

令和5年度  
「安全な水泳指導のための講習会」

テ キ ス ト



令和5年5月

東京都教育庁指導部

# 目 次

## I 水泳の学習内容

- 小学校〔小学校学習指導要領解説 体育編（平成 29 年 7 月）〕 . . . . . 2
- 中学校〔中学校学習指導要領解説 保健体育編（平成 29 年 7 月）〕 . . . . . 8
- 高等学校〔高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編（平成 30 年 7 月）〕 . . . . . 15

## II 水泳指導実施上の留意事項 Q & A

- Q 1 水による事故の発生状況 . . . . . 24
- Q 2 事故防止に向けて、どのような対策が必要でしょうか。 . . . . . 28
- Q 3 児童・生徒の健康管理面で、留意すべきポイントは何ですか。 . . . . . 31
- Q 4 プールの衛生基準は、どのような根拠で定められていますか。 . . . . . 33
- Q 5 施設・設備の安全管理のポイントは何ですか。 . . . . . 35
- Q 6 プールの水温は、何度以上あることが望ましいのでしょうか。 . . . . . 35
- Q 7 プールの水深について、どのような配慮を行えばよいのでしょうか。 . . . . . 36
- Q 8 プールの監視体制は、どのように整えたらよいのでしょうか。 . . . . . 37
- Q 9 補助具や装着品に関する配慮事項は何ですか。 . . . . . 38
- Q 10 安全で効果的な指導隊形には、どのようなものがありますか。 . . . . . 40
- Q 11 人数確認は、いつ、どのようにして行っていくことが効果的ですか。 . . . . . 42
- Q 12 水泳授業の中で、どの程度休憩時間を設定したらよいのでしょうか。 . . . . . 43
- Q 13 着衣のまま水に入った場合の対処方法とは何ですか。 . . . . . 44
- Q 14 流れるプールや波のプールを行う際の注意事項は何ですか。 . . . . . 45
- Q 15 「自由時間」や「自由遊びの時間」を設定した方がよいのでしょうか。 . . . . . 45
- Q 16 水泳の事故防止に向けた留意事項にはどのようなものがありますか。 . . . . . 46
- Q 17 水泳指導における配慮事項にはどのようなものがありますか。 . . . . . 47

## III 参考資料

- 学校環境衛生管理マニュアル 「学校環境衛生の基準」の理論と実践〔平成 30 年度改定版〕  
平成 30 年 5 月 文部科学省 . . . . . 49
- プールの安全標準指針  
平成 19 年 3 月 文部科学省・国土交通省 . . . . . 60
- 公文通知 28 教指企第 1009 号「水泳授業におけるスタートの取扱いについて（通知）」（写） . . . . . 74

# I 水泳の学習内容

- 小学校 [小学校学習指導要領解説 体育編 (平成29年7月)]
- 中学校 [中学校学習指導要領解説 保健体育編 (平成29年7月)]
- 高等学校 [高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編 (平成30年7月)]

## 小学校 [小学校学習指導要領解説 体育編 (平成 29 年 7 月)]

### 【第 1 学年及び第 2 学年】

#### D 水遊び

低学年の水遊びは、「水の中を移動する運動遊び」及び「もぐる・浮く運動遊び」で構成され、水につかって歩いたり走ったり、水にもぐったり浮いたりする楽しさに触れることができる運動遊びである。

低学年では、水遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、水慣れを通して不安感を取り除き、水の心地よさを味わうことからはじめ、水の中を移動すること、もぐる・浮くことなどの基本的な動きを身に付けるようにし、中学年の水泳運動の学習につなげていくことが求められる。

また、水遊びを楽しく行うために、簡単な遊び方を工夫するとともに、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動遊びをしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることなどができるようにすることが大切である。

水遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

#### (1) 知識及び技能

(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

ア 水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり走ったりすること。

イ もぐる・浮く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりすること。

#### ア 水の中を移動する運動遊び

水の中を移動する運動遊びでは、その行い方を知るとともに、まねっこ遊びやリレー遊びなどで、いろいろな姿勢で歩いたり、自由に方向や速さを変えて走ったりすること。

【例示】

##### ○ 水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び

- ・ 胸まで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりすること。
- ・ 水を手ですくって体のいろいろな部分にかけたり、いろいろな方向に飛ばしたり、友達と水をかけ合ったりすること。
- ・ 水につかっただいろいろな動物（アヒル、カニ、カエル、ワニなど）の真似をしながら歩いたり、腰や膝を伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすること。

##### ○ 水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び

- ・ 水の抵抗や浮力に負けないように、自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりすること。
- ・ 手で水をかいたり、足でプールの底を力強く蹴ったりジャンプをしたりしながら速く走ること。

##### ○ 運動遊びが苦手な児童への配慮の例

- ・ 水かけっこで、顔に水がかかるとが苦手な児童には、背中合わせになったり、友達との距離を広げたりするなど、遊び方を工夫するなどの配慮をする。
- ・ まねっこ遊び（ワニ）で、水面に対して体を水平にした姿勢になり手だけで歩くことが苦手な児童には、より浅い場所で歩いたり、しゃがんだ姿勢でゆっくりと移動したりするなど、段階的な遊び方を工夫するなどの配慮をする。
- ・ 電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊びで、水の抵抗や浮力の影響で歩いたり走ったりすることが苦手な児童には、友達の後ろに続いて移動したり、手で水を力強くかいたりすることを助言するなどの配慮をする。

#### イ もぐる・浮く運動遊び

もぐる・浮く運動遊びでは、その行い方を知るとともに、石拾いや伏し浮きなどで、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすること。

【例示】

##### ○ 水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなどのもぐる遊び

- ・ 水に顔をつけたり、もぐって目を開けたりすること。
- ・ 水中で息を止めたり吐いたりしながらもぐる遊びをすること。
- ・ 浮力に負けないように、手や足を使っているいろいろな姿勢でもぐること。

##### ○ くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなど浮く遊び

- ・ 壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりして浮くこと。
- ・ 補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。
- ・ 息を吸って止め、全身の力を抜いて浮くこと。

##### ○ バブリングやボビング

- ・ 大きく息を吸ってもぐり、水中で息を止めたり吐いたりすること。
- ・ 息を止めてもぐり、口や鼻から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまたもぐること。
- ・ 頭の上に手を挙げながら（膝を曲げて）もぐり、手をさげながら（膝を伸ばして）跳び上がる動きを繰り返すこと。

##### ○ 運動遊びが苦手な児童への配慮の例

- ・ もぐる遊びで、水に顔をつけることが苦手な児童には、少しずつ顔に水がかかるようにシャワーを浴びたり、顎→口→鼻→目へと徐々に水につける部分を増やしたりするなど、配慮をする。
- ・ もぐる遊びで、水の浮力を受け、輪をくぐるのが苦手な児童には、輪の深さや数を変えたり、二人組でつくった手のトンネルをくぐったりするなど、配慮をする。

