

水泳

動画は「ちばコレ channel」または学校に配付されているDVDを参照してください。

1 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

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・安全に気を配ることができるようにする。

知識及び技能

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、クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと、平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり、長く泳ぐこと、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。

思考力、判断力、表現力等

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。

2 評価規準

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	
単元の評価規準	<p>○知識</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、言ったり書き出したりしている。</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>○技能</p> <p>ア 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>イ 平泳ぎ</p> <p>③蹴り終わりで長く伸びるキックをすることができる。</p> <p>④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> <p>ウ 背泳ぎ</p> <p>⑤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ができる。</p> <p>⑥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>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。</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>

3 指導計画 (8時間) クロール、平泳ぎ→背泳ぎ

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 着替え・集合・挨拶・出席確認。 ・グループごとに整列させる。 ・出欠、見学者を確認し、健康観察をする。 ・バディを確認する 2 準備運動を行う。 3 本時の学習課題を確認する。			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 15px; margin-bottom: 10px;"> (ねらい1) 基本的な泳法を身に付け、仲間と協力して練習の楽しさを味わうことができる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (学習課題) 安全な学習の仕方を身に付け、自己の泳力を確認しよう。 </div> ○主な学習活動 1 オリエンテーション <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <発問例> 安全に水泳を楽しむために、必要なことは何だろうか。 <意図・解説> 水泳は非常に楽しい種目である一方で、一度事故が起こると重大なものになる可能性があることを意識させたい。 </div> (1) 授業の約束 → 4 (2) ◆1 (2) 学習の場作り、グループ分け → 4 (1) ◆4 ※習熟度別に学習するのも効果的であるが、生活班など等質ではない集団で学習することも、主体的・対話的で深い学びにつながる。 (3) バディの作り方 → 4 (1) ◆1 (4) 学習カードの記入について → 4 (2) ◆2 (5) 基本的な泳法 (クロール、平泳ぎ) の確認	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 知① (学習カード・観察) </div>		
まとめ (全時間共通)	1 バディを確認する。 2 整理運動を行う。 3 体調の確認を行う。 4 本時の振り返り 本時の学習課題にフィードバックするように導く。 5 挨拶 6 着替え 7 学習カードの記入 (教室へ戻ってから)			

<p>2</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 効率の良い泳ぎ方について考えよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 水慣れ → 4 (1) ◆3</p> <p>2 クロールの泳力チェック</p> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例> 体をより抵抗の少ない形にするためには、どうすればよいだろうか。</p> <p><意図・解説> ストリームラインの取り方を理解させ、より効率よく泳ぐためには、ストリームラインを意識することが必要であることを理解させたい。</p> </div> <p>3 ストリームラインの確認 → 4 (1) ◆5</p> <p>4 壁からどこまで進むか測る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに壁を蹴って、どこまで進むか競争する。 ・どうすれば長く進むことができるか、互いにアドバイスする。 <p>(1) 蹴伸び → 4 (1) ◆6</p> <p>(2) 蹴伸び→キック (呼吸なし)</p> <p>(3) 蹴伸び→クロール (呼吸なし)</p> <p>(4) 蹴伸び→クロール (呼吸あり)</p>		<p>思① (学習カード・観察)</p>	
<p>3</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) より速く泳ぐためには、何が必要か考えよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <p>1 水慣れ</p> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例> クロールで泳ぐ場合、どんな時にスピードが落ちてしまうだろうか。</p> <p><意図・解説> 正しい呼吸の方法と、より抵抗の少ない泳ぎについて考えさせたい。</p> </div> <p>2 キック板を用いた練習 (力強いキックを意識する。)</p> <p>(1) 顔を上げたキック練習 → 4 (1) ◆7</p> <p>(2) 顔をつけて呼吸を入れたキック練習</p>			

