

## 水 泳

### 2 評価規準の作成例（入学年次）

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめ（この評価規準）	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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、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ている。</li> </ul> <p>○技能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールでは、手と足の動き、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、手と足の動き、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、手と足の動き、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>・バタフライでは、手と足の動き、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>・複数の泳法で長く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>・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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ている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳に主体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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</li> </ul>

※水泳では、単元計画を作成する際、複数の泳法を合わせて指導する機会が多いことから、評価規準の例を、内容のまとまりのD水泳として作成しました。

評価規準（入学年次「D 水泳」）

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">単元の評価規準</p>	<p>○知識</p> <p>①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、効率的に泳ぐための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>②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について、言ったり書き出したりしている。</p> <p>○技能</p> <p><b>【泳法】</b></p> <p>ア クロール</p> <p>①泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。</p> <p>イ 平泳ぎ</p> <p>②プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとり、1回のストロークで大きく進むことができる。</p> <p>ウ 背泳ぎ</p> <p>③一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。</p> <p>エ バタフライ</p> <p>④腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の前を通るようなキーホールを描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き（ロングアームプル）で進むことができる。</p> <p><b>【スタート及びターン】</b></p> <p>ア スタート</p> <p>⑤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>イ ターン</p> <p>⑥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計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、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させ蹴りだすことができる。</p>	<p>①体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。</p> <p>②水泳の学習成果を踏まえて、自己に適した「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。</p>	<p>①一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p> <p>②水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。</p>

3 単元計画例（15時間）

D「水泳」の指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能		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、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ている。 ア クロールでは、手と足の動き、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。 イ 平泳ぎでは、手と足の動き、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。 ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、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。 エ バタフライでは、手と足の動き、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。 オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。															
	思考力、判断力、表現力等		・泳法などの自己や仲間の課題を発見し、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ている。															
学びに向かう力、人間性等		・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、自己の責任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大切にしようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全を確保している。																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
学習の流れ	0	挨拶・出席確認・健康観察・本時の流れ、目標説明・準備運動																
	5	・学習状況調査	・グループング ・安全教育	・グループング ・安全教育	・グループング ・安全教育 ・平泳ぎの泳ぎ方 平泳ぎの定着	・グループング ・安全教育 ・バタフライの泳ぎ方の定着 ・リズム・ストロークの構築	・リレーについての知識・理解 ・様々な泳法を使った泳ぎ方（個人メドレーの知識・理解）	・パディを作り、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのペアでの教え合い									学びの確認・学びの共有	
	10	・オリエンテーション	・クロールの泳ぎ方・定着 ストロークの構築 コンビネーションの構築	・背泳ぎの泳ぎ方・定着 ストロークの構築 コンビネーションの構築													学びの確認・学びの共有	
	15																・目標練習 20分間泳 泳ぎ方・ペースを決めて各自の設定した目標が達成できたか	・まとめ リレーや記録への挑戦
	20																	
	25	・グループング ・安全教育 ・4泳法確認	スタート・ターンの技術の定着			学びの確認・学びの共有			・目標練習 種目、距離を設定して各自の進度に合わせて目標を設定する (10分～15分間泳/ペース配分を考え距離を設定する) 仲間と教え合い、泳ぎの確認をする (設定した距離を泳ぎ相互評価)									
30																		
35																		
40																		
45																学習のまとめ		
50		整理運動・学習の振り返り・次時の確認																
評価	知識	①			②			②						①	②			
	技能		①	③	⑥	②	②	⑤			④							
	思判表										①		①	②		②		
	態度								②				②		①			
評価規準	知識	①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、効率的に泳ぐための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。 ②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について、言ったり書き出ししたりしている。																
	技能	①クロールにおいて泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うことができる。 ②平泳ぎにおいてプルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、1回のストロークで大きく進むことができる。 ③背泳ぎにおいて一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせることができる。 ④バタフライにおいて腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の筋を通るようなキーホルの形を描くようにして腕や太ももくらいまで大きくかく動き(ロングアームプル)で進むことができる。 ⑤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、泳ぎ出すことができる。 ⑥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計りながら、泳ぎの速度を落とさず、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させ蹴り出すことができる。																
	思判表	①体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに水泳を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。 ②水泳の学習成果を踏まえて、自己に合った「する、みる、支える、知る」などの運動を継続して楽しむための関わり方を見付けている。																
	態度	①一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ②水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保している。																