- ・ 浮く遊びで、足が沈み、伏し浮きをすることが苦手な児童には、息を大きく吸って止めたり、顎を引いて頭を水の中につけたり、無駄な力を抜いて体を真っ直ぐにしたりすることを助言するなどの配慮をする。
- ・ バブリングで、水中で息を吐くことが苦手な児童には、手の平にすくった水を吹き飛ばしたり、水面に浮いたものを吐いた息で移動させたりするなど、顔をつけずに息をまとめて強く吐くことのできる遊びをするなどの配慮をする。
- ・ ポビングで、動きと呼吸のリズムを合わせることが苦手な児童には、友達と手をつないで一緒にポビングをするなどの場を設定したり、「プクプク（弱く吐く）、プハ！（水面を出たら大きく強くまとめて吐く）、スー（すぐに吸う）」などの呼吸のリズムのイメージができる言葉を助言したりするなどの配慮をする。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

(2) 水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 水の中を移動する運動遊びやもぐる・浮く運動遊びの簡単な遊び方や場を選ぶこと。

- まねっこをする動物を選ぶ例
  - ・ 動物を選んだり、友達が選んだ動物の動きを取り入れたりすること。
- 石拾いや輪くぐりの場を選ぶ例
  - ・ 拾う石の数や色を決めたり、輪の置き方（縦・横・斜め）や数、輪を沈める深さなどを変えたりするなど、楽しくできる場や遊び方を選ぶこと。
- バブリングやポビングを取り入れて遊ぶ工夫の例
  - ・ バブリングでは、水中でのじゃんけんを繰り返したり、水中でいろいろな言葉を伝え合ったりするなど、楽しくできる遊び方を選ぶこと。
  - ・ ポビングでは、一緒にする人数を増やしたり、友達と合わせるタイミングを変えたりするなど、楽しくできる遊び方を選ぶこと。

イ 友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えること。

- 水中でのいろいろな歩き方や走り方を友達に伝える例
  - ・ 試した動物の動きや、友達が行った動物のよい動きを伝えること。
  - ・ スムーズに歩いたり走ったりするために、方向や速さを変えるときの手や足の使い方を見付け、友達に伝えること。

## (3) 学びに向かう力、人間性等

(3) 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすること。

ア 水につかって動物の真似をしたり鬼遊びをしたり、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりするなど、水遊びに進んで取り組むこと。

イ 水遊びをする際に、順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすること。

ウ 水遊びで使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。

エ 準備運動や整理運動をしっかり行う、丁寧にシャワーを浴びる、プールサイドは走らない、プールに飛び込まない、友達とぶつからないように動くなどの水遊びの心得を守ること。また、水遊びをする前には、体（爪、耳、鼻、頭髪等）を清潔にしておくこと。

○ 運動遊びに意欲的でない児童への配慮の例

- ・ 水に対する恐怖心がある児童には、安全面からもペアでの学習（パディシステム）を取り入れ、友達と一緒に水遊びの楽しさに触れることができるようにしたり、水慣れの時間を十分に確保したり、少しでもできたことを称賛したりするなどの配慮をする。
- ・ 友達と一緒に水遊びをすることを好まない児童には、友達と協力して一緒に取り組む水遊びを紹介したり、友達同士で互いの動きのよさを認め合う機会を設定したりするなどの配慮をする。
- ・ 既に初歩的な泳ぎを身に付けている児童には、ワニ歩きで頭までつかりながら行うよう助言し、その動きのよさを全体に伝えたり、石拾いで石の数や色を指定して（連続して行うポビングの回数を指定して）児童にとってより適した課題を提示したりするなどの配慮をする。

## 【第3学年及び第4学年】

### D 水泳運動

中学年の水泳運動は、「浮いて進む運動」及び「もぐる・浮く運動」で構成され、水に浮いて進んだり呼吸したり、様々な方法で水にもぐったり浮いたりする楽しさや喜びに触れることができる運動である。

低学年の水遊びの学習を踏まえ、中学年では、水泳運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、け伸びや初歩的な泳ぎ、もぐる・浮くことなどの基本的な動きや技能を身に付けるようにし、高学年の水泳運動の学習につなげていくことが求められる。

また、運動を楽しく行うために、自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすることなどをできるようにすることが大切である。

水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

### (1) 知識及び技能

(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

ア 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること。

イ もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすること。

初歩的な泳ぎとは、呼吸しながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、近代泳法の前段階となる泳ぎのことである。このような泳ぎでは、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進むことが大切であり、近代泳法の手や足の動かし方などの泳形にこだわる必要がない泳ぎである。

## ア 浮いて進む運動

浮いて進む運動では、その行い方を知るとともに、プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びをしたり、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりすること。

[例示]

- け伸び
  - ・ け伸びこつながらのように、友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、伏し浮きの姿勢で続けて進むこと。
  - ・ プールの底を両足で蹴り、体を一直線に伸ばした姿勢で進んだり、友達の股の下をくぐり抜けたりすること。
  - ・ 体を縮めた状態になってプールの壁に両足を揃えてから、力強く両足で蹴り出した勢いで、顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢で進むこと。
- 初歩的な泳ぎ
  - ・ 補助具を用いて浮き、呼吸をしながら手や足を動かして進む初歩的な泳ぎをすること。
  - ・ 補助具を用いて仰向けの姿勢で浮き、呼吸をしながら手や足を動かして進む初歩的な泳ぎをすること。
  - ・ 水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをすること。
  - ・ ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むこと。
- ◎ 運動が苦手な児童への配慮の例
  - ・ け伸びで、体を一直線に伸ばすことが苦手な児童には、補助具や友達の手につかまり、大きく息を吸って伏し浮きの姿勢になるまで待つように助言したり、体を伸ばした状態になったところを友達に引っ張ってもらったりするなどの配慮をする。
  - ・ け伸びで、プールの底や壁を力強く蹴ることが苦手な児童には、水の中に体を十分に沈め、膝を曲げて体を小さく縮めてから底や壁を蹴るように助言したり、け伸びで進む距離を友達と競争したり自己の記録を伸ばしたりする場を設定したりするなどの配慮をする。
  - ・ 初歩的な泳ぎで、手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手な児童には、陸上で動きのイメージができる言葉「伸びて、イー・ニー・サーン（手で水をかいたり、足を動かしたりして）、ブハ！（息をまとめて吐く）、伸びて」とともにタイミングを確認する場を設定したり、友達にゆっくりと引っ張ってもらいながら息継ぎのタイミングを声かけしてもらったりするなどの配慮をする。

## イ もぐる・浮く運動

もぐる・浮く運動では、その行い方を知るとともに、呼吸を調整しながらいろいろなもぐり方をしたり、背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすること。

