

## D 水 泳

### 1 改訂のポイント

中学校では、泳法を身に付け、効率的に泳ぐことができるようにすることをねらいとし、高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて、泳ぐ」ことができるようにすることが求められる。具体的には、「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」に加え、これまで身に付けた泳法を活用して行う「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」が取り上げられた。なお、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次においては、これまでの学習の定着を確実に図るようすることが求められている。「スタート」については、中学校で「水中スタート」を示しているが、高等学校では事故防止の観点からプールの構造等に配慮し、次第に高い位置からのスタートへ発展させるなど段階的に指導を行い、生徒の技能程度や水泳の実施時間によっては、水中からのスタートを継続することなど、一層段階的に指導することが大切である。

### 2 運動の特性

#### (1) 一般的特性

ア 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を充足する機能に着目）

- (ア) 水中では、アルキメデスの原理により、水中にある体積と同じ分だけ浮力を受け、足腰への負担が軽くなり、自己の体重の大部分を支える必要がない。
- (イ) 水を媒体としているため、身体各部の動作のバランスを保ち、リズムに合わせた呼吸が必要である。
- (ウ) 単純な動作の連続であるため、一度要領を覚えると進歩が早く、その反面、誤った動作を覚えると直すのに時間がかかる。

イ 構造的特性（運動の技術的構造に着目）

- (ア) 地面などに手足をつけて体を支えることなく、固定した支持点なしで行われる運動であり、水中で、しかもバランスを保ちながら腕、脚、首、呼吸などの動作を巧みに組み合わせる運動を行わなければならない。
- (イ) 水中に顔をつけていることが多いために、客観的に自分の動作を確認しにくい。

ウ 効果的特性（運動の身体的効果に着目）

- (ア) 陸上では味わえない水中での浮力感を特別な感覚として感じるができる。水中での感覚を楽しみ、また喜びを伴う運動である。
- (イ) バランスのよい全身運動、特に有酸素運動の代表であり、水泳は各種生活習慣病のリスクファクターの予防として有効であり、生涯にわたって取り組むことができる運動として捉えられている。
- (ウ) 体位は基本的に水面に平行で動作を行うため、脊椎や関節などへの負担が減る。
- (エ) 水中運動はその特性を利用し、健康の維持、増進、リハビリテーションといった運動療法のひとつとして活用されている。

#### (2) 生徒からみた特性

- ア 水中に入ること自体、陸上との感覚の違いを感じることができ、その浮力感を日常とは異なる経験として楽しんで感じるができる。
- イ 水泳に親しむ経験により個人差がたいへん大きく、水泳はスピードを競う競技的運動ではなく、どの泳法で何メートルを泳ぐことができたかといった克服的な運動に位置付けられることが多い。
- ウ 呼吸することに制限があるため、水に対する恐怖心を持ちやすく、時には恐怖心から頭を水没させたり、水に顔をつけることを嫌がるケースがある。
- エ 暑いときは気持ちよく入水し、寒いときは入水することを躊躇するなど、水温や気温などの水泳環境によって取り組む意欲に差が出てしまう。
- オ 水着になることへの抵抗感がある。

#### (3) 競技の歴史等

水泳が、レクリエーションとして海浜で行われるようになったのは、18世紀になってからである。その対象は、海浜域に住むわずかな人を除いては、一部の上流階級の人々に限られており、多くの庶民が余暇として水泳を楽しむようになったのは、20世紀に入ってからのことであるといわれている。

また、19世紀には、レクリエーションの水泳ばかりでなく、スポーツとしての水泳も行われて、競技会へと発展していった。

日本でも、明治・大正時代には海水浴として盛んに行われるようになったが、昭和になってからは次第にプールが普及し、特に昭和30年頃からは海や河川の汚染などの理由からプールでの水泳が一般化して今日に至っている。

