

小学校体育「水泳実技」

各学年の技能の内容と活動例

③第3学年及び第4学年

「浮く・泳ぐ運動」

イ 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

第5学年及び第6学年

「水泳」

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。

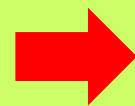
第3学年及び第4学年
「浮く・泳ぐ運動」

イ 「泳ぐ運動」 ①
（平泳ぎ系）

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

1. 足の動き

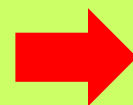
①陸上で
かえる足
「曲げる」



「けて
閉じる」



②腰かけ
かえる足
「曲げる」



「けて
閉じる」



ポイント

- ★かかともひざも、「曲げる」と「伸ばす」をはっきりと止める
- ★足先が「卵形」をなぞるように、けりながら足を閉じる

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

1. 足の動き

- ③壁持ち
かえる足
「曲げる」



「けて
閉じる」



- ④ビート板をペアに引かれながらかえる足

（顔を
上げて）



（顔を水に
つけて）



ペアの子が「曲げるう、けるう」と声をかけながら引く

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

2. ストローク 提案★初歩の平泳ぎ

①陸上で手の動き



両手で外に水をかく



手を合わせる



手を揃えて伸ばす
(頭を水に入れる)

②歩きながら 手のかき



「かいてえ」



「そろえて伸ばす」



★指先の軌跡は
「逆ハート形」

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

2. ストローク

③面かぶり手だけ平泳ぎ 「5かきで何mすすめるかな？」

（け伸びの姿勢を基本に、両手で水をかいて進む感覚）



教師が大きな声で「かいてえ〜、のびるう〜！」と、5回声をかける。

5かきしたら、その場で立つ。→ 「2回目は記録を伸ばそう」

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

3. 面かぶり（呼吸をしない）の泳ぎ

①面かぶりかえる足「5けりで何m進めるかな？」

（け伸びの姿勢を基本に、両足で水をけりはさんで進む感覚）



教師が大きな声で「**曲げてえ〜、けるう〜！**」と、5回声をかける。

5けりしたら、その場で立つ。→ 「**2回目は記録を伸ばそう**」

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

3. 面かぶり（呼吸をしない）の泳ぎ 提案★平泳ぎのリズム

①陸上でリズムの練習



1 「けるう」
(足をける)



2 「伸びるう」
(け伸び)



3 「かいて」
(手だけをかく)



4 「曲げる」
(手足を曲げる)



★ポイント ★②で「け伸び」 ★③は「手だけ」

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

4. 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

★初歩の平泳ぎ ①陸上で手の動きと呼吸を合わせる



1 「ドン」
(足をける)

2 「スーツ」
(け伸び)

3 「パツ！」
(手のかき始めに呼吸)

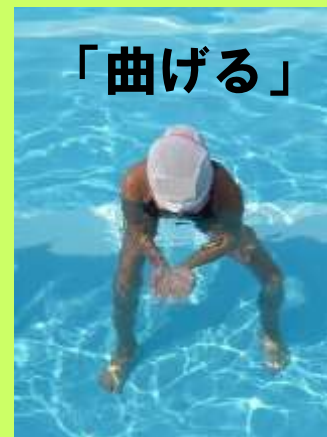
4 「曲げる」
(手足を曲げる)