[例示]

- プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方
  - ・ プールの底から足を離して、体の一部分をプールの底につけるようにもぐること。
  - ・ 手や足を動かした推進力を利用して、上体からもぐったり、友達の股の下やプールの底に固定した輪の中をくぐり抜けたりすること。
  - ・ 座った姿勢でもぐってから大の字の姿勢に変わったり、仰向けの姿勢でもぐってから伏し浮きの姿勢に変わったり、体を回転させたりするなど、水の中で姿勢を変えること。
- 背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな浮き方
  - ・ 補助具を抱えたり挟んだりして、浮力を生かしたいろいろな浮き方をすること。
  - ・ 大きく息を吸い込み全身の力を抜いて、背浮きやだるま浮きなどのいろいろな浮き方をすること。
  - ・ 伏し浮きから大の字浮き、伏し浮きからだるま浮き、背浮きから伏し浮きなど、ゆっくりと浮いた姿勢を変える変身浮きをすること。
- だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈み
  - ・ 息を大きく吸った状態でもぐり体が浮いてくる動きをしたり、浮いた姿勢から息を吐き体が沈んでいく動きをしたりすること。
  - ・ 浮いた姿勢から手や足を利用して口を水面上へ出すこと。
  - ・ 大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、友達に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する動きをすること。
  - ・ ボビングを連続して行ったり、連続したボビングをしながらジャンプをして移動したりすること。
- ◎ 運動が苦手な児童への配慮の例
  - ・ プールの底にタッチをする際、浮力の影響でもぐることが苦手な児童には、息を吐きながらもぐることや手や足を大きく使うことを助言したり、水深が浅い場を設定したりするなどの配慮をする。
  - ・ いろいろなもぐり方をすること、もぐり方を変えることが苦手な児童には、友達ともぐり方の真似をし合う場を設定したり、陸上でできる動きを水の中でできないかを助言したりするなどの配慮をする。
  - ・ だるま浮きで、体を小さく縮めることが苦手な児童には、両膝を抱え込まずに持つ程度にした簡単な方法に挑戦することや、膝を抱えると一度は沈むがゆっくりと浮いてくることを助言するなどの配慮をする。
  - ・ 背浮きで、腰が沈まないようにして浮くことが苦手な児童には、補助具が体から離れないようにしっかり抱えて浮くように助言したり、友達に背中や腰を支えてもらう場を設定したりするなどの配慮をする。
  - ・ 変身浮きで、浮き方を変えることが苦手な児童には、一つの浮き方で浮いている時間を延ばしたり、「つぼみがだんだん開いて、またしぼんでいく」などお話づくりで変身していくイメージをもって挑戦したりする場を設定するなどの配慮をする。
  - ・ 連続したボビングが苦手な児童には、低学年で扱った呼吸のリズムを再度確認したり、友達と手をつないでボビングをしたりする場を設定するなどの配慮をする。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

(2) 自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。

ア 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶこと。

- 進んだ距離やできた回数を確認して自己の課題を見付ける例
  - ・ け伸びや初歩的な泳ぎで進んだ距離、連続ポビングの回数など、自己で決めた距離や回数に挑戦することで、自己の課題を見付けること。
- 真っ直ぐに体を伸ばしたけ伸びをするための活動を選ぶ例
  - ・ 補助具を活用して体を真っ直ぐに伸ばした時間を長くとする練習や、伸びた状態で友達に手を引っ張ってもらう練習など、自己の課題に適した練習の仕方を選ぶこと。
- 手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むための活動を選ぶ例
  - ・ 陸上で手や足の動かし方と呼吸を合わせた動きをしたり、補助具を用いて体を安定させて手や足の動きと呼吸を合わせたりするなど、自己の課題に適した練習の仕方を選ぶこと。
  - ・ け伸びで進んだ回数をグループで競ったり、連続ポビングでのリレーをしたりするなど、自己の能力に適した競争の仕方を選ぶこと。

イ 課題の解決のために考えたことを友達に伝えること。

- け伸びや初歩的な泳ぎでの動きを友達と見合ったり補助をし合ったりする過程で、考えたことを伝える例
  - ・ け伸びや初歩的な泳ぎについて見付けた友達のよい動きや課題の解決のための動きのポイントを言葉や動作で伝えること。
- いろいろなもぐり方や浮き方を友達に伝える例
  - ・ 自ら試したいいろいろなもぐり方や浮き方を友達に紹介したり、互いのよい動きの真似をしたりすること。

## (3) 学びに向かう力、人間性等

(3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすること。

ア け伸びや初歩的な泳ぎをしたり、いろいろなもぐり方や浮き方をしたりするなど、水泳運動に進んで取り組むこと。

イ け伸びをする際に順番にスタートしたり、決まった場所で友達と練習したりするなど、水泳運動のきまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うこと。

ウ 水泳運動の練習で使用する用具の準備や片付けを、友達と一緒にすること。

エ 互いの動きを見合ったり補助をし合ったりするときに見付けた動きのよさや課題について伝え合う際に、友達の考えを認めること。

オ 準備運動や整理運動を正しく行う、バディで互いを確認しながら活動する、シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入る、プールの飛び込まないなど、水泳運動の心得を守って安全を確かめること。

- 運動に意欲的でない児童への配慮の例
  - ・ 水に対する恐怖心や違和感を抱く児童には、低学年での水遊びを単元や授業の始めに取り入れたり、ゲーム的な要素のある運動をしたりするなどの配慮をする。
  - ・ 友達と練習することが苦手な児童には、自己の能力に適した距離や時間等の明確な目標をもって挑戦する場を設定し、その成果を友達と見合ったり、友達と課題を一緒に解決する活動を取り入れたりするなどの配慮をする。
  - ・ 既にクロールや平泳ぎができる児童には、け伸びの距離をより伸ばすことを助言したり、いろいろなもぐり方をする場面で腹や背中をプールの底に付けたり逆立ちや連続回転をしたりすることを助言したりするなど、挑戦する課題を提示するなどの配慮をする。

## 【第5学年及び第6学年】

### D 水泳運動

高学年の水泳運動は、「クロール」、「平泳ぎ」及び「安全確保につながる運動」で構成され、続けて長く泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり、記録を達成したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

低学年の水遊びと中学年の水泳運動の学習を踏まえ、高学年では、水泳運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、手と足の動かし方や呼吸動作などの基本的な技能を身に付けるようにし、中学校の水泳の学習につなげていくことが求められる。

また、水泳運動を楽しく行うために、自己やグループの課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすることなどをできるようにすることが大切である。

水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

### (1) 知識及び技能

(1) 次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。

- ア クロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。
- イ 平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。
- ウ 安全確保につながる運動では、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くこと。