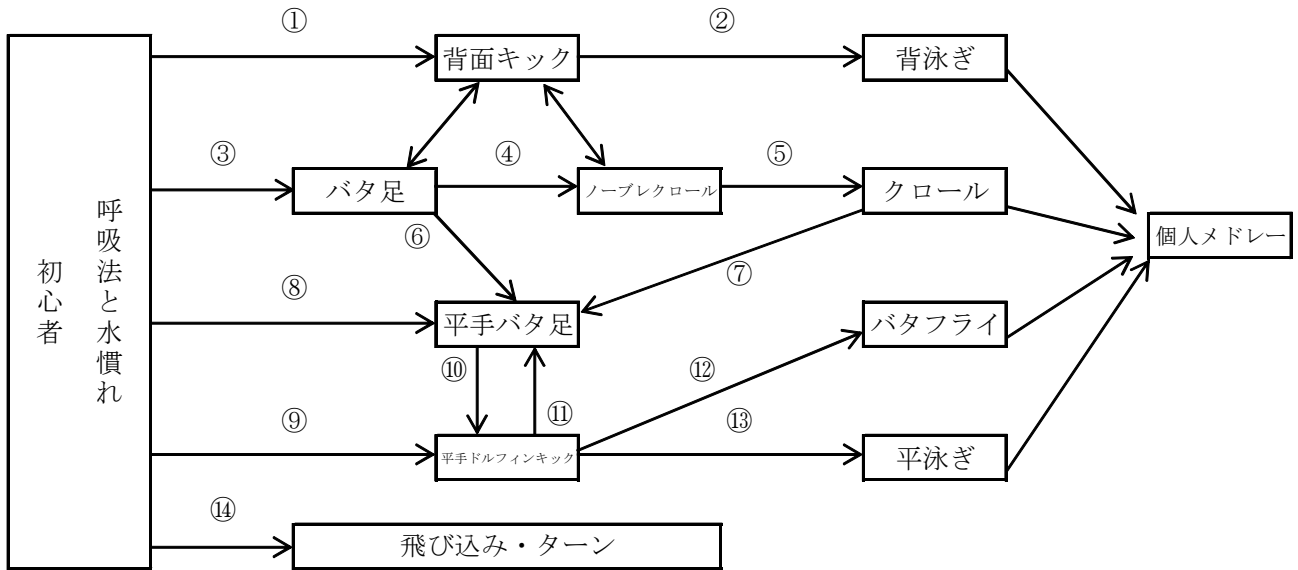
### 3 評価規準【第1学年】

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとめ（まじりごと）の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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事などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。</li> </ul>
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>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。</li> <li>自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>水泳を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。</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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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ができる。</li> <li>複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。（観察・発言）</li> <li>②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。（観察）</li> <li>③自分の役割を果たそうとしている。（観察・発言）</li> <li>④仲間と問題に向き合い、助言し合いながら協力して練習に取り組もうとしている。（観察・発言）</li> <li>⑤施設利用方法を理解し、用具の扱いを確実にやり、活動する上での安全を確保している。（観察）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①各泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。（観察・学習カード）</li> <li>②自己の能力に適した練習方法を選択して取り組んでいる。（観察）</li> <li>③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。（観察）</li> <li>④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。（観察）</li> <li>⑤水泳を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。（観察・学習カード）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①各泳法の技能を高め、安定したペースでより長く、より速く泳ぐことができる。（観察）</li> <li>②自分の課題とする泳法について、手と足、呼吸のバランスを保ち泳ぐことができる。（観察）</li> <li>③複数の泳法に挑戦し、泳法のポイントとなる技能を身に付けることができる。（観察）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①各泳法の特性や技術の名称と練習の仕方を理解している。（発言・学習カード）</li> <li>②水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。（発言・学習カード）</li> <li>③運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。（発言・学習カード）</li> <li>④水泳の事故防止の心得や救助方法を理解している。（観察・発言・学習カード）</li> </ul>

#### 4 単元計画例 【第1学年】

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
学習の流れ	本時のねらいと学習内容の確認、準備運動																											
	クロール キック プル 呼吸動作 コンビネーション スタート、ターン		背泳ぎ キック プル コンビネーション スタート、ターン		記録会 クロール 50m		背泳ぎ 25m		記録会 クロール 50m		平泳ぎ キック プル コンビネーション スタート、ターン		バタフライ キック プル コンビネーション スタート、ターン		記録会 平泳ぎ 50m		バタフライ 25m		個人 メドレー		100m 及び 200m 個人 メドレー		救助法 着衣泳		100m 及び 200m フリー リレー		100m 及び 200m メドレー リレー	
	整理運動・本時の振り返り・次時への課題																											
指導と評価の機会	技能																											
	クロール 呼吸法		評価②		クロールコンビネーション		評価①		背泳ぎコンビネーション		評価①		平泳ぎコンビネーション		評価①		バタフライコンビネーション		評価①		複数の泳法のポイント		評価③					
	クロール ルール		評価②		背泳ぎ ルール		評価②		平泳ぎ ルール		評価②		バタフライ ルール		評価②		自主的な 取り組み		評価①		仲間との 協力		評価④					
	安全確保		評価⑤		自分の役割		評価③																					
知識・理解																												
クロールの技術・特性		評価①		背泳ぎの技術・特性		評価①		平泳ぎの技術・特性		評価①		バタフライの技術・特性		評価①		運動観察方法		評価③		水泳の事故防止		評価④						
体力の測り方		評価②																										
思考・判断																												
自己に適した かわり方		評価⑤		課題や練習 方法の 指摘		評価③		自己の能力に 応じた練習		評価②		自己の改善すべき ポイント		評価①		体調に応じた 練習方法		評価④										

