT機器による撮影, 参考動画との比較)
8	泳法の課題を見つけよう。 (ポイント確認～バディで運動観察学習～練習方法の選択)
9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【学習内容】課題別学習 (課題に応じて泳法を選択) ○提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に, 仲間の課題や出来映えを伝えること。(思) ○単元全体を通して, 目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。(態)</p> </div> <p>課題別学習 (課題に応じて泳法を選択) グループでの記録測定</p> <ol style="list-style-type: none"> つまずきやすいポイントを提示する。 <ul style="list-style-type: none"> 連動して行う際の動きのポイント プル, キック, ローリング, プレスの技能 仲間の動きと比較し, 仲間の課題や出来栄えについて伝え合い, 練習に生かす。 リレーに向けてクロール・背泳ぎのまとめ練習を行う。 グループでのタイム測定を行う。
10	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【学習内容】学習してきた泳法でリレーを楽しもう。(グループ対抗リレー)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>多様な楽しさ ・共生の視点を大切にしたりレー・記録会の工夫 ・皆で楽しめる工夫 (泳形にこだわらず補助具の利用を認めるなど) ・個々ができる技能や泳力を活かして競い合えるようなルール工夫</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> ルールを確認する。 ○水中スタートの仕方, 引継ぎの工夫+泳ぎで目標タイムを何秒縮められるか競う。 ○タイムトライアルの記録が個人の目標タイム, 個人の目標タイムの合計がチームの目標タイム 等 チーム分けをする。(4人1組, 男女混合) ※審判長兼出発発図員, 折返し観察員, 計時員等役割分担をする。 チーム練習を行う。(スタート&引継ぎの方法, タイミング) リレー大会で楽しもう 4×20mフリー(自由形)リレー ※ストップウォッチ・ホイッスル・ワークシート・鉛筆・クリップボード

【ターン練習】

複数の泳法の組合せ (ターンの学習)

(1) オープンターン (全ての泳法で応用可能なターン)

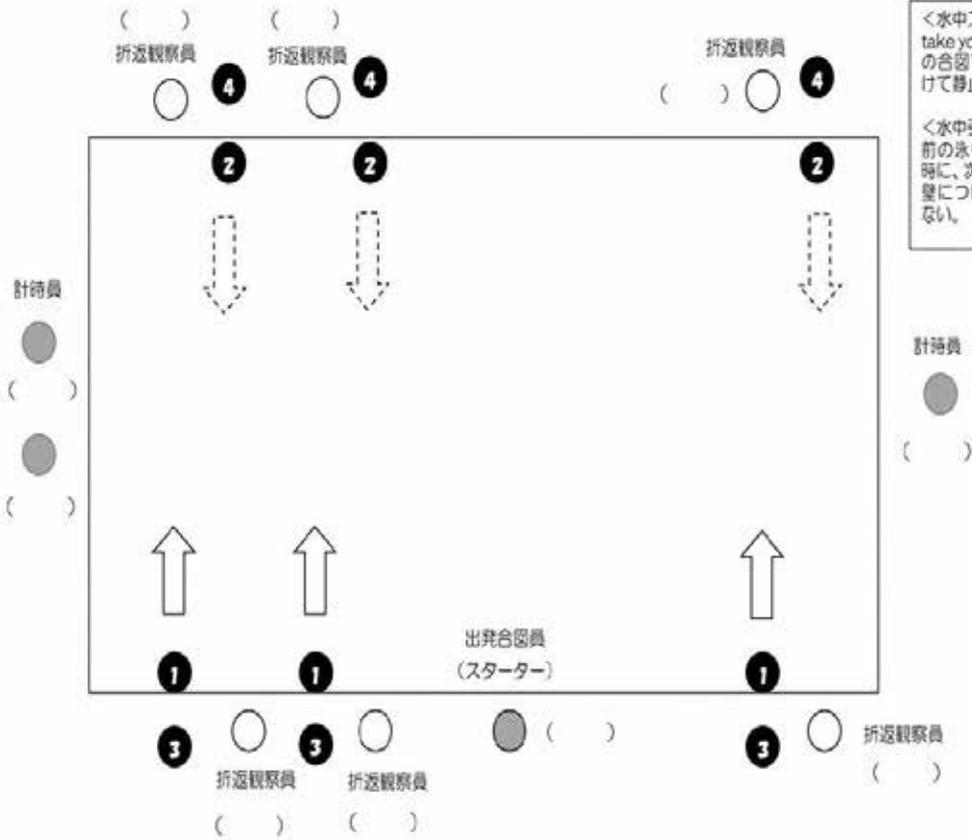
- 分習法: 壁につかまり一両足引き寄せ一片手を前・水押さえ一縦回転で沈み—ストリームライン
- 全習法: 徐々につかまらなくてもできるようにする

(2) クイックターン (クロールと背泳ぎで応用可能な, 早さを求めるターン)

- 回転感覚と呼吸: ①ダルマ浮き回転 (鼻をつまみ, バディに色々な方向へ回してもらう)
- 自分で縦回転 (前・後) 水が入りにくい口の形の研究・鼻から適時に吐く
- 泳ぎ勢いを使う回転 (片手で深くかき込む勢いで)
- 補助動作を使う回転 (気を付け一頭を入れと同時にドルフィン回転&ちゃぶ台返し)
- スイムからの練習 (一連動作の練習: 自分に合ったやり方を見つける)

距離感 (タイミング) の練習 → 足壁タッチ → 蹴り出し (徐々に回転中にひねりを加えスムーズ)

リレー大会で楽しもう!



<水中スタートのルール>
take your mark または用意の合図で体の一部を壁に付けて静止すること。

<水中引継ぎのルール>
前の泳者が壁にタッチした時に、次の泳者は体の一部が壁についていなければならない。