#### ア クロール

クロールでは、その行い方を理解するとともに、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐこと。

#### [例示]

- 25～50m程度を目安にしたクロール
  - ・ 手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと。
  - ・ 柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をする。
  - ・ 肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること。
- ゆったりとしたクロール
  - ・ 1ストロークで進む距離が伸びるように、頭の上方で両手を揃えた姿勢で、片手ずつ大きく水をかくこと。
  - ・ 1ストロークで進む距離が伸びるように、ゆっくりと動かすばた足をする。
  - ・ 呼吸する側の手をかく動きに合わせて、呼吸をすること。
- ◎ 運動が苦手な児童への配慮の例
  - ・ 前方に伸ばした手が下がり、手のかき呼吸を合わせることが苦手な児童には、両手を必ず前方で揃えてから片手ずつかくための練習をする場や、仲間に手を引っ張ってもらいより前方に手を伸ばす練習をする場を設定したり、補助具をおさえる手に力を入れすぎないように助言したりするなどの配慮をする。
  - ・ 頭が前方に上がり、横向きの息継ぎが苦手な児童には、歩きながら息継ぎの練習をする場を設定したり、～そを見るようにして顎を引き、耳まで浸かって息継ぎをするように助言したりするなどの配慮をする。
  - ・ 手や足をゆっくりと動かすことが苦手な児童には、一定の距離を少ないストローク数で泳ぐ場や、決められたストローク数で泳ぐ距離を仲間と競い合う場を設定するなどの配慮をする。

#### イ 平泳ぎ

平泳ぎでは、その行い方を理解するとともに、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができるようにする。

#### [例示]

- 25～50m程度を目安にした平泳ぎ
  - ・ 両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくこと。
  - ・ 足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと。
  - ・ 手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。
  - ・ 伸びた姿勢から顔を前方にゆっくりと起こしながら手をかきはじめ、肘を曲げながら顔を上げ呼吸した後、キックをした勢いを利用して伸びること。
- ゆったりとした平泳ぎ
  - ・ 1ストロークで進む距離が伸びるように、キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保つこと。
  - ・ キックの勢いをしっかり利用するようにゆっくりと手をかくこと。
- ◎ 運動が苦手な児童への配慮の例
  - ・ かえる足の動きが苦手な児童には、プールサイドに腰かけて足の内側で水を挟む動きだけを練習したり、壁や補助具につかまって仲間に足を支えてもらい練習したりする場を設定するなどの配慮をする。
  - ・ 手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手な児童には、陸上で動きの確認をする場を設定したり、水中を歩きながら仲間が息継ぎのタイミングを助言したりするなどの配慮をする。
  - ・ キックの後にすぐ手をかき上げてしまい、伸びることが苦手な児童には、け伸びをしてから「かいて、蹴る」動きを繰り返すことを仲間と確かめ合ったり、「かいて、蹴って、伸びる」の一連の動作をしたら一度立つように助言し、少ないストローク数で泳ぐ距離を伸ばす場を設定したりするなどの配慮をする。

#### ウ 安全確保につながる運動

安全確保につながる運動では、その行い方を理解するとともに、背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができるようにする。

#### [例示]

- 10～20秒程度を目安にした背浮き
  - ・ 顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持すること。
  - ・ 息を一度に吐き出し呼吸すること。
  - ・ 背浮きの姿勢を崩さないように、手や足をゆっくりと動かすこと。
- 3～5回程度を目安にした浮き沈み
  - ・ 大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続けること。
  - ・ 浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔を上げて呼吸をした後、再び沈み、息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ浮き沈みを続けること。
- ◎ 運動が苦手な児童への配慮の例
  - ・ 背浮きの姿勢での呼吸を続けることが苦手な児童には、浅い場所で踵を付けたまま背浮きになる姿勢の練習をしたり、補助具を胸に抱えたり、仲間に頭や腰を支えてもらったりして続けて浮く練習をしたりするなどの配慮をする。
  - ・ 浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手な児童には、体が自然に浮いてくるまで待ってから息継ぎをすることや、顔を大きく上げるのではなく首をゆっくりと動かし呼吸することを助言するなどの配慮をする。  
なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全確保につながる運動との関連を図り、各学校の実態に応じて積極的に取り扱うこと。



## (2) 思考力、判断力、表現力等

(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

ア 自己の課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりすること。

- 学習カードや掲示物などを活用して、自己の課題を見付ける例
  - ・ 学習カードや掲示物などを活用し、動きのポイントと自己や仲間の動きを照らし合わせて自己の課題を見付けること。
- 距離や回数、時間を確認して、自己の課題を見付ける例
  - ・ クロールや平泳ぎで進んだ距離や、浮き沈みの回数、背浮きの時間など、自分で決めた距離や回数、時間に挑戦することで、自己の課題を見付けること。
- 手や足の動きと呼吸を合わせるための活動を選ぶ例
  - ・ 口伴奏で呼吸のタイミングを確かめたり、補助具の種類や練習場所を選んだりするなど、自己の課題に応じた練習の場や仕方を選ぶこと。
  - ・ ICT 機器を活用して、課題や解決のための動きのポイントを仲間と確認し、自己の課題に応じた練習の仕方を選ぶこと。

イ 自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

- 距離や回数を基にして記録への挑戦の仕方を選ぶ例
  - ・ 自ら選んだ泳ぎ方（クロールや平泳ぎ）で続けて長く泳いだり、決まった距離でのストローク数に挑戦をしたりするなど、自己や仲間の能力に応じた記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

ウ 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

- クロールや平泳ぎでの自己や仲間の課題を解決する過程で見付けたことや考えたことを他者に伝える例
  - ・ ペアやグループで陸上や水中から役割を決めて互いの動きを見合ったり、互いの練習の補助をし合ったりすることを通して、見付けた動きのポイントや自己や仲間の課題に適した練習方法を伝えること。
- 安全確保につながる運動での仲間の動きのよさを他者に伝える例
  - ・ 自己や仲間の手や足の動きや呼吸の合わせ方のよさを仲間同士で確かめ合ったり称賛し合ったりすること。

## (3) 学びに向かう力、人間性等

(3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすること。

ア 水泳運動が自己保全のために必要であることを生かし、クロールや平泳ぎをしたり、背浮きや浮き沈みをしたりなどの水泳運動に積極的に取り組むこと。

イ 自己や仲間の課題を解決するための練習では、練習場所やレーンの使い方、補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合うこと。

ウ 水泳運動で使用する用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たすこと。

エ 課題を見付けたり、解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めること。

オ プールの底・水面などに危険物がないかを確認したり、自己の体の調子を確かめてから泳いだり、仲間の体の調子にも気を付けるなど、水泳運動の心得を守って安全に気を配ること。