## 5 指導系統



### 指導内容

- |                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| ①背面姿勢・背泳ぎのキック   | ⑧クロールのキック・平泳ぎの腕の動作・前呼吸 |
| ②背泳ぎの腕の動作       | ⑨ドルフィンキック・平泳ぎの腕の動作・前呼吸 |
| ③け伸び姿勢・クロールのキック | ⑩ドルフィンキック              |
| ④クロールの腕の動作      | ⑪クロールのキック（バタ足）         |
| ⑤クロールの息継ぎ（横呼吸）  | ⑫バタフライの腕の動作            |
| ⑥⑦平泳ぎの腕の動作      | ⑬平泳ぎのキック（カエル足）         |
|                 | ⑭水中運動（飛び降り・前転・板付き飛び込み） |

## 6 学習の展開

### (1) 授業展開例【第1学年】

#### ア 本時の目標

〈技能〉

クロールの呼吸動作がスムーズに正しくできるようになり、確実にクロールの呼吸を確保することができるようにする。

〈態度〉

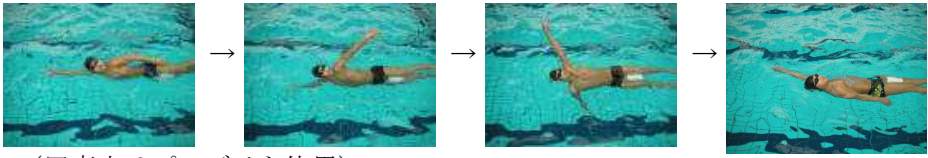
水泳の活動に積極的に取り組むことができるようにする。

〈知識、思考・判断〉

呼吸の確保の方法を発言できたり、課題解決の過程を踏まえて、自己の課題を見付けることができるようにする。

#### イ 展開（4時間目／20時間）

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援（○）・評価（☆）	備考
はじめ	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集合，挨拶</li> <li>○出席確認，健康観察</li> <li>○本時のねらいの確認</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                     クロールを長く泳ぐために、体のローリングを使って、クロールの呼吸を確実にしよう。                 </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○発問1 クロールを長く泳ぐためには何が大切ですか？</li> <li>○準備運動，洗体</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○気温，水温に留意し，授業の参加について問題がないか健康状態を確認する。</li> <li>○本時のねらいを発問を通して確認する。</li> <li>○効率よく泳ぎ，呼吸を安定して行うことが大切であることを意識するようにする。（引き出したい答え）</li> <li>○無駄な力を入れず，力任せに泳がないようにする。また，呼吸をしっかり行い，正しいフォームで泳ぐ。</li> </ul>	
なか	35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○発問2 クロールの呼吸を安定的に行うためには，具体的にはどういった技術が必要になりますか？</li> <li>○クロールの呼吸確保を意識した段階的な練習</li> <li>・背浮きバタ足</li> <li>・呼吸なしのクロールから背浮きバタ足への移行 [呼吸なしクロール→背浮きバタ足→体勢の立て直し（床に足をつく）の繰り返し]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体をローリングさせて，呼吸を確保することを意識するようにする。（引き出したい答え）</li> <li>○体全体を横に向けて呼吸する。</li> <li>○呼吸が確保しやすい背浮きバタ足の状態とクロールの姿勢を併せた形を組み合わせて練習することで，体のローリングと安定した呼吸ができるようになることを説明する。</li> <li>○頭を上げずに視線は真上から進行方向に向ける意識をもち，胸を張って，腰が曲がらない姿勢を保つようにし，両手は体の脇に添え，スカーリングを行いながら背浮きの姿勢を維持するよう伝える。</li> <li>○呼吸の確保が行いやすい背浮きバタ足を行うことで，呼吸が確実にできることを確認する。</li> <li>○自己に合った方向で呼吸動作を行うことを目標とするため，体の左側で呼吸する場合は，左手を掻きながら体を反転させ真上を向き，背浮きバタ足を行う。右側で呼吸する場合はその逆の動作を行うよう伝える。</li> <li>○呼吸が整ったら，体勢を立て直し足をつけてからその動作を繰り返すようにする。</li> </ul>	

