



小学校体育「水泳実技」

各学年の技能の内容と活動例



②第3学年及び第4学年

「浮く・泳ぐ運動」

ア 浮く運動

イ 泳ぐ運動（クロール系）



小・中学校体育科の学習内容

学年	1・2年	3・4年	5・6年	中学校 (A～H体育分野)
領域	体づくり運動			A 体づくり運動
	器械・器具を使つての 運動遊び	器械運動		B 器械運動
	走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	C 陸上競技
	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	D 水泳
	ゲーム		ボール運動	E 球技
	表現リズム遊び	表現運動		F 武道 G ダンス
		保健		H 体育理論 / 保健分野

水泳系 技能の学習内容

学年	技能
1 ・ 2 年	○次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ・水に慣れる遊びでは、 <u>水につかたり移動したりすること。</u> ・浮く・もぐる遊びでは、水に <u>浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。</u>
3 ・ 4 年	○次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ・浮く運動では、 <u>いろいろな浮き方やけ伸びをすること。</u> ・泳ぐ運動では、 <u>補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ</u> をすること。
5 ・ 6 年	○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。 ・クロールでは、 <u>続けて長く泳ぐこと（25～50mを目安）。</u> ・平泳ぎでは、 <u>続けて長く泳ぐこと（25～50mを目安）。</u>

※内容の取扱い

- ・水泳については、水中からのスタートを指導するものとする。また、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る。

第3学年及び第4学年 「浮く・泳ぐ運動」

ア 「浮く運動」

イ 「泳ぐ運動」

中学年「浮く・泳ぐ運動」ア. 浮く運動

1. いろいろな浮き方



①だるま浮き



②くらげ浮き



耳まで水に入れて、
おなかを突き出そう。

③背浮き(補助つき)



④大の字浮き

中学年「浮く・泳ぐ運動」ア. 浮く運動

2. 伏し浮き



浮きやすく進みやすい姿勢のポイント

★「頭とかかとの位置」★

- ・耳まで水中に入れて下を見る
- ・背中に少し力を入れて足先を上げる



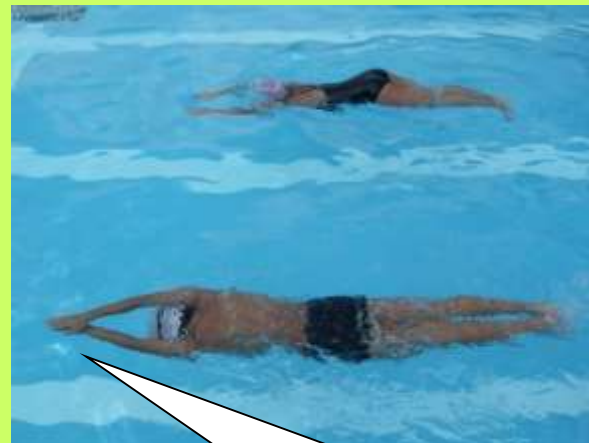
立ち方 ①まず足を引きつけ ②手をかいて ③頭を起こす
「足がプールの底につくまで見てから立とう。」

中学年「浮く・泳ぐ運動」ア. 浮く運動

3. け伸び

①底をけて

(よく浮く・進む姿勢)



