

水 泳

水泳について



●●●このような領域です●●●

○「クロール」,「平泳ぎ」で心地よく泳いだり,泳ぐ距離を伸ばしたりすることを楽ししさや喜びを味わうことができる運動です。このような楽しさや喜びを味わうためには,水遊び(低学年)などで水に慣れ親しむことや,水に浮く・泳ぐ(中学年)などの経験を十分にしておくことが必要です。その上で,高学年では泳ぎのポイントをていねいに指導することが大切です。

○水泳は生命にかかわることから,安全の心得については必ず指導します。

→ 解説P.16・17

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳
水に慣れる運動遊び	浮く運動	クロール
浮く・もぐる遊び	泳ぐ運動	平泳ぎ

●●●このような内容を指導します●●● → 解説P.71・72

(1) 技 能

手は前に伸ばす。
ばた足はリズムカルに
呼吸は肩のローリング



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ます。

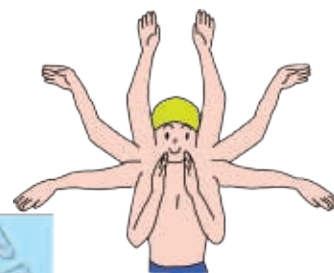
次の運動の楽しさや喜びに触れ,その技能を身に
付けることができるようにする。

ア クロールでは,続けて長く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは,続けて長く泳ぐこと。



両手は円を描くように
キックは足の裏全体で
キックの後に伸びの姿勢



(2) 態 度

着衣のまま水に落ちた場合
の対処の仕方については,
各学校の実態に応じて取り
扱います。

- 水泳に進んで取り組むこと。
- 助け合って水泳をすること。
- 水泳の心得を守って安全に気を配ること。

補助具の準備や片付けなど
分担された役割を果たせる
ようにします。

(3) 思考・判断

練習の仕方や運動の場を選
べるようにします。

- 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すること。

自分に合った距離を設定す
る記録への挑戦の仕方を選
ぶことなどです。

授業づくりの視点

●●● 授業づくりの考え方 ●●● → 解説P.17・70・71・84・89

クロール、平泳ぎともに、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なります。その際一人一人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、水泳の楽しさや喜びを味わうことができるようにすることが大切です。また、楽しさを広げる観点から、集団でのリズム水泳などを指導に取り入れることもできます。

水泳は生命にかかわることから、水泳場(プールなど)の確保が困難で水泳を扱えない場合でも、水泳などの安全の心得については必ず指導することが大切です。泳法の指導に合わせて水中からのスタートを指導します。



●●● こんなところがポイントです ●●●

課題の解決ができるように運動の場を工夫する

泳法を身に付けたり、泳ぐ距離や速さに挑戦したり、競い合ったりすることなどができる場を見守る児童の実態に応じて設定します。その際、学習内容のまとめりごとに、プールの使用の仕方を決め、学習を進めていくことも有効です。

また、個に応じた指導を重視するとともに、バディシステム(2人1組)やグループ学習などを取り入れると有効です。

☆ 水泳の進め方の例 ☆

きれいなフォームづくり

- ・手と足のバランスのよい泳ぎ
- ・手と足の動きに呼吸を合わせて



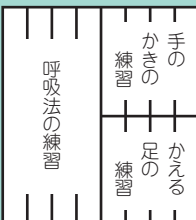
自己の能力に応じて続けて長く泳ぐことなどに挑戦

泳法と合わせて水中からのスタートなど

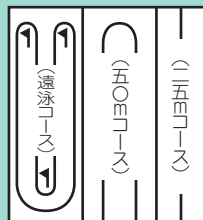
課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的にする

水泳は、自分の課題を意識して繰り返し練習することが大切です。水の中の不安定な状態でも、ポイントを押さえた練習ができるようにします。そのためよい動きを見守る児童が具体的にイメージし、自己の課題の解決に結びつこう言葉がけを具体的にします。