	<p>3 ストローク 1 回ごとのキック回数を意識したスイム 2 回→6 回 →4 (1) ◆8</p> <p>4 キック板を用いたクロールの呼吸練習</p> <p>5 タイム測定</p>	技 ① ② (観察)		
4 5	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) より長く泳ぐために必要なことを身に付けよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 水慣れ 2 クロール復習 3 平泳ぎの泳力チェック <div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例> 平泳ぎでより長く泳ぐためには、何が必要だろうか。</p> <p><意図・解説> 平泳ぎは、4 泳法の中で最も抵抗の大きい泳ぎであることを理解させたい。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 4 陸上でのキック練習 →4 (1) ◆9 <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドで、足の形を確認する。 ・キック板を 5 枚程度積み重ね、その上に腹這いになると、正しい足の動きができる。 5 壁キック <ul style="list-style-type: none"> ・壁をつかみ、体を水平に浮かせた状態からスタートする。 ・足を曲げたときに、同時に腕も曲げて壁に顔をぶつけないように留意して行う。 6 キック板を用いたキック練習 →4 (1) ◆10 <ol style="list-style-type: none"> (1) 顔を上げた状態でのキック練習 <ul style="list-style-type: none"> ・足が沈んでしまう生徒は、顔をつけたまま行ってもよい。 (2) 顔をつけ、呼吸を入れたキック練習 <ul style="list-style-type: none"> ・キックを 2～3 回行ってから呼吸をする。 ・ゆっくり大きく、足を伸ばしきるところまで蹴ることを意識する。 7 スカーリング練習 →4 (1) ◆11 <ol style="list-style-type: none"> (1) 手は平泳ぎのストローク、足はバタ足で手のかきの確認を行う。 (2) 足が沈む生徒は、プルブイやキック板を足に挟むとよい。 	技 ③ ④ (観察) ↓ 5 時間目に評価		態 ① (学習カード) ↓ 4 時間目に評価

	<p>8 スイム (25mのストローク数を意識する) → 4 (1) ◆12</p> <p>(1) キック 2～3回→呼吸 1回</p> <ul style="list-style-type: none"> キックは、しっかり足を伸ばしきるところまで意識してスイムを行う。 <p>(2) キック 1回→呼吸 1回</p>			
<p>6 7</p>	<div data-bbox="247 436 1356 593" style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px;"> <p>(ねらい2) 新しい泳法を身に付け、仲間と競いあう楽しさを味わうことができる。</p> </div> <div data-bbox="263 638 1085 795" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 20px;"> <p>(学習課題) 新しい泳法に挑戦しよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 水慣れ クロール復習 <div data-bbox="239 974 1133 1299" style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 15px; margin-top: 20px;"> <p><発問例> 背泳ぎは、他の泳法とどのようなことが違うだろうか。</p> <p><意図・解説> 背泳ぎは、他の泳法と異なり背面で浮いた状態であることから、姿勢の取り方やストロークに違いがあることを意識させたい。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 平泳ぎ復習 背面浮き → 4 (1) ◆13 <ul style="list-style-type: none"> 足が沈みやすいので、二人組で足や腰を支えるようにすると良い。 背面キック → 4 (1) ◆15 <ol style="list-style-type: none"> 手を体の横につけた状態でキック 手を頭の上に伸ばし、ストリームラインを作った状態でのキック 陸上でのストローク練習 → 4 (1) ◆14 <ul style="list-style-type: none"> 横からみてS字になるように手をかいていく。 かき終わりは太ももを触るまで手をかく。 左右のタイミングに注意する。 気をつけスイム → 4 (1) ◆16 <ul style="list-style-type: none"> 一度手を太ももの横で揃えるようにしてスイムを行う。 最後までしっかり手をかくことを留意する。 	<div data-bbox="1165 649 1244 1254" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>知② (学習カード・観察) ↓ 6時間目に評価</p> </div> <div data-bbox="1165 1321 1244 1859" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>技⑤⑥ (観察) ↓ 7時間目に評価</p> </div>	<div data-bbox="1356 649 1436 1254" style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <p>態② (学習カード・観察) ↓ 6時間目に評価</p> </div> <div data-bbox="1268 1321 1348 1937" style="background-color: #ffcc00; padding: 5px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>思② (学習カード・観察) ↓ 7時間目に評価</p> </div>	

	<p>8 スイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕の入れ替えのタイミングに留意する。 ・手が入る時に、同じ足を蹴るように左右のバランスを考える。 			
8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 様々な泳ぎ方や競い方を楽しもう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 水慣れ 2 3泳法復習 3 校内競技会 <ul style="list-style-type: none"> (1) クロール25mタイムトライアル (2) 10分間平泳ぎ (3) 3泳法リレー 背泳ぎ25m→平泳ぎ25m→クロール50m 			