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援・評価	備考
な か	35分	 <p>(写真中はブルブイを使用)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・背浮きバタ足の姿勢から呼吸なしのクロールへの移行 [背浮きバタ足→呼吸なしのクロール→体勢の立て直し(床に足をつく)の繰り返し]</li> <li>・呼吸なしのクロールと背浮きバタ足の繰り返し [呼吸なしクロール→背浮きバタ足→呼吸なしクロール→背浮きバタ足の繰り返し]</li> <li>・通常のクロールの呼吸方法でのクロール</li> </ul> <p>○発問3 クロールの呼吸時の体勢は、何に注意すれば正しい呼吸の姿勢を保つことができますか？</p>	<p>○次に、背浮きバタ足の状態からどちらか一方の手を進行方向へ出し、クロールの姿勢に戻りながらクロールのプルを開始するようにする。 ○呼吸するタイミングになったら、体勢を立て直し足をついてから、その動作を繰り返し行うようにする。</p> <p>○体のローリングのタイミングを計りながら、背浮きバタ足とクロールを繰り返すようにする。クロールで呼吸が必要なときは背浮きバタ足を行う。その際、できるだけ背浮きバタ足の姿勢の時間を短くしていくことを意識するようにする。</p> <p>○意識的に呼吸をコントロールできるようにするため、呼吸するタイミングを手を掻く回数を数えながら、一定のタイミングで呼吸ができるようにする。</p> <p>○体をローリングさせて、水平な姿勢を保ちながら呼吸を確保することを意識するようにする。 (引き出したい答え) ○体をローリングさせる時は、体の軸が上下左右にぶれず、真っ直ぐな形で体全体を横に向けて顔が水面上にでやすくする。口だけ水面上に出そうとしない。</p> <p>☆【技】②(観察)</p> <p>「努力を要する生徒」に対し、ローリングを用いた呼吸ができる生徒をモデルに説明し、技能のポイントをつかめるよう支援する。</p>	
ま と め	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○集合、整理運動</li> <li>○本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時で気づいたことを発表する。</li> </ul> </li> <li>○学習カードの記入の指示</li> <li>○次時の確認</li> <li>○挨拶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○気づきから成果が導かれているかどうか聞き取り、助言する。</li> <li>○更衣後に学習カードをまとめるように伝える。</li> </ul> <p>☆【知・理】①(発言・学習カード)</p> <p>「努力を要する生徒」に対し、発問の内容を再び確認させるなど個別に支援する。</p>	学習カード

(2) 思考力・判断力・表現力等をはぐくむ学習例

ア クロール

(ア) クロールを長く泳ぐために必要なポイントを理解させる。(初心者)

a 発問1：どこを見て泳いでいますか？

期待したい回答：指先を見て泳いでいます。

回答を導く手立て

身体を楽に浮かせる姿勢を覚えるため、手を入水した後、水面下20cmほどに腕を伸ばさせる。手を伸ばす位置の目安としては、正しいヘッドポジションから上目づかいで入水した指先が見える位置。したがって、泳いでいるときはこの前方の指先をなるべく長く見ながら泳ぐように指導する。



入水時に指先を見ている姿勢



入水時に真下を見ている悪い姿勢

b 発問2：呼吸をするときに顔と体はどのような動きをしていますか？

期待したい回答：身体全体を横に向けて呼吸しています。

回答を導く手立て

呼吸を安定して行うことが長く泳ぐための前提条件である。スムーズな呼吸を行うためにはまず、顔を横に向けるときに首だけひねって横に向けない。頭と一緒に体全体を横に向けさせることで顔が水面上に出やすくなる。顔を横に向けるタイミングは、呼吸する側の手が水を掻き始めるのと同時に横に向き始め、その手を顔で追いかけるようにして横に向けさせる。掻き終わりのときに息を吸い始める。



体のローリングを意識した呼吸姿勢



顔だけを横に向けた呼吸姿勢

(イ) クロールを速く泳ぐために必要な技術を理解させる。(中級者)

a 発問1：プルはどのように掻いていますか？

期待したい回答：縦長のS字を描きながら掻いています。

回答を導く手立て

スカーリングで前進し、水を捉える感覚を身に付ける。スカーリング練習は水をとらえるための大切な基礎練習である。フォアスカル・ミッドスカル・リアスカルとスカーリングの位置を変えて、練習してみる。