技能の課題に応じた学習の場の例



泳ぐ距離に応じた学習の場の例



・フォームづくり ・距離に挑戦 ・タイムに挑戦などの個人の課題に応じた学習の場の例



●●● 2年間の計画を考えます ●●●

< A校の場合 > 5年生はクロール, 6年生は平泳ぎを重点として学習する計画例

□ は5年生 □ は6年生

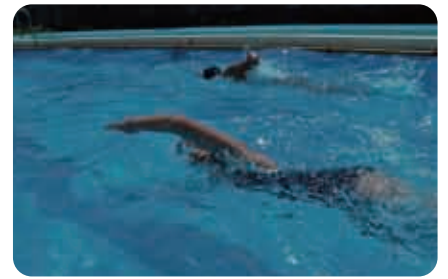
1~5	6~8	9・10	11・12	13~17	18~20
クロール 手のかき ばた足 	平泳ぎ キックを中心にして	練習の場や段階を選んで	クロール ローリングを用いた呼吸	平泳ぎ 手のかき 手と足のタイミング 呼吸をしながら	長く続けて泳ぐ ・距離の設定 ・記録への挑戦

< B校の場合 > クロールと平泳ぎを並列して学習する計画例

1~7	8~11	12~17	18~22
クロール 手のかき ばた足 平泳ぎ キックを中心にして 	練習の場や段階を選んで	クロール ローリングを用いた呼吸 平泳ぎ 手のかき 手と足のタイミング 呼吸をしながら 	長く続けて泳ぐ ・距離の設定 ・記録への挑戦

クロール

具体的な指導内容



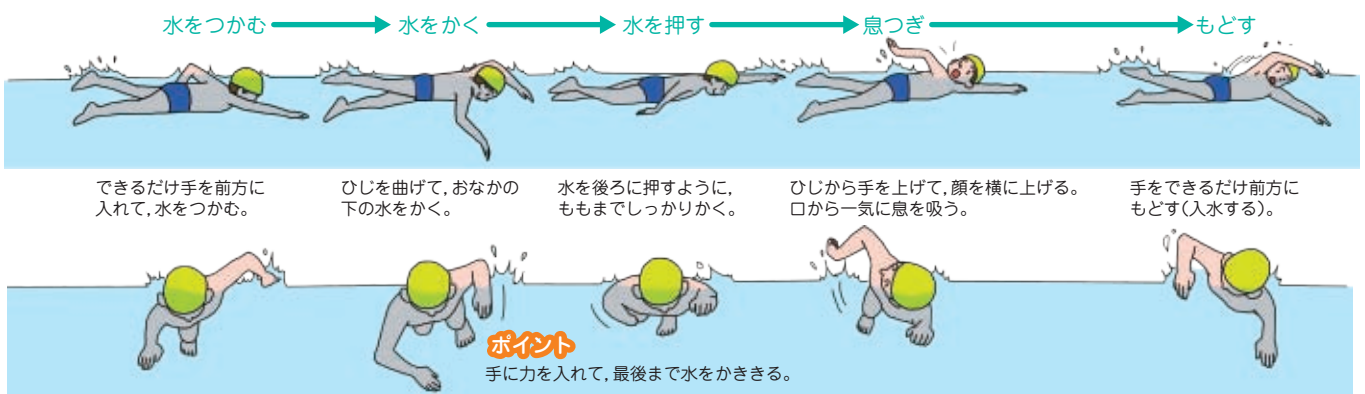
クロールでは

クロールは最も効率よく推進力が得られる泳ぎです。手と足の動きに呼吸を合わせながら、25~50m程度を目安に続けて長く泳ぐことができますようにします。そのために、手を交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと、リズムカルにバタ足をする、肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸することを身に付け、水泳の楽しさや喜びを味わえるようにします。