## 4 学習の展開

はじめに、水泳学習は安全に学習を展開することが重要となる。プール入水前に授業を受ける生徒へ安全教育を実施することが必要と考える。(可能であれば、座学で実施すると効果は高まる)

### 【危険行為及び体調確認】

#### ○水の危険性の理解

- ・授業内のふざけなどの危険行為から起こる事故（飛込事故やパニック症状の事例）
- ・日常生活において水遊び中の事故と危険行為を学ぶ※着衣泳を含む
- ・事故を回避するために必要な知識・技術

#### ○安全に授業をするために必要なことの理解

- ・体調の管理及びバディの必要性
- ・体調が悪い時の対処方法の統一
- ・グループやバディを作成する際に考えるべきこと（体格・泳力（進度）など）

※着衣泳などの体験も安全教育を行う上では必要であると考えている。

ただし、プール環境を保持する観点から運用が難しいため、「○水の危険性の理解」のなかで例示する必要がある。

### 【学習の組み立て】

今回、提案する指導実践においては、「主体的に学習に取り組む態度」に焦点を当てている。そこで、【 A 】教員主導（主に全体指導）と【 B 】生徒主体（各自の目的に応じて取り組む）の部分に分けて作成を試みた。【 B 】の積極的な取り組みを引き出すために、【 A 】を活用する形式となっている。

#### ○【 A 】全体指導の進め方

全体指導では、泳げることのメカニズムを理解し各泳法の習得につなげていく必要がある。全泳法に共通することとして、「浮く・浮ける」という技術の習得を促す必要がある。例えば、「足が沈むので浮くためにキックをたくさん打つ」は無駄なエネルギーを消費することにつながる。このことから「浮く・浮ける」と「進む（推進力）」の関係性は、習得段階では分けて考えるとよい。

また、安全面では、「浮く・浮ける」という技術は事故時の生命維持に大きく影響を及ぼす。水泳の授業内で泳法とともに内容に加え、様々な場の設定をすることが今後の生活にもつながる可能性がある。

水慣れ～各泳法について計画に沿った内容を例示する。

【水慣れ】水に慣れる、恐怖心の緩和・浮く技術の取得

○準備運動・水に慣れる

- ・腰かけキック
- ・肘かけ、壁キック

○水に慣れる・呼吸器系の順応

- ・潜る（水中じゃんけん、にらめっこ）
- ・浮く（ダルマ浮き、けのび、けのび～キック）

【クロール・背泳ぎ】泳ぎの技術の習得

○クロール

- ・キック練習（ビート板、板なし）
- ・片手クロール（呼吸練習）板あり→板なし

●コンビネーション

①グライドクロール→②キャッチアップ（クロール）→③コンティニュアンス（クロール）



- ・姿勢保持は①が保持しやすく、③がとりづらい、逆に、泳速は①→③と数字が大きくなるにつれ上がりやすい。あまり泳ぎに慣れていない場合はいきなり③を教えるより①、②と段階を踏んでいった方が習得しやすくなる場合が多い。

クロールは、左右非対称の泳法である。浮く姿勢を習得してから取り組んだ方が、技能が定着しやすい。呼吸についても唯一、横向き動作となるため反復の練習が必要となる。片手クロールでは呼吸動作とともにプル動作の定着を促したい。また、動画ではクロールのコンビネーション練習を例示してある。どれもクロールのため泳力や技術習得の段階によって泳ぎ方を選ぶことができるような工夫は必要である。

○背泳ぎ

- ・キック練習（気をつけキック、●グライドキック）
- ・片手背泳ぎ



- ・姿勢を作るうえでキックは重要である。蹴りすぎ（水面に足が出すぎないように）に注意

●コンビネーション

① 3秒静止背泳ぎ → ② 1秒静止背泳ぎ → ③ コンティニュアンス (背泳ぎ)



・動画のように、なるべくキックを使った姿勢保持ができるように、片手背泳ぎに最も近い形である①～③へとつなげていくことが必要である。

背泳ぎは、左右非対称の泳法である。また、唯一、仰向けの泳法でもあるため仰向けで浮く姿勢の習得に取り組む必要がある。キック時に姿勢の定着を促したい。コンビネーションにおいては姿勢保持の段階別にクロール同様変化をつけた。動画を参考にしてもらいたい。仰向けなので呼吸の心配が少ない泳法であるが、練習中は周囲の状況が把握しづらい泳法でもあるため、人とぶつかる、壁とぶつかるなどの事故を防ぐ必要がある。