②歩きながら

「ドン・スーツ」

「パツ！」

「曲げる」



「1, 2, パツ, 4」
でもよい

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

4. 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

③ビート板かえる足で ※進みにくい子は友達に引いてもらう



「曲げる」の時に、顔を
しっかり水に入れる

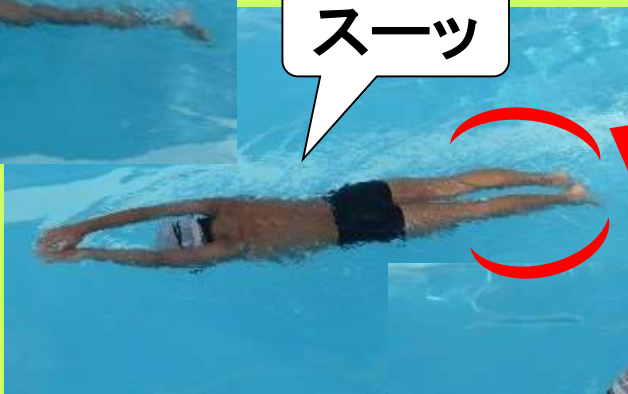
★ポイント★

- ①基本姿勢が大切（頭をしっかりと水に入れて、け伸びの姿勢）
- ②手のかき始めに呼吸をして、息を吸ったらすぐに顔を入れる
- ③足をかけた後、ひざがしっかり伸びて足先が揃うまで閉じる