○ 運動に意欲的でない児童への配慮の例

- ・ 水に対する恐怖心や違和感を抱く児童には、すぐに泳法の練習を行うのではなく、もぐったり浮いたりしながら呼吸の仕方について確認する場を設定するなどの配慮をする。
- ・ 仲間とうまく関わりながら学習を進めることが苦手な児童には、ペアやグループ編成を工夫したり、その児童の伸びや仲間との関わり成果を仲間同士で積極的に認める場を設定したり、仲間と一緒に達成する課題を設定したりするなどの配慮をする。
- ・ クロールや平泳ぎが50m以上泳ぐことができる児童には、設定した距離をより少ないストローク数で泳ぐことに挑戦する場を設定したり、いろいろな泳ぎ方で競うリレーを取り入れたりするなどの配慮をする。

## 【内容の取扱い】

(4) 内容の「D水泳運動」の(1) のア及びイについては、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。

(4) は、「D水泳運動」について、泳ぎにつなげる水中からのスタートを指導するとともに、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ことを示したものである。

## 中学校 [中学校学習指導要領解説 保健体育編 (平成29年7月)]

### D 水泳

#### [第1学年及び第2学年]

水泳は、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、呼吸をする、進むなどのそれぞれの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、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。

小学校では、低学年の「水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び」、中学年の「浮いて進む運動、もぐる・浮く運動」、高学年の「クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動」で幅広い水泳に関する動きの学習をしている。

中学校では、これらの学習を受けて、泳法を身に付け、効率的に泳ぐことができるようにすることが求められる。

したがって、第1学年及び第2学年では、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などを理解し、泳法を身に付けることができるようにする。その際、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ことが大切である。また、水泳の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や水中の安全確保に気を配ることができるようにすることが大切である。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

#### (I) 知識及び技能

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- |  |
|--|
| (I) 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、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、泳法を身に付けること。<br>ア 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。<br>イ 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。<br>ウ 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。<br>エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。 |
|--|

#### ○ 知識

**水泳の特性や成り立ち**では、水泳は、陸上での運動と比較して、水の物理的特性である浮力、抵抗、水圧などの影響を受けながら、浮く、呼吸をする、進むという、それぞれの技術の組合せによって泳法が成立している運動であり、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を理解できるようにする。

また、水泳の歴史として、イギリス産業革命以後、顔を水面に出す護身用の泳ぎから、タイムを競うために工夫された近代泳法が完成されたこと、オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあることを理解できるようにする。

**技術の名称や行い方**では、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を理解できるようにする。例えば、各泳法には、泳法に応じた、手のかき（プル）や足のけり（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）があることを理解できるようにする。

**その運動に関連して高まる体力**では、水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。例えば、水泳を継続することで、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などが各泳法に関連して高められることを理解できるようにする。

指導に際しては、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることや知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

<例示>

- ・ 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。
- ・ 水泳は、近代オリンピック・パラリンピック競技大会において主要な競技として発展した成り立ちがあること。
- ・ 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。
- ・ 水泳は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なること。

#### ○ 技能

小学校第5学年及び第6学年からのクロール、平泳ぎを発展させて泳ぐこと、背泳ぎ、バタフライを身に付けることができるようにする。

泳法は、伏し浮きの姿勢で泳ぐクロール、平泳ぎ、バタフライ及び背浮きの姿勢で泳ぐ背泳ぎの4種目を取り上げている。これらの泳法を身に付けるためには、泳法に応じた、手のかき（プル）や足のけり（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）ができるようにする。

また、水泳では、続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことに学習のねらいがあるため、相互の関連を図りながら学習を進めていくことができるようにする。

## 〔泳法〕

### ア クロール

速く泳ぐとは、一定の距離を、大きな推進力を得るための力強い手の動きと、安定した推進力を得るための力強い足の動き、ローリングを利用した呼吸動作で、速度を速めて泳ぐことである。

指導に際しては、クロールの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 一定のリズムで強いキックを打つこと。
- ・ 水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくこと。
- ・ 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。

### イ 平泳ぎ

長く泳ぐとは、余分な力を抜いた、大きな推進力を得るための手の動きと安定した推進力を得るための足の動き、その動きに合わせた呼吸動作で、バランスを保ち泳ぐことである。

指導に際しては、平泳ぎの距離は、50～100m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 蹴り終わりで長く伸びるキックをすること。
- ・ 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。
- ・ 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。

### ウ 背泳ぎ

バランスをとり泳ぐとは、リラックスした背浮きの姿勢で、手と足の動作と、呼吸のタイミングを合わせて泳ぐことである。

指導に際しては、背泳ぎの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすること。
- ・ 呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。

### エ バタフライ

バランスをとり泳ぐとは、リラックスした伏し浮きの姿勢で、手と足の動作と、呼吸動作のタイミングを合わせて泳ぐことである。

指導に際しては、バタフライの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 気をつけの姿勢やビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。
- ・ 両手を前方に伸ばした状態から、鍵穴(キーホール)の形を描くように水をかくこと。
- ・ 手の入水時とかき終わりのときに、それぞれキックをすること。
- ・ プルのかき終わりと同時にキックを打つタイミングで、顔を水面上に出して呼吸をすること。

## 〔スタート及びターン〕

各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、内容の取扱いにおいて、「泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げる」こととしている。これは、スタートについては、安全の確保が重要となることから、「水中からのスタート」を取り上げることとしたものである。

### ア スタート

水中からのスタートとは、水中でプールの壁を蹴り、抵抗の少ない流線型の姿勢で、浮き上がりのためのキックを用いて、速い速度で泳ぎ始めることができるようにすることである。

<例示>

- ・ 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壁を蹴り泳ぎだすこと。
- ・ 背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に両手を前方に伸ばし、抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすこと。

### イ ターン

ターンとは、プールの壁を用いて進行方向を転換することである。

指導に際しては、壁を蹴って素早く折り返すことに重点を置くとともに、生徒の技能に応じて、各泳法のターン技術を段階的に学習することができるようにする。また、クロールのクイックターンを取り扱う場合は水深に十分注意して行うようにする。

<例示>

- ・ クロールと背泳ぎでは、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し蹴りだすこと。
- ・ 平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすこと。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 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。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章など

で表現することである。

第1学年及び第2学年では、自己の課題を発見し、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**泳法などの自己の課題を発見し**とは、水泳の特性を踏まえて、泳法などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全などについての自己の取り組み方の課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、泳法、仲間との関わり方、安全上の留意点などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己の考えたことを他者に伝える**とは、自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、第1学年及び第2学年では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」及び「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考・判断・表現の例を重点化して示している。

