

## 【水 泳】

### 1 運動の特性

#### (1) 一般的な特性

##### ○機能的特性

- ・水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなど、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速くおよいだり、競いあ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。

##### ○構造的特性

- ・クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、進む、呼吸をするなどそれぞれの技術の組み合わせによって成立している運動である。

##### ○効果的的特性

- ・水の抵抗を受けて行う全身運動であり、筋力、持久力、柔軟性などの調和的な発達が期待できる運動である。
- ・水を媒介として重心の不安定な状態で運動を行うため、バランスなどの調整力を高めることができる運動である。

#### (2) 中学生からみた特性

- ・自己の能力に応じた課題が設定でき、泳げた距離や記録が自分で確認できるため、上達の度合いがわかり、充実感を感じることができる。
- ・泳げる者にとっては記録が向上したり、競争で勝ったり、能力が十分に発揮できた時に、また、泳げない者にとっては泳げるようになった時に大きな満足感やうれしさを味わうことができる。
- ・「泳げる」「泳げない」と技能程度がはっきりした運動であるため、生徒の興味・関心については個人差が大きい。
- ・水に対する恐怖心を持つ生徒は消極的になりがちである。

### 2 学習のねらい

#### ○技能

##### [第1学年及び第2学年]

- ・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、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、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

##### [第3学年]

- ・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、効率的に泳ぐことができるようにする。

ア 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。

イ 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。

ウ 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。

エ 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。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

各泳法の動きの例

種目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
クロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、かくこと</li> <li>リズムカルなばた足</li> <li>肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一定のリズムの強いキック</li> <li>S字を描くようなプル</li> <li>ローリングとタイミングのよい呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を頭上近くでリラックスして動かすプル</li> <li>自己に合った方向での呼吸動作</li> </ul>
平泳ぎ	<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>足の裏全体での水の押し出し</li> <li>キックの後の伸びの姿勢</li> <li>手を左右にかきながら、顔を前に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カエル足で長く伸びたキック</li> <li>逆ハート型を描くようなプル</li> <li>キック動作に合わせたグライド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>逆ハート型を描くような強いプル</li> <li>1回のキック・プル・呼吸動作で大きく進む</li> </ul>
背泳ぎ		<ul style="list-style-type: none"> <li>両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック</li> <li>肘を肩の横で60～90度程度曲げたプル</li> <li>手・肘を高く伸ばした直線的なリカバリー</li> <li>プルとキック動作に合わせた呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線の小指側からのリカバリー</li> <li>肩のスムーズなローリング</li> </ul>
バタフライ		<ul style="list-style-type: none"> <li>ドルフィンキック</li> <li>キーホールの形を描くようなプル</li> <li>呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キーホールの形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</li> <li>キック2回ごとにプル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション</li> </ul>

種目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
スタート	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳ぎにつなげる水中からのスタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を壁につける姿勢</li> <li>合図と同時に壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>合図と同時に力強く壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> <li>局面をつなげること</li> </ul>
ターン		<ul style="list-style-type: none"> <li>泳法に応じたタッチ</li> <li>膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5m程度離れた場所からの準備</li> <li>泳ぎのスピードを落とさないターン動作</li> <li>膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> <li>局面をつなげること</li> </ul>

○態度

[第1学年及び第2学年]

- ・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。

[第3学年]

- ・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。

○知識、思考・判断

[第1学年及び第2学年]

- ・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。

[第3学年]

- ・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。

### 3 評価規準

#### [第1学年及び第2学年]

##### 【内容のまとめりごとの評価規準】

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
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・安全に留意して積極的に取り組もうとしている。	水泳を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	水泳の特性に応じた泳法を身に付けている。	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を理解している。

##### 【単元の評価規準】

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。</li> <li>・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る。</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>

【学習活動に即した評価規準】

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
<p>①水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>②勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>③分担した役割を果たそうとしている。 (行動観察・発言)</p> <p>④仲間と励まし合い、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。 (行動観察・発言)</p> <p>⑤施設・用具の点検の仕方を身に付け、活動する上での安全に気を配っている。 (行動観察・発言)</p>	<p>①学習資料や仲間の助言などから自己の課題を見つけたり、記述したりしている。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>②課題解決のための練習方法の中から自己の能力に適した練習を選択して取り組んでいる。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>③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。 (実技観察・学習ノート)</p> <p>④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。 (実技観察・学習ノート)</p>	<p>①自分の能力に応じた泳法の技能を高め、より長く、より速く泳ぐことができる。 (実技観察)</p> <p>②自己の課題とする泳法について、手と足、呼吸のバランスを意識して泳ぐことができる。 (実技観察)</p> <p>③新しい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。 (実技観察)</p>	<p>①水泳の特性や学習の進め方について発言したり、記述している。 (学習ノート・発言)</p> <p>②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。 (学習ノート・発言)</p> <p>③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。 (学習ノート・発言)</p> <p>④水泳の事故防止の心得や救助方法、応急処置の方法を理解している。 (実技観察・発言・学習ノート)</p>