耳の後ろの頭をはさむように手を揃えよう。

②壁をけて



一度もぐって止まってから、両足で強く壁をけり、少し深く水中を進む



10数える間進む

中学年「浮く・泳ぐ運動」ア. 浮く運動

3. け伸び ④ペアでお助けけ伸び



1. 両手を引いて



2. 前に送る



3. かかとを押して



4. 伸びるう～

中学年イ. 泳ぐ運動（クロール系）

1. 足の動き

①腰かけばた足

最初の姿勢



足の甲で前に
水を送るように

②壁もちばた足

（顔を上げて）



下に向かって
けり下ろす

（顔を水に
つけて）



ばた足をし
ながら呼吸
の練習

「ドットドット...」



1, 2, パツ、4



中学年イ. 泳ぐ運動（クロール系）

1. 足の動き 補助具（ビート板）を使って

(顔上げ)
ビート板の
前を持つ



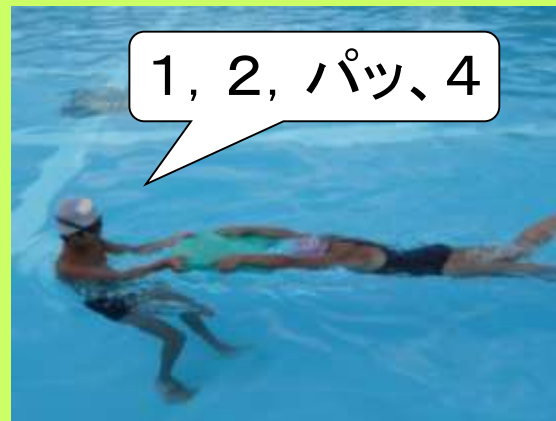
(顔つけ)
ビート板の
横を持つ



③ビート板をペアに引かれながらばた足



顔を上げて



顔を水につけて 泳ぎながら呼吸の練習

中学年イ. 泳ぐ運動（クロール系）

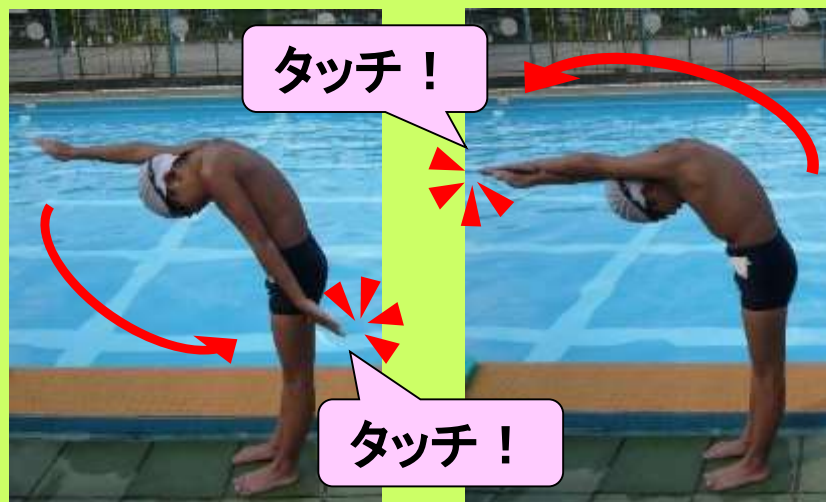
2. ストローク 提案★初歩のクロール ①陸上で手の動き



1（腿までかく） 2（手を揃える） 3（腿までかく） 4（手を揃える）

★ポイント★

- ・1, 3は親指で腿にタッチ
- ・2, 4は手の甲に手を乗せる



中学年イ. 泳ぐ運動（クロール系）

2. ストローク

②歩きながら（ビート板はなくてもよい）

「いいち、に！さあん、し！」
と、最後まで手で水を押す感覚



③ビート板を引かれながら



ペアの子が、「いいち、に！
さあん、し！」と、10まで
声をかけながら後ろに引く

- ・ばた足はそよそよと(なくてもよい)
- ・こきゅうはしない(面かぶり)

中学年イ. 泳ぐ運動（クロール系）

3. 面かぶり（呼吸をしない）の泳ぎ

①面かぶりばた足

（「10数える間に何m進めたか」を2回繰り返す）

※ビート板を使ってもよい



2回めは、前より距離を伸ばそう！

②面かぶり手だけクロール

（そよそよばた足で「5かきで何m進めたか」を2回繰り返す）

★「腿までかききる」ことを強調する



③面かぶり
クロール
「5かきで
何m」×2回

「いいち, 2, さあん, 4, ごおお, 6, しいち, 8, きゅう, 10」

中学年イ. 泳ぐ運動（クロール系）

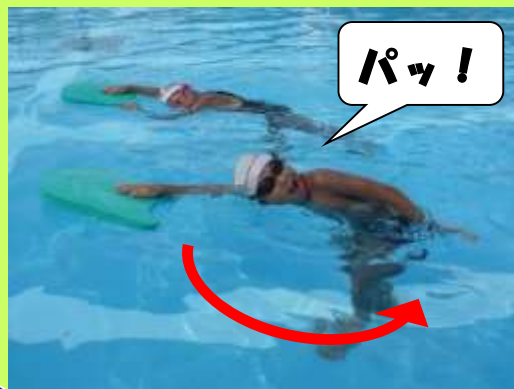
4. 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

★初歩のクロール ①陸上で手の動きと呼吸を合わせる



1（手をかく） **2**（揃える） **パツ！**（呼吸） **4**（手と顔を戻す）

②歩きながら「1, 2, パツ、4」 ③ビート板を引かれながら



ペアの子が声をかけながら引く



中学年イ． 泳ぐ運動（クロール系）

4. 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

★初歩のクロールで呼吸に挑戦★



- ポイント①基本姿勢が大切（頭を起さずに、け伸びの姿勢）
- ②呼吸の時も前の手を伸ばしておき、耳を付ける
- ③ばた足をしっかりけり、息を吸ったらすぐに顔を入れる