*水泳の授業は天候に左右されることが多く、年によっては計画通りに実施できないが時がある。そのような時は指導する内容を絞る（本資料では3泳法を指導する展開となっているが、2泳法にする）などの工夫をすることも考えられる。また、学習指導要領の内容の扱いでは1，2年生の2年間で、「クロール」、「平泳ぎ」、「背泳ぎ」、「バタフライ」のうち、「クロール」又は「平泳ぎ」を含む2つを選択となっているため、各学校において、2年間を見通した単元計画を作成することも考えられる。

*学校や地域の実態に応じて次ページに示す「安全を確保するための泳ぎ」を加えて履修させることもできる。生徒に着衣したままの水泳を体験させることが有意義であるが、着衣のままの水泳は、水の抵抗を大きく受け、かなりの泳力を有するものであっても思うように泳ぐことができないことから、練習には危険をとまなうことを認識させ、十分に注意することが重要である。

* 「安全を確保するための泳ぎ」の展開例

時間	学習の流れ	知・技	思	態
	<div data-bbox="261 338 1083 495" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 緊急時に身を守る方法を身に付けよう</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 水慣れ 2 3泳法復習 (着衣なし) <div data-bbox="240 678 1118 965" style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p><発問例> 服を着た状態では、着ていない状態と何が違うだろうか。 <意図・解説> 水の抵抗が着衣の状態では、着衣がない状態と比べどう異なるかを意識させたい。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 3 衣類を着る (長袖、長ズボンが望ましい) → 4 (1) ◆17 4 短い距離で3泳法を泳いでみる <div data-bbox="240 1095 1118 1382" style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p><発問例> 着衣で水に落ちた時にふさわしい泳ぎはなんだろうか。 <意図・解説> 着衣がストロークに与える影響を考えさせ、クロールや背泳ぎのように腕を回す泳ぎは影響が大きいことを理解させたい。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 5 救助 (他の生徒を引っ張って泳ぐ) <ul style="list-style-type: none"> ・泳力に自信がある生徒でも、他の生徒を引っ張って泳ぐことは難しいことを体験させる。 6 大の字浮き (ペットボトルを用いてもよい) 			

4 指導の工夫

(1) ルール、教材教具の工夫、安全への配慮

◆ 1 バディシステムについて

- ・授業開始時とプールから上がった時は必ず、バディを確認し、生徒の人数を把握できるようにする。
- ・2列に整列し、教師の「バディ」の合図で、手を繋ぎ合わせて挙げさせる、または二人組で座らせることで、人数を確実に確認する。
- ・さらにその際、互いに表情や動作を確認し、互いの健康観察を行うようにする。
- ・教師は必ず組数を確認し、記録しておく。

◆ 2 安全面の配慮

- ・施設および設備の管理については、「プールの安全標準指針（文部科学省、平成19年3月）」および「水泳指導の手引き 三訂版（文部科学省、平成26年3月）」を参照の上、適切に管理する。
- ・特に排水口や循環口の蓋が確実に固定されているか、日々点検することが重要である。
- ・各学校で作成されている事故発生時のマニュアルを改めて確認しておくとともに、AEDが設置されている学校は、その場所や使用方法を熟知しておくこと。携帯型のAEDが設置されている学校は、水泳の授業時間のみプールサイドに移設するなど、迅速に使用できるようにすることが望ましい。ただし、移設の際は、全教職員にも周知しておくこと。
- ・プールへ入水する際は、足からゆっくり入るよう指導し、飛び込むことがないように十分留意させること。日本スポーツ振興センターによると、平成17年度から平成30年度に発生した死亡・障害事例30件のうち、17件がプールサイドから飛び込んだことによる事故となっている。ほとんどの学校のプールは水深が浅く、溺水よりも飛び込むことにより水底に頭部をぶつける事例が多くなっている。

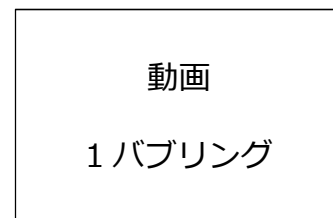
◆ 3 技能面で支援を必要とする生徒への指導

- ・水に慣れていない生徒は、ゴーグルをつけた状態でも、プールで顔を水につけることも困難な状態で、泳法の指導まで至らないことがある。そのような生徒は、水の中では呼吸ができないため、恐怖心を感じることが多い。そのため、水中での呼吸方法を段階的に支援することで、水への恐怖心を取り除きたい。
 - ①口だけを水につけた状態で、口から息を吐く。
 - ②鼻までを水につけた状態で、鼻から息を吐く。
 - ③壁につかまった状態で、頭まで水に浸かり、鼻から息を吐き、口から吸うことを繰り返す。