【第3学年】

【内容のまとめりごとの評価規準】

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
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。</p>	<p>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。</p>

【単元の評価規準】

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】

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
<ol 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。 (行動観察・発言)</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。 (行動観察・発言)</li> <li>自分の責任を果たそうとしている。 (行動観察・発言)</li> <li>仲間と励まし合い、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。 (実技観察・発言)</li> <li>施設・用具の点検の仕方を身に付け、活動する上での安全を確保している。 (行動観察・発言)</li> </ol>	<ol 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つけたり、記述したりしている。 (実技観察・学習ノート)</li> <li>課題解決のための練習方法の中から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。 (実技観察・学習ノート)</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。 (実技観察・学習ノート)</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。 (実技観察・学習ノート)</li> <li>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。 (実技観察・学習ノート)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に応じた泳法の技能を高め、安定したペースでより長く、より速く泳ぐことができる。 (実技観察)</li> <li>自己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。 (実技観察)</li> <li>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。 (実技観察)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。 (学習ノート・発言)</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。 (学習ノート・発言)</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。 (学習ノート・発言)</li> <li>水泳の事故防止の心得や救助方法、応急処置の方法を理解している。 (実技観察・発言・学習ノート)</li> </ol>

4 授業展開及び指導・評価計画

水泳【第1学年及び第2学年】

(12時間計画)

過程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	<p>1 オリエンテーションを行う。 ○単元の目標、水泳の特性、ねらい等を知る。 ○学習の見通しを持つ。 ○学習カードの記入の仕方、学習資料の活用方法を知る。 ○課題のとらえ方や解決方法の選び方、評価方法について知る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ねらいと道すじ、めあての持ち方、授業・練習の進め方、約束事、学習カードの活用方法</p> </div> <p style="text-align: center;">【学習資料参照】</p> <p>2 水泳の事故防止の心得について知る。 【学習資料参照】</p>	<p>○単元の目標やねらい、水泳の特性や学習の進め方、学習資料の活用方法、評価について理解させる。</p> <p>○着替え、用具の準備・片付けの手順、準備運動の行い方について理解させる。</p> <p>○水泳の事故防止の心得について理解させる。</p> <p>☆【関・意・態】③ ☆【知・理】④</p>
なか	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ねらい① 今できる泳法を確認し、より長く、より速く泳げるようにしたり、新しい泳法に挑戦したりする</p> </div> <p>3 各泳法のポイントや練習方法を理解する。 【学習資料参照】</p> <p>4 今できる泳法をより長く、より速く泳げるように練習を行う。 【学習資料参照】</p>	<p>○提示された課題解決の練習方法の中から自己の能力に適した練習方法を選択させる。</p> <p>○各泳法のポイントや練習方法を理解させる。</p> <p>○学習を行う上で、水中での安全を確保するためのマナーやルールを守らせる。</p> <p>○自己の能力に応じた泳法の技能を高め、より長く、より速く泳ぐことができるようにさせる。</p> <p>○自己の課題とする泳法についてバランスを意識して泳ぐことができるようにさせる。</p> <p>○新しい泳法に挑戦し、泳法のポイントとなる技能を身につけさせる。</p> <p>○互いに励まし合い、助言し合いながら協力して練習に取り組ませる。</p> <p>○施設・用具の点検の仕方を身に付けさせ、役割分担をするなど活動する上での安全に気を配らせる。</p> <p>☆【関・意・態】①② ☆【思・判】①② ☆【技】①② ☆【知・理】②</p>