中学年イ. 泳ぐ運動（平泳ぎ系）

4. 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ

★初歩の平泳ぎで呼吸に挑戦★



平泳ぎは、「曲げる」と「伸ばす」をはっきりと



水遊び、浮く・泳ぐ運動の楽しさを広げる

1. リズム水遊び、リズム水泳 「音楽に合わせて」



泳ぎにつながる動き → ペアで仲よく → グループで楽しく

2. 今持っている力で、グループで楽しめる活動

①ばた足ビーチフラッグス



ペットボトルを先に取りろう！

②ばた足どん ジャンケンポン



4人グループ対抗で

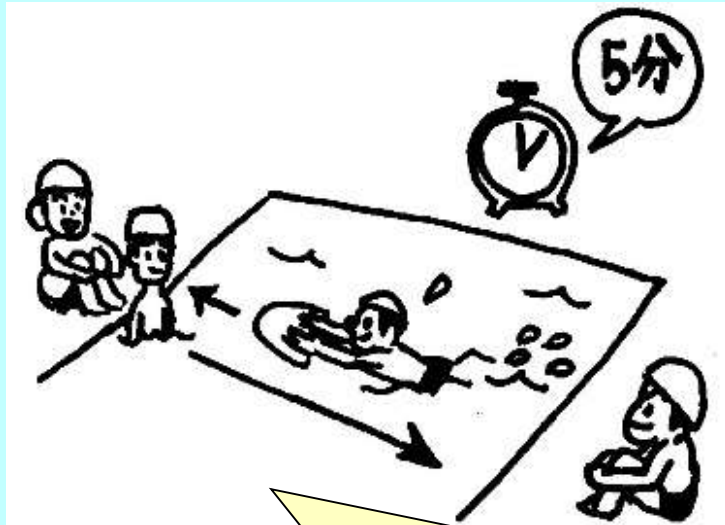
第5学年及び第6学年 「水泳」

ア「クロール」

イ「平泳ぎ」

ペアやグループで課題解決に向けて取り組む

1. 「ばた足5分間リレー」



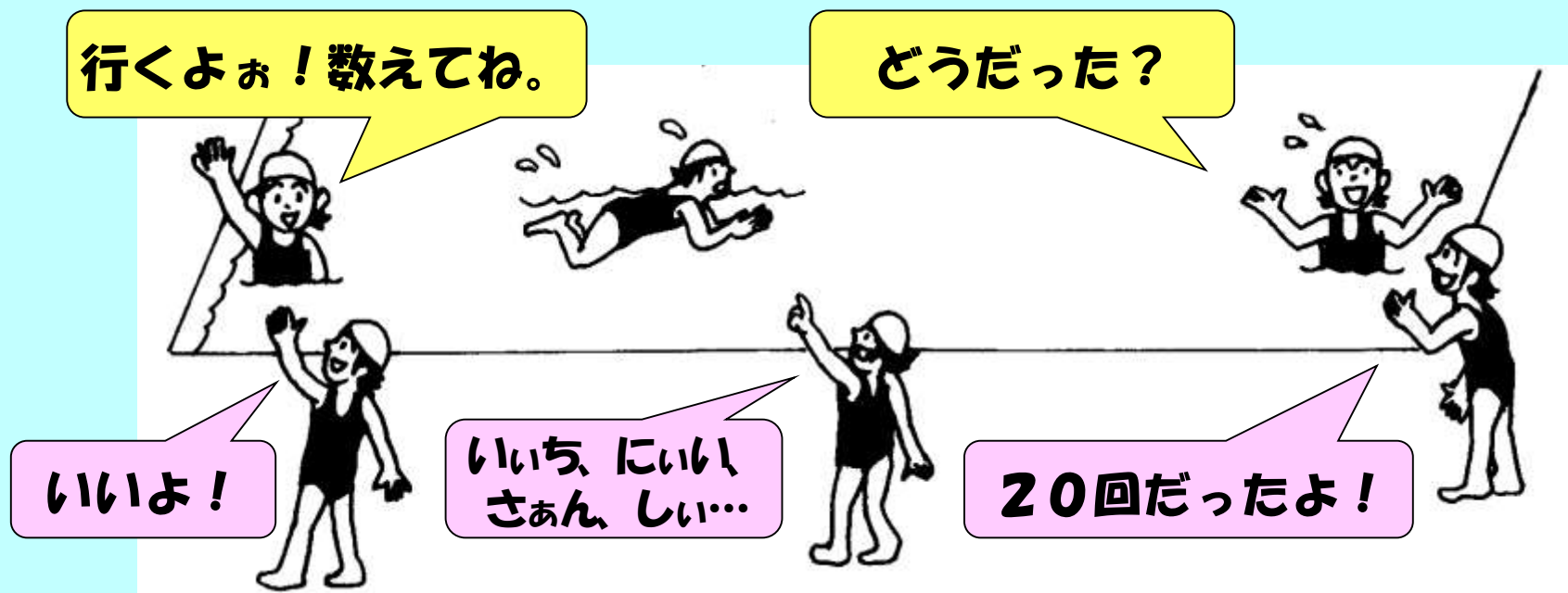
- ①4人程度のグループで、プールの横方向を使い、片側に2人ずつ並ぶ。
- ②ビート板をバトン代わりにして、1人が片道10mずつ、ばた足で交代に泳ぐ。
- ③5分間で合計何m泳げたかを毎時間カードに記録し、グループで記録を伸ばしていくことを目指す。

水泳は主に個人で取り組む運動ですが、グループで目標に向かって取り組むことで、「がんばれ！」「前より速くなったね。」などの関わり合いが生まれ、同じグループの子と互いの泳ぎを見合ったり教え合ったりする時に、よい影響が生まれます。

他のグループとの競争にすると、泳力の低い子が肩身の狭い思いをするので、個人の活動でもそうですが、「前回の自分(たち)の記録を越そう！」という活動が効果的です。

ペアやグループで課題解決に向けて取り組む

2. ペアによる見合い① 「かき数調べ」



- ①クロールや平泳ぎで、プールの横(10m)や縦(25m)を、何かきで泳げるか、友だちに数えてもらいます。
- ②合図を出し合い、プールサイドを安全に注意して歩きながら数えます。
- ③2回目は、1回目のかき数より少なくなることを目指して泳ぎます。

かき数を減らすことで、続けて長く泳ぐ「伸びのある泳ぎ」を目指す

ペアやグループで課題解決に向けて取り組む

2. ペアによる見合い② 「めあてを伝えて見てもらう」

めあての例: 「手をかく」時に「親指」を「腿に触るまで」かききる。



- ① 学習資料を参考に、「(いつ)の時に、(どこ:体の部位)を(どう:動き)する」という具体的なめあてをペアの友達に伝えて、プールの横や縦を泳ぎます。
- ② ペアの友達は、水中やプールサイドで言われた部分のできばえを見ます。
- ③ 泳ぎ終わったらできばえを聞いて、課題を解決するようにもう1回泳ぎます。

めあてを伝え、友達に見てもらうことで 自分の課題に気付く

こんな学び合い学習に

①私のめあては…



そこを見るね！



②足をける時に、まだ最後まで足が閉じきっていないな。

④ひざも伸ばすようにして、足先を揃えるといいよ。

③どうだった？



…だったよ。

わかった。もう1回やってみるね。