指導に際しては、第1学年及び第2学年においては、習得した知識を用いて仲間に課題や出来映えを伝えるなど、生徒が習得した知識を基に解決が可能な課題の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 提示された動きのポイントやつまづきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えること。
- ・ 提供された練習方法から、自己の課題に応じて、泳法の習得に適した練習方法を選ぶこと。
- ・ 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えること。
- ・ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けること。
- ・ 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、仲間に伝えること。

### (3) 学びに向かう力・人間性等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 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。

**水泳に積極的に取り組む**とは、発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法を選んだりする学習などに積極的に取り組むことを示している。そのため、人には誰でも学習によって体力や技能が向上する可能性があるといった挑戦することの意義を理解し、取り組めるようにする。

**勝敗などを認め**とは、勝敗や個人の記録などの良し悪しにかかわらず全力を尽くした結果を受け入れ、仲間の健闘を認めようとすることを示している。また、**ルールやマナーを守ろうと**するとは、水泳は相手とタイムなどを競い合う特徴があるため、規定の泳法で勝敗を競うといったルールや、相手を尊重するといったマナーを守り、フェアに競うことに取り組もうとすることを示している。そのため、仲間の泳ぎを認めることで、互いを尊重する気持ちが強くなること、また、ルールやマナーを守ることで水泳独自の楽しさや安全性、公平性が確保されることを理解し、取り組めるようにする。

**分担した役割を果たそうと**するとは、練習や競争を行う際に、用具の準備や後片付けをしたり、タイムを計測したりするなどの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。そのため、分担した役割を果たすことは、活動時間の確保につながることや仲間同士の人間関係がよくなることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を認めようとすることを示している。そのため、運動やスポーツを行う際は、様々な違いを超えて、参加者全員が楽しんだり達成感を味わったりするための行い方やルールなどの工夫や調整が求められる場合があることなどを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、仲間の学習を援助しようとすることがある。これは、練習の際に、水中での姿勢を補助するなど仲間の学習を援助したり、泳法の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするなどを示している。そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動したりすることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**水泳の事故防止に関する心得**とは、体の調子を確かめてから泳ぐ、プールなど水泳場での注意事項を守って泳ぐ、水深が浅い場所での飛び込みを行わないなどの健康・安全の心得を示している。

**健康・安全に気を配る**とは、水温や気温が低いときは水に入る時間に配慮しながら活動するなど体調の変化に気を配ること、用具の取り扱い方などの安全に留意すること、自己の体力や技能の程度に見合った運動量で練習をすることを示している。そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、用具の扱い方、けがの事例などを理解し、取り組めるようにする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、態度に関する意義や価値については、各領域で繰り返し指導することが大切である。

<例示>

- ・ 水泳の学習に積極的に取り組もうとすること。
- ・ 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること。
- ・ 用具等の準備や後片付け、計測などの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。
- ・ 水の安全に関する事故防止の心得を遵守するなど、健康・安全に留意すること。

### 【第3学年】

第1学年及び第2学年の泳法を身に付けることをねらいとした学習を受けて、第3学年では、効率的に泳ぐことを学習のねらいとしている。

したがって、第3学年では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。その際、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ることができるようにすることが大切である。また、水泳の学習に自主的に取り組み、自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や水中での安全を確保することができるようにすることが大切である。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

#### (1) 知識及び技能

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 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するとともに、効率的に泳ぐこと。

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。

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。

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。

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。

オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

#### ○ 知識

**技術の名称や行い方**では、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を理解できるようにする。例えば、抵抗を減らすために、クロールと背泳ぎには「ローリングをする」ことなどが、平泳ぎには「流線型の姿勢を意識したグライド姿勢をとる」ことなどが、それぞれで留意すべき特有の技術的なポイントがあることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、水泳のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

**運動観察の方法**では、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を理解できるようにする。例えば、ビデオシステムなどで仲間の動きを観察したり、ICTを活用して自己のフォームを観察したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

指導に際しては、第1学年及び第2学年に示したことに加え、領域の特性や魅力を一層味わい、自主的な学習を促すための知識を効果的に理解できるよう指導の機会を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 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。
- ・ 泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。
- ・ 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。

#### ○ 技能

第3学年では、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの4種目の泳法と「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を取り上げている。

#### 【泳法】

##### ア クロール

**手と足の動き、呼吸のバランスを保ち**とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎを示している。

**安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり**とは、プル、キック及び呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、クロールの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすこと。
- ・ 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。

##### イ 平泳ぎ

**手と足の動き、呼吸のバランスを保ち**とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎを示している。

**安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり**とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。
- ・ 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。

#### ウ 背泳ぎ

**手と足の動き、呼吸のバランスを保ち**とは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることである。

**安定したペースで泳ぐ**とは、プル、キック、呼吸のタイミングを合わせて、無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。指導に際しては、背泳ぎの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 水面上の腕を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。
- ・ 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。

#### エ バタフライ

**手と足の動き、呼吸のバランスを保ち**とは、プルとキック、呼吸動作のタイミングを常に合わせて、1回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。

**安定したペースで泳ぐ**とは、プル、キック、呼吸動作のタイミングが崩れない程度の無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。

指導に際しては、バタフライの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 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<sup>キール</sup>の形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。
- ・ 手の入水時のキック、かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うこと。

#### オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること

**複数の泳法で泳ぐ**とは、これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことである。

**リレーをすること**とは、競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使ってチームで競い合うことである。

指導に際しては、リレーを行う場合は、水中からのスタートとの関連から、引継ぎは水中で行わせるようにする。また、複数の泳法で泳ぐ場合の距離は25～50m程度を目安とし、リレーの距離はチームで100～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

### [スタート及びターン]

#### ア スタート

第1学年及び第2学年と同様に水中から行うようにする。その際、壁を蹴った後の水中での抵抗の少ない流線型の姿勢をとり、失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち、より速い速度で泳ぎ始めることができるようにする。特に、スタートの局面として、「壁に足をつける」、「力強く蹴り出す」、「泳ぎ始める」といった各局面を各種の泳法に適した、手と足の動きで素早く行い、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

<例示>

- ・ 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。
- ・ 背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。

#### イ ターン

生徒の技能の程度に応じて段階的に学ぶことができるようにする。特に、ターンの局面として、「壁に手や足をつけるまで」、「抵抗の少ない姿勢を取り、体を丸くして膝を引き付け回転を行う」、「壁を蹴り泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

<例示>

- ・ 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出すこと。
- ・ 平泳ぎとバタフライでは、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、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴り出すこと。

### (2) 思考力、判断力、表現力等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 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ること。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

第3学年では、領域及び運動の選択の幅が広がることから、自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝

えられるようにする。

**泳法などの自己や仲間の課題を発見し**とは、水泳の特性を踏まえて、泳法などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、効率的な泳ぎ、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、第3学年では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、第3学年においては、習得した知識を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったりするなどによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。
- ・ 選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
- ・ バディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返ること。
- ・ 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その修正の仕方を見付けること。
- ・ 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ること。