→ 解説 P.17・71

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.71

25~50m程度を目安にしたクロール

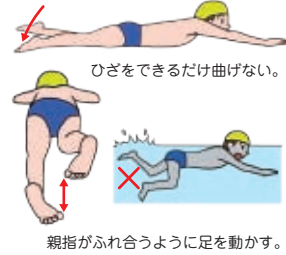


長く続けて泳ぐためのステップ

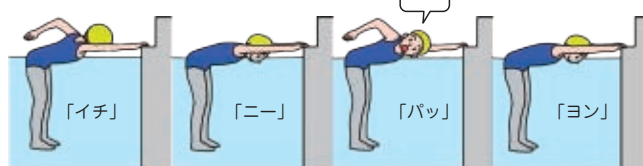
ポイント

足のけり

ももから足を動かして、水を後ろへ押す。

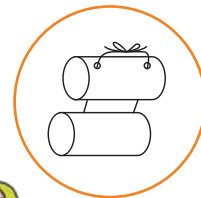


●壁につかまって呼吸の練習



●手のかく力を強くする練習

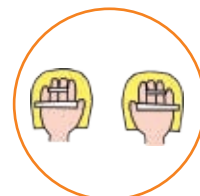
浮き具を使う。



背中に入れて、腰が沈まないようにする。足の親指が触れるようにキックする。



水を後ろへ押す。



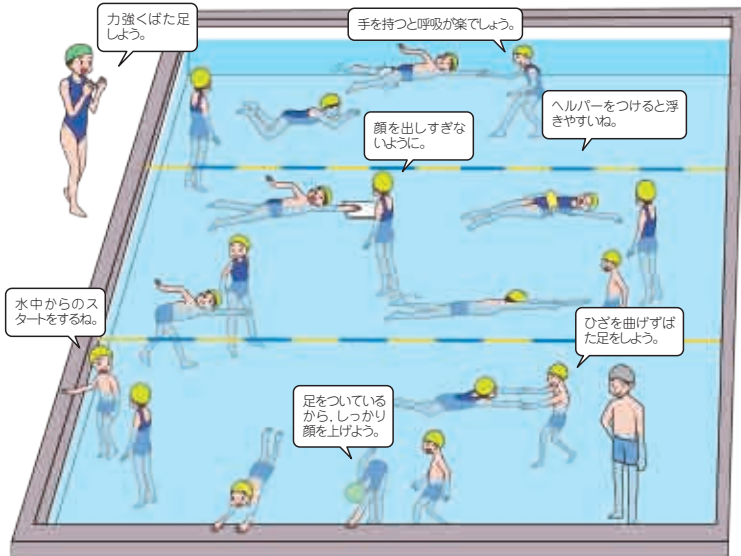
授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.17・71

課題の解決ができるように運動の場を工夫する

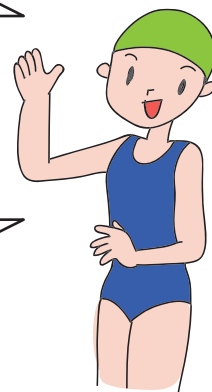
児童が自分の課題をもち、それに合った練習ができるようにすることが大切です。そのため、児童の課題に対応できるように運動の場や用具を工夫することが指導を充実させるためのポイントになります。

<ペアで課題別練習>



泳ぎを友達に見てもらいましょう。自分でコースを選んで練習しましょう。

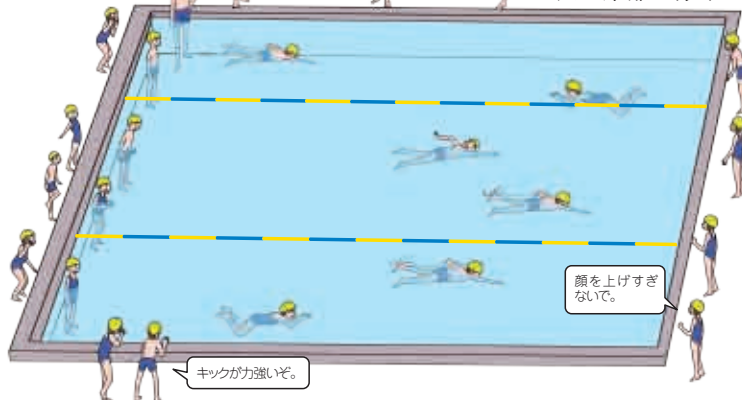
手は大きく回し遠くの水をつかんでしっかり後ろまでかくようにします。また、親指から水に入れるようにします。お腹の下で「S」の字を描くようにします。



最後まで手を伸ばそう。

その調子で50mまで泳ごう。

<長い距離を泳ぐ>



泳いでいる友達を励ましてあげよう。お互いに泳ぎを確認し合ったり、距離を測ったり協力して練習しよう。

それぞれ、今できる泳ぎ方で距離に挑戦したり、タイムを測ったりしよう。



課題の解決の仕方がイメージできるように言葉がけを具体的にする

クロールは手や足の動きに呼吸を合わせながら続けて長く泳ぐことが大切です。そのためには課題の解決の仕方を児童がイメージしやすいよう、具体的に分かりやすい言葉がけをします。



前に出している手に耳をつけるようにして顔を横に上げ呼吸をします。

児童のこんな姿を目指します

はくは、ばた足のときにしっかりともの付け根から大きくキックすることができました。



友達に面かぶりクロールで、何メートル泳げたか見てもらいました。自分の最高記録なのでやる気が出ました。



自分の課題に合ったコースを選んで練習しました。今日は、リズム水泳もしました。音楽に合わせてジャンプしたり、もぐったりして工夫できました。



体づくり

器械

陸上

水泳

ボール

表現