②



③



◆ 4 場の設定

- ・ほとんどの中学校のプールは、25mのレーンが用意されている。習熟度別に授業を行う際は、そのレーンごとにグループを割り当てる場合が多い。(下図①)しかしながら、水泳が苦手な生徒にとって、25mを泳ぐのは困難であり、練習場所を有効活用できない場合が多い。その場合は、上級生徒用のレーンを確保した上で、初級・中級用にプールの中心で練習場所を区切る方法もある。(下図②)その際、片方はレーンロープの中心にロープを引っ掛け、片方はプールサイドに巻くように置くことで、ある程度固定できる。

図①

中級コース
中級コース
上級コース
初級コース
初級コース

図②

上級コース	
初級コース	中級コース

※ ①の場合も、初級者・中級者は壁を使った練習を行うことがあるので、上級者を中央にすると良い。

- ・一方、『主体的・対話的で深い学び』の実現に向けて授業改善を進めていくためには異質グループでの課題別コースを設定することも考えられる(下図③)

図③

折り返しコース →	
←	
課題Ⅰ 手のかき 等	課題Ⅱ キック 等

◆ 5 ストリームラインの作り方 良い例



- ・肘を伸ばし、耳の後ろをはさむようにする。
- ・手、肩、腰が一直線になっている。
- ・手をしっかり重ねると肘が伸びやすい。

悪い例



- ・肘が曲がり、腕が体の外側に広がっている。
- ・腕が曲がり、体がくの字になっている。

◆ 6 蹴伸び

動画
2 蹴伸び

蹴伸び→キック

動画
3 - 1 蹴伸び&キック

蹴伸び→クロール

動画
3 - 2 蹴伸び&スイム

◆ 7 キック板の持ち方
キックのみを練習する場合



- ・腕全体をキック板に乗せるようにすると安定する。

呼吸の練習を同時に行う場合



- ・キック板の側面を持つことで、呼吸を入れることができる。



- ・クロールの呼吸を練習する場合は、キック板の中心部に手をおくと良い。

◆ 8 ストロークを意識したクロール

2 ビート

動画
4 2 ビート

6 ビート

動画
5 6 ビート

◆ 9 陸上での平泳ぎキック練習

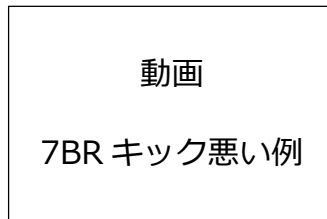
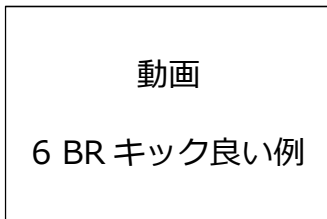