### (3) 学びに向かう力・人間性等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 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・安全を確保すること。

**水泳に自主的に取り組む**とは、自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**勝敗などを冷静に受け止め**とは、単に勝敗や個人の記録などの良し悪しだけではなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとすることを示している。また、**ルールやマナーを大切にしようとする**とは、単に決められたルールやマナーを守るだけでなく、自らの意思で大切にしようとすることを示している。そのため、勝敗の結果から自己の課題を見付け、新たな課題追究につなげることが大切であること、ルールやマナーを大切にすることは、友情を深めたり連帯感を高めたりするなど、生涯にわたって運動を継続するための重要な要素となることを理解し、取り組めるようにする。

**自己の責任を果たそうとする**とは、練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、水泳の学習を円滑に進めることにつながることや社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**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**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができるよう配慮することで、スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じた配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

**水泳の事故防止に関する心得**とは、自己の体力や技能の程度に応じて泳ぐ、無理な潜水は意識障害の危険があるため行わない、溺れている人を見付けたときの対処としての救助の仕方と留意点を確認するなどといった健康・安全の心得を示している。

**健康・安全を確保する**とは、水温や気温の低いときは活動の仕方や水に入る時間に配慮して活動する、自己の体調や技能の程度に応じて段階的に練習するなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、プールや用具に関する取り扱い方、また練習場所に関する安全や体調に留意して運動するなどの留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。

<例示>

- ・ 水泳の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 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。
- ・ 仲間と互いに合意した役割について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。
- ・ 水の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。

## [内容の取扱い]

(2)内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、次のとおり取り扱うものとする。

エ 「D水泳」の(1)の運動については、第1学年及び第2学年においては、アからエまでの中からア又はイのいずれかを含む二を選択して履修できるようにすること。第3学年においては、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること。また、泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること。なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。

(ア) 水泳の領域は、第1学年及び第2学年においては、全ての生徒に履修させることとしているが、第3学年においては、器械運動、陸上競技、水泳及びダンスのまとまりの中から1領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、指導計画を作成するに当たっては、3年間の見通しをもって決める必要がある。なお、水泳は、季節的な運動であるとともに、水中で体を安全に保つための能力を養うという特性を考慮して指導計画を工夫することが大切である。

(イ) 水泳の運動種目は、第1学年及び第2学年において、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの中からクロール又は平泳ぎを含む二を選択して履修できるようにすることとしている。また、第3学年において、これまでの泳法に加え、それらを活用して楽しむことができるよう「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」を示していることから、生徒の体力や技能の程度に応じた学習指導が必要である。なお、学校や地域の実態に応じて、安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができることとしているが、安全を確保するための泳ぎを取り上げる場合は、背浮きや浮き沈みを活用して、長く浮き続ける学習ができるようにすることが大切である。

(ウ) 水泳では、バディシステムなどの適切なグループのつくり方を工夫したり、見学の場合も、状況によっては、安全の確保や練習に対する協力者として参加させたりするなどの配慮をするようにする。また、水泳の学習は気候条件に影響を受けやすいため、教室での学習としてICTを活用して泳法を確かめたり、課題を検討したりする学習や、保健分野の応急手当と関連させた学習などを取り入れるなどの指導計画を工夫することが大切である。

(エ) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進する観点から、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、生徒の思考を深めるために発言を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追究し、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。



## D 水泳

### [入学年次]

水泳は、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、呼吸をする、進むなどの技能の組合せによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、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。

中学校では、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ことをねらいとして、第1学年及び第2学年は「泳法を身に付ける」ことなどを、第3学年では、「効率的に泳ぐ」ことなどを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な楽しさや喜びを味わい、「自己に適した泳法を身に付け、その効率を高めて泳ぐ」ことができるようにすることなどが求められる。

したがって、入学年次では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体力の高め方や運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐことができるようにする。その際、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ることができるようにする。また、水泳の学習に自主的に取り組み、自己の責任を果たすことや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにする。

なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。

### (1) 知識及び技能

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 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するとともに、効率的に泳ぐこと。
- 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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。
  - オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

### ○ 知識

**技術の名称や行い方**では、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を理解できるようにする。例えば、抵抗を減らすために、クロールと背泳ぎには「肩の回転（ローリング）をする」ことなどが、平泳ぎには「流線型の姿勢を意識した伸び（グライド）の姿勢をとる」ことなどがあり、それぞれの泳法で留意すべき特有の技術的なポイントがあることを理解できるようにする。

**体力の高め方**では、水泳のパフォーマンスは、体力要素の中でも、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、泳法と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。

**運動観察の方法**では、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を理解できるようにする。例えば、ビデオシステムなどで仲間の動きを観察したり、ICTを活用して自己のフォームを観察したりすることで、自己の取り組むべき技術的な課題が明確になり、学習の成果を高められることを理解できるようにする。

指導に際しては、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることや知識を活用し課題を発見・解決するなどの「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう、汎用性のある知識を精選した上で、知識を基盤とした学習の充実を図ることが大切である。

なお、中学校で取り上げた「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」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすること。

<例示>

- ・ 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。
- ・ 泳法と関連させた補助運動や部分練習を繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。
- ・ 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。

### ○ 技能

#### [泳法]

##### ア クロール

**手と足の動き、呼吸のバランスを保ち**とは、手のかき（プル）と足のけり（キック）のタイミングに合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることを示している。

**安定したペースで長く泳いだり速く泳いだり**するとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、クロールの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすこと。
- ・ 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。

#### イ 平泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。
- ・ 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グライドをとり、1回の腕の動き(ストローク)で大きく進むこと。

#### ウ 背泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることである。

安定したペースで泳ぐとは、プル、キック、呼吸のタイミングを合わせて、無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。

指導に際しては、背泳ぎの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 水面上の腕を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。
- ・ 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。

#### エ バタフライ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキック、呼吸動作のタイミングを常に合わせて、1回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることである。

安定したペースで泳ぐとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングが崩れない程度の無理のない一定のスピードで泳ぐことを示している。

指導に際しては、バタフライの距離は、25～50m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 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<sup>ニギ</sup>の形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。
- ・ 手の入水時のキック、かき終わりのときのキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うこと。

#### オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること

複数の泳法で泳ぐとは、これまで学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことである。

リレーをすることは、競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使ってチームで競い合うことである。

指導に際しては、リレーを行う場合は、水中からのスタートとの関連から、引継ぎは水中で行わせるようにする。また、複数の泳法で泳ぐ場合の距離は25～50m程度を目安とし、リレーの距離はチームで100～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

### [スタート及びターン]

各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、泳法との関連において取り上げることとしたものである。なお、中学校では、事故防止の観点から、スタートは「水中からのスタート」を示している。入学年次においては、中学校と同様に水中からのスタートを継続する。