→



→



→



クロールを下から見たイメージの連続写真(右手のみ)

b 発問2：肘の位置と手首の位置はどちらが高いですか？

期待したい回答：肘の位置は手首よりも高くなりながら手を掻いています。（ハイエルボー）

回答を導く手立て

手が継続的に効率よく水の抵抗を感じながら、しっかりと水をとらえて掻くために必要な技術が、ハイエルボーである。ハイエルボーの形を覚える練習としては、手のひらをげんこつにして前腕部で水を掻くように意識して泳がせる方法がある。



ハイエルボーの形



ひじが下がってしまった形

c 発問3：フィニッシュにかけてどのような速さで掻いたらスピードが出せると思いますか？

期待したい回答：フィニッシュにかけて腕を加速するように掻いています。

回答を導く手立て

クロールを速く泳ぐためには、キックよりもプルの方が比較的、推進力は大きいため、泳ぎが慣れてきた段階でプルの力強さを意識させ、スピードをあげていく練習を行っていくことも必要である。掻き始めから掻き終わりにかけて『ゆっくりから速く』加速して掻くよう意識させる。

## イ 平泳ぎ

(ア) 平泳ぎを長く泳ぐために必要なポイントを理解させる。(初心者)

a 発問1：キックをした後に手と足はどのような状態になっていますか？

期待したい回答：手足を伸ばした状態で手先に重心をかけてグライド姿勢を十分に行っています。

回答を導く手立て

手先を水面に近い、浅い位置に伸ばすと重心が脚にかかり、沈みやすい姿勢となり、長くグライドを行うことができなくなるため、手が伸びた後の指先は水面下20cmを目安に伸ばして、手先に重心をかけるようなグライド姿勢をとることが重要である。

b 発問2：プルはどこを掻いていますか？

期待したい回答：顔の前に両手で小さな丸を描くように小さめに掻いています。

回答を導く手立て

プルは大きく掻いて進もうとするとかえって無駄な抵抗が生じたり、疲れやすくなるため、肘を後ろに引きすぎずに、顔の前に両手で小さな丸を描くように小さめに掻くことを意識させる。



平泳ぎを下から見たイメージの連続写真（上半身のみ）

c 発問3：腕と脚の動きのタイミングはどのようにとっていますか？

期待したい回答：しっかりとグライド姿勢をとってから腕と脚の動作に移行しています。

回答を導く手立て

平泳ぎは他の泳法に比較して、特に腕と脚のタイミングが難しく、また重要である。キックを行った後、直ちにプルを行うのではなく、しっかりとグライド姿勢をとり、腕を掻き始めてから脚を引き、十分に腕と脚を引きつけた状態から手を前方に伸ばし脚を蹴りグライド姿勢に戻る。一定の距離をなるべく少ないストロークで泳ぐことを意識させる。



(イ) 平泳ぎを速く泳ぐために必要な技術を理解させる。(中級者)

- a 発問1：脚を蹴り出す前、両脚先はどこを向いていますか？また、蹴り終わりの脚はどのような形ですか？

期待したい回答：蹴り出す前は両脚先が十分に外側に開いています。蹴り終わりでは水を両足で挟めています。

回答を導く手立て

キックでは、大きな推進力を得ることができる。大きな推進力を得るには、蹴り出す前は両足先の向きを意識し、つねにかかとが膝の外側を通るようにして加速しながら蹴り、蹴り終わりでは両足で水を挟むように両脚を閉じることを意識させる。



キックの構え



キックのフィニッシュ

## ウ 背泳ぎ

(ア) 背泳ぎを安定したペースで泳ぐために必要なポイントを理解させる。(初心者)

- a 発問1：キックをしっかり打つためには何に注意したらよいですか？

期待したい回答：腰がしっかりと伸びて常に水面上に小さなしぶきがあがる程度にキックを打っています。

回答を導く手立て

背浮きの姿勢をしっかりとるための練習としてはキック練習が基本となる。正しい姿勢に影響を及ぼすのが顔の向きであり、両耳が水面下にあり、顔は真上に向け、視線は若干斜め後方を見るようにする。キックはクロールよりもしっかりと打つことが必要である。視線は脚の方向を見させてはいけない。