ねらい② 練習の成果を生かして検定に挑戦する	
第10時 まとめ 第12時	<p>5 課題解決のための練習を行う。 【学習資料参照】</p> <p>6 検定に挑戦し、自分の泳力を確認する。 【検定表参照】</p> <p>7 学習カード、学習ノートにまとめをする。</p> <p>○学習資料や仲間の助言から自分の課題を確認させ、課題解決ができるようにさせる。 ○自己の課題に適した練習方法で課題解決をさせる。 ○自己の課題とする泳法についてバランスを意識して泳ぐことができるようにさせる。 ○各泳法の特長や技術の名称と練習の仕方を理解させる。 ○練習を通して挑戦した泳法や泳力を評価し合い、よりよくできるようになる「水泳」の楽しさや喜びを味わわせる。 ○自己の能力に応じた泳法の技能を高めさせ、より長く、より速く泳ぐようにさせる。 ○自己の学習を振り返り、良かった点や向上した点、反省点等を考えさせる。</p> <p>☆【関・意・態】 ④⑤ ☆【思・判】 ③④ ☆【技】 ③ ☆【知・理】 ①③</p>



水泳 【第3学年】

(20時間計画)

過程	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)
はじめ	<p>1 オリエンテーションを行う。 ○単元の目標、水泳の特性、ねらい等を知る。 ○学習の見通しを持つ。 ○学習カードの記入の仕方、学習資料の活用方法を知る。 ○課題のとらえ方や解決方法の選び方、評価方法について知る。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;">                     ねらいと道すじ、めあての持ち方、授業・練習の進め方、約束事、学習カードの活用方法                 </div> <p style="text-align: center;">【学習資料参照】</p> <p>2 水泳の事故防止の心得について知る。 【学習資料参照】</p>	<p>○単元の目標やねらい、水泳の特性や学習の進め方、学習資料の活用方法、評価について理解させる。</p> <p>○着替え、用具の準備・片付けの手順、準備運動の行い方について説明し、理解させる。</p> <p>○水泳の事故防止の心得について説明し、理解させる。</p> <p>☆【関・意・態】 ③ ☆【知・理】 ①</p>
なか	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; text-align: center;">                     ねらい① 複数の泳法で、より長く、より速く泳げるようにする                 </div> <p>3 各泳法のポイントや練習方法を理解する。 【学習資料参照】</p> <p>4 今できる泳法をより長く、より速く泳げるように練習を行う。 【学習資料参照】</p>	<p>○提示された課題解決の練習方法の中から自己の能力に適した練習方法を選択させる。</p> <p>○各泳法の特性や技術の名称と練習の仕方を理解させる。</p> <p>○関連して高まる体力について理解させる。</p> <p>○手と足、呼吸のバランスを保ち泳ぐことができるようにさせる。</p> <p>○自分の能力に応じた泳法の技能を高め、安定したペースでより長く、より速く泳ぐことができるようにさせる。</p> <p>○自己の能力に適した練習方法で課題解決をさせる。</p> <p>○新しい泳法に挑戦し、泳法のポイントとなる技能を身に付けさせる。</p> <p>○互いに励まし合い、助言し合いながら協力して練習に取り組ませる。</p> <p>○施設・用具の点検の仕方を身に付けさせ、役割分担をするなど水中で活動する上での安全に気を配らせる。</p> <p>☆【関・意・態】 ①② ☆【思・判】 ①② ☆【技】 ① ☆【知・理】 ③</p>

第 13 時 ～ 第 20 時  ま と め	ねらい② 練習の成果を生かして個人メドレーやリレー，メドレーリレーを行う	
	5 課題解決のための練習を行う。 【学習資料参照】	○学習資料や仲間の助言から自分の課題を確認させ、互いに課題解決することができるようにさせる。 ○自己の課題に適した練習方法で，課題を解決するために自主的に練習に取り組ませる。 ○関連して高まる体力について理解させる。
	6 検定に挑戦し，自分の泳力を確認する。 【検定表参照】	○練習を通して挑戦した泳法や泳力を評価し合い，よりよくできるようになる「水泳」の楽しさや喜びを味わわせる。 ○自分の能力に応じた泳法について技能を高め，安定したペースでより長く，より速く泳ぐことができるようにさせる。
	7 リレー，メドレーリレーを行う。	○リレー，メドレーリレーを行い，学習の成果を確認させる。 ○勝敗などを冷静に受け止めさせ，ルールやマナーを大切に行わせる。
	8 学習カード，学習ノートにまとめをする。	○自己の学習を振り返り，良かった点や向上した点，反省点等を考えさせる。  ☆【関・意・態】 ④⑤ ☆【思・判】 ③④⑤ ☆【技】 ②③ ☆【知・理】 ②④