#### ア スタート

スタートでは、壁を蹴った後、水中での抵抗の少ない流線型の姿勢をとり、失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち、より速い速度で泳ぎ始めることができるようにする。

特に、スタートの局面として、「壁に足をつける」、「力強く蹴り出す」、「泳ぎ始める」といった各局面を各種の泳法に適した、手と足の動きで素早く行い、これらの局面を一連の動きでできるようにする。

<例示>

- ・ 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。
- ・ 背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。

#### イ ターン

ターンとは、プールの壁のところで進行方向を転換することである。

指導に際しては、生徒の技能の程度に応じて段階的に学ぶことができるようにする。

特に、ターンの局面として、「壁に手や足をつけるまで」、「抵抗の少ない姿勢をとって、体を丸くして膝を引き付け、回転を行う」、「壁を蹴り、泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面を一連の動きでできるようにすることが大切である。

<例示>

- ・ 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。
- ・ 平泳ぎとバタフライでは、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、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすこと。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 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ること。

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりし、言語や文章などで表現することである。

入学年次では、中学校からの学習を受け、領域及び運動の選択の幅が広がることから、引き続き自己や仲間の課題を発見し、これまで学習した知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにしたり、自己や仲間の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにする。

**泳法などの自己や仲間の課題を発見し**とは、水泳の特性を踏まえて、泳法などの改善についてのポイントを発見したり、仲間との関わり合いや健康・安全についての自己や仲間の取り組み方などの課題を発見したりすることを示している。

**合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する**とは、効率的な泳ぎ、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などの発見した課題を、合理的に解決できるよう知識を活用したり、応用したりすることを示している。

**自己の考えたことを他者に伝える**とは、自己や仲間の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたりすることを示している。

なお、入学年次では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、入学年次においては習得した知識を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったりするなどによって、学習成果を分析する活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した泳法について、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えること。
- ・ 自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えること。
- ・ 選択した泳法に必要な準備運動や自己が取り組む補助運動を選ぶこと。
- ・ 健康や安全を確保するために、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返ること。
- ・ バディやグループで分担した役割に関する成果や改善すべきポイントについて自己の活動を振り返ること。
- ・ 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その修正の仕方を見付けること。
- ・ 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ること。

## (3) 学びに向かう力、人間性等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 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・安全を確保すること。

**水泳に自主的に取り組む**とは、自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択する学習などに自主的に取り組むことなどを示している。そのため、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**勝敗などを冷静に受け止め**とは、単に勝敗や個人の記録などの良し悪しだけではなく、学習に取り組んできた過程と関連付けて受け止めようとすることを示している。

また、**ルールやマナーを大切にしようとする**とは、単に決められたルールやマナーを守るだけでなく、自らの意思で大切にしようとすることを示している。そのため、勝敗の結果から自己の課題を見付け、新たな課題自究につなげることが大切であること、ルールやマナーを大切にすることは、友情を深めたり連帯感を高めたりするなど、生涯にわたって運動を継続するための重要な要素となることを理解し、取り組めるようにする。

**自己の責任を果たそうとする**とは、練習や記録会などで、仲間と互いに合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。そのため、自己の責任を果たすことは、水泳の学習を円滑に進めることにつながることや社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**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**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとすることを示している。そのため、様々な違いを超えてスポーツを楽しむことができるよう配慮することで、スポーツのよりよい環境づくりに貢献すること、違いに応じた配慮の仕方があることなどを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、互いに助け合い教え合おうとすることがある。これは、練習の際に、互いに補助し合ったり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い教え合うことは、安全を確保したり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくしたりすることを理解し、取り組めるようにする。

水泳の事故防止に関する心得とは、自己の体力や技能の程度に応じて泳ぐ、無理な潜水は意識障害の危険があるため行わない、溺れている人を見つけたときの対処としての救助の仕方と留意点を確認するなどといった健康・安全の心得を示している。

健康・安全を確保するとは、水温や気温の低いときは活動の仕方や水に入る時間に配慮して活動する、自己の体調や技能の程度に応じて段階的に練習するなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。そのため、プールや用具に関する取り扱い方、また練習場所に関する安全や体調に留意して運動するなどの留意点などを理解し、取り組めるようにする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。また、学びに向かう力、人間性等に関する意義や価値については、各領域で繰り返し伝えることも大切である。

<例示>

- ・ 水泳の学習に自主的に取り組もうとすること。
- ・ 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。
- ・ 仲間と互いに合意した役割について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。
- ・ 水泳の事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保すること。

### [入学年次の次の年次以降]

入学年次の次の年次（その次の年次）以降の水泳では、多様な楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと、生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題に取り組み、考えたことを他者に伝えること及び水泳に主体的に取り組むとともに、公正、協力、共生などの意欲を育み、健康・安全を確保することができるようにする。

なお、水泳の多様な楽しさや喜びを味わうこととは、記録の向上や競争を通して得られる楽しさや喜びに加えて、体力や技能の程度等にかかわらず、「する、みる、支える、知る」などのスポーツの多様な楽しさや喜びを味わうことである。

指導に際しては、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させ、自己に適したスポーツとの多様な関わり方を考える機会を充実することで、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指すことが大切である。

### (1) 知識及び技能

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争及び自己や仲間の課題を解決するなどの多様な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、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐこと。
- ア クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と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、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と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。
- エ バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること。

#### ○ 知識

技術の名称や行い方では、水泳の各種目や運動の局面で用いられる技術の名称があること、それぞれの技術には、泳ぎの効率を高めるための重要な動きのポイントがあること、それらを身に付けるための安全で合理的、計画的な練習の仕方があることを理解できるようにする。

体力の高め方では、水泳のパフォーマンスは体力要素の中でも、短距離泳では主として瞬発力、長距離泳では主として全身持久力などに強く影響される。そのため、それぞれの種目に必要な体力を、技能と関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにする。

課題解決の方法では、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。例えば、プル、キック、呼吸動作に関して自己の能力に応じて段階的に課題を設け、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に取り組み、運動観察や競技会、記録会などを通して学習の成果を確認し、更に練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たに目指すべき目標を設定したりするなどの課題解決のための過程があることを理解できるようにする。

競技会の仕方では、リレーや複数の泳法で泳ぐ際のルール、正式な競技会や記録会だけでなく時間泳などの多様な楽しみ方があること、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルールの調整の仕方などを理解できるようにする。

などの例には、運動を継続するための方法がある。卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるができるよう、「する、みる、支える、知る」の視点から、運動やスポーツとの多様な関わり方について理解できるようにする。

指導に際しては、具体的な知識と汎用的な知識との往還を図るなどして、知識を効果的に理解することができるようにするとともに、入