背泳ぎの正しい姿勢



足先を見て頭が起き上がり、腰が曲がってしまっている背泳ぎ

- b 発問2：プルは何に注意して掻いていますか？

期待したい回答：ひじを軽く曲げた状態で腕全体で水面と平行に掻いています。

回答を導く手立て

水面下20cmぐらいのところを、ひじを軽く曲げた状態で腕全体で水面と平行に掻かせる。自分の視線の先でない腕の掻きを行わなければならない、クロールと比較して技術的要素が高い泳法であるため、長く泳ぐためには腕の軌道をイメージしやすいように伝える。



入水時



腕の使い方



フィニッシュ

c 発問3：安定して呼吸するためには何に注意したらよいですか？

期待したい回答：どちらかの手が入水するときに息を吸い、それ以外のときは口を閉じて鼻から息を吐くようにする。

回答を導く手立て

長く泳ぐためには安定して呼吸できることが必要となり、背泳ぎは常に口が水面に出ている、呼吸したい時にいつでも呼吸ができそうなイメージがあり呼吸に関しては軽視されがちであるが、一定のリズムで呼吸を行わなければいけない。一例としてどちらかの手が入水するときに息を吸い、それ以外のときは口を閉じて鼻から息を吐くようにする。口を閉じて鼻から息を吐くことで、顔にかかった水が鼻から入ることを防ぐことができる。

エ バタフライ

(ア) バタフライを安定したペースで泳ぐために必要なポイントを理解させる。(初心者)

a 発問1：手が入水した後にグライドを十分に行うために注意することは何ですか？

期待したい回答：手の入水時にあごを引いて頭を入水しています。

回答を導く手立て

バタフライで長く続けて泳ぐためには、手が入水した後にグライドを十分に行うことが重要である。手の入水時と同時にあごを引いた状態で頭を入水させる。



入水時の正しい頭の位置



入水時の間違った頭の位置

b 発問2：水中での掻きがより楽に掻ける手と足のタイミングとは？

期待したい回答：手の入水時に第1キックを打ち、十分なグライドを行った後、手の掻き始めと同時に第2キックを打っています。

回答を導く手立て

バタフライは通常1ストローク2キックで泳ぐが、長く続けて泳ぐ場合の手と足のタイミングは手の入水時に第1キックを打ち、十分なグライドを行った後、手の掻き始めと同時に第2キックを打たせると水中での掻きがより楽に掻けるようになる。より速く泳ぐ際は手の掻き終わりに第2キックを打つようにする。

## 7 安全への配慮

予想される事故	事故防止への対応
<ul style="list-style-type: none"><li>・プールに飛び込んだ際、底に頭などを打つ。(状況によっては死亡事故や頸椎損傷による四肢障害になる可能性あり)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・プールの構造等に配慮し、プールサイド等からの低い位置からの練習の実施など、段階的に指導し、生徒の技能の程度に応じて次第に高い位置からのスタートへ発展させるなどの配慮を行う。</li><li>・導入では水中に台を置き、そこから立飛び込みの練習も効果的である。</li><li>・水の外からの練習では、入水角度を意識させ、飛び込む位置の真下に入水しないようにする。</li></ul>

- 水泳実施の前に、養護教諭等と連携をして健康チェックを行い、必要に応じて健康相談や指導を実施すると良い。
- 心疾患や感染性疾患などにより運動制限のある生徒に対しては、運動の実施や運動量などについて配慮することが必要である。
- 授業前後や授業中においても生徒の健康観察を充分に行い、水中での突発的な事故の防止に努める。

## 8 参考

水泳の個人学習カード（例：1学年 本時〈20時間中の4時間目〉の場合）

水泳学習カード	月 日 ( )
1年 組 番 氏名 _____	
1. 本時の課題（目標）	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	
2. 練習内容（内容と泳いだ距離など）	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	
3. 課題解決のためにどんなことを工夫して練習しましたか。	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	
4. 発問に対する答え（本時の場合）	
— 発問 1 —	
クロールを長く泳ぐためには何が大切ですか？	
— 答え —	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	
— 発問 2 —	
クロールの呼吸を安定的に行うためには、具体的にはどういった技術が必要になりますか？	
— 答え —	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	
— 発問 3 —	
クロールの呼吸時の体勢は、何に注意すれば正しい呼吸の姿勢を保つことができますか？	
— 答え —	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	
5. 課題に対する本時の成果（反省）	
<div style="border: 1px solid black; height: 40px;"></div>	