【平泳ぎ】泳ぎの技術の習得

・キック練習 (壁キック、板キック)

●コンビネーション

① 2キック1ストローク → ② 3秒伸びる平泳ぎ → ③ 平泳ぎ



平泳ぎは他の泳法と異なり、速く手足を動かせば早く泳げるわけではなく、水の抵抗を減らすことが重要となる泳法である。①～③のように段階的に素早く伸びる姿勢をつくるようにできると習得しやすくなる。

平泳ぎは左右対称の泳ぎ方であり、キックと呼吸のタイミングが合うと体への負担が他の泳法よりも少ないという特徴がある。長く泳ぐことを目的にする場合はもちろん、比較的周知されている泳法であるため、課題練習等で選択する生徒が多いことが予想される。しかし、キックにおいては「あおり足」という競技規則上違反となる蹴り方もあり、正確な技術の習得を促す必要がある。キック練習は時間をかけて行う必要がある。また、クロールや背泳ぎと比較すると、キックの軌道が体の幅よりも広がりやすい泳法でもあるため、練習スペースの配慮が必要となる。(狭い範囲で練習をすると足が他の生徒にぶつかる事故が発生しやすい)

### 【バタフライ】泳ぎの技術の習得

・キック練習（壁キック、板キック）

●コンビネーション

①片手バタフライ → ②ノーブレバタフライ → ③バタフライ



バタフライは左右対称の泳ぎ方であり、リカバリー動作（かき終わった手を戻す動作）が両手となるためタイミングをとることが難しく、体への負担も比較的大きい泳ぎである。これまでの3泳法と比較するとタイミングを意識させた練習が必要となり、他の泳法を習得したのちバタフライの泳法にとりかかった方が習得は容易になる場合が多い。練習の進め方としては、キック練習時からコンビネーションのタイミングを意識させカウントを取りながら行い、プル動作は比較的負担が少なく練習しやすい片手バタフライでタイミングを合わせていくことが習得の近道になると考える。

### 【リレー・個人メドレー】

リレーは複数の生徒が参加することができる種目であり、キックリレーなど様々な場の設定ができるため授業のアクセントとしては有効である。（ビート板をバトン替わりにして引継ぎをしたり、種目を変えてのシャフルリレーなども楽しめる。）ただし、引継ぎ動作で相手とぶつかるなど事故がおこる可能性があり、注意が必要でもある。（スタートは水中からとし、飛込等は入学年次では行わない）

個人メドレーは、一人で複数の泳法をおこなう種目である。4泳法習得後に行うことが望ましいが、泳げる生徒が目標として設定する場合もあるため、単元の後半では明示することをお勧めしたい。

【 A 】においては3時間で1つの泳法というような時間設定をしている。短い時間の中で効果を高めるためには、グルーピングが重要となる。泳力によってグループを変えながら授業を展開していくと効果がでやすい。

○1時間目（泳力が高い生徒と低い生徒でグループをつくる）

・泳げる人の動きをみてイメージをつくりやすく、疑問も生徒間で解決しやすい。

○2時間目以降（泳力ごとにグループをつくる）

・テーマを持った練習を行いやすい。進度が違うので慌てずに授業に取り組める。

【 B 】生徒主体（各自の目的に応じて取り組む）

前述したように、単元を通して生徒の主体的な取り組みを促すため単元が後半に向かうにつれ、各自が目標を決め取り組む時間を増やしていく必要がある。別紙の学習カード（例）とともに評価の材料にすることも可能である。

ただし、目標設定の例として

「バタフライを泳げるようになる」よりも「15Mバタフライを泳げるようになる」や「25Mバタフライで20秒を切る」などの方がより目的が明確になるため、目標設定時にこれらを指導した上で取り組ませることを勧めたい。

また、単位時間が進むにつれ「距離に挑戦する」や「記録に挑戦する」などの目標が出てくることが予想される。目標ごとにグループをつくりレーン幅をかえて実施するとプール環境の整備につながる。

※●は動画で説明するものについています。

動画出演・・・県立船橋高等学校水泳部

参考文献・・・スイミング・サイエンス 河出書房出版

水泳練習メニュー200 池田書店