- ・ 陸上でもキック板を5～6枚重ねることで、水中での動きを正しく再現できる。

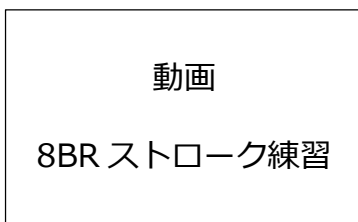
◆ 10 平泳ぎのキック

良い例

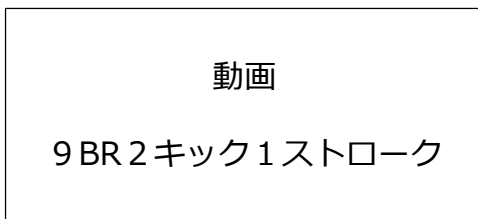
悪い例



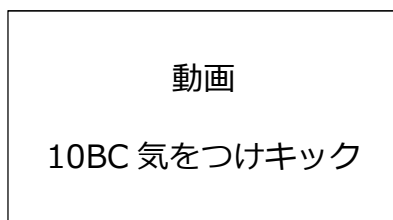
◆ 11 平泳ぎのストローク練習



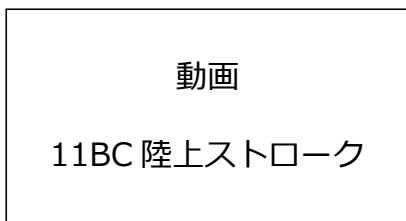
◆ 12 平泳ぎ 2キック1ストローク



◆ 13 背面浮きおよびキック
気をつけキック

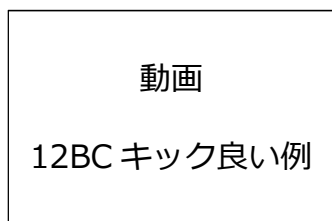


◆ 14 背泳ぎ陸上練習

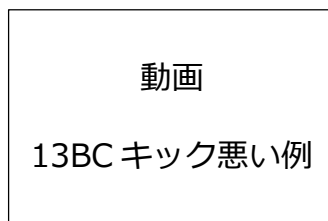


◆ 15 背泳ぎキック

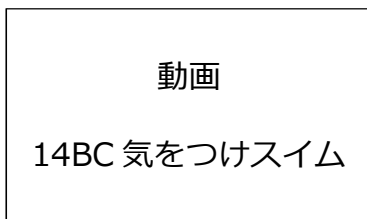
良い例



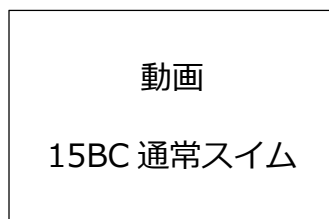
悪い例



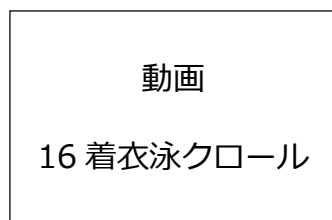
◆ 16 背泳ぎ スイム
気をつけ



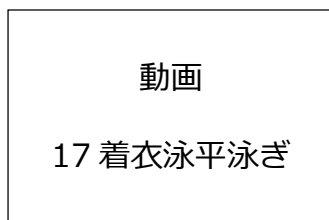
通常のスイム



◆ 17 着衣泳クロール



平泳ぎ



(2) 学習カード

◆1 授業の約束 (例)

年 組 番 氏名

水泳の授業の約束

(1) 授業の前に

- ① 病気や怪我で、医師から水泳が禁止されている場合は、見学しましょう。
- ② 授業のある日の朝は、必ず検温し、平熱よりも体温が高い場合や睡眠不足、腹痛などがある場合は、無理せず見学しましょう。
- ③ 朝、元気だった場合でも、授業前にもう一度自分自身の体調を確認しましょう。
- ④ すばやく更衣を済ませ、授業開始に遅れないようにしましょう。

(2) 授業中のきまり

- ① 水泳は危険が伴う運動です。必ず先生の指示に従ってください。
- ② 笛の合図（1回は注目、2回は集合）など、授業の約束事をしっかり守りましょう。
- ③ プールサイドは走りません。
- ④ 絶対に飛び込まないこと。また、ふざけて友達を落としたりしないこと。
- ⑤ ふざけておぼれたまねをしないこと。
- ⑥ 決められたグループで練習すること。
- ⑦ 体調が悪くなったら、無理せず近くにいる先生に直ちに申し出ること。

(3) 水に入る前に注意すること

- ① 毎回、バディを確認します。大きな声で番号をかけ、座りましょう。
- ② 準備運動をしっかりと行いましょう。
- ③ シャワーをしっかりと浴びましょう。

(4) 水の中で注意すること

- ① 水に体を慣らすため、手や足など、体の末端から胴体に向けて、順番に水をかけるようにしましょう。
- ② プールに入るときは、ゆっくり足から入り、温度や水圧に慣れるようにしましょう。
- ③ 気温や水温が低いときは、無理せず休憩を取りながら練習しましょう。

(5) 水から出たときに注意すること

- ① 授業の始まりと同様にバディの確認を行います。必ず最初にバディを組んだ友達と組み合わせを作るようにしましょう。
- ② 自分自身の体調を確認するとともに、バディの体調も確認しましょう。
- ③ もし、バディがいない場合は、直ちに先生に申し出るようにしましょう。
- ④ シャワーを浴びて更衣を済ませ、次の授業に遅れないようにしましょう。

◆2 学習カード（例）

水泳学習カード

年 組 番 氏名

月 日 ()

今日の学習内容	
友達からのアドバイス	今日の反省
	自己評価 (A B C D)

月 日 ()

今日の学習内容	
友達からのアドバイス	今日の反省
	自己評価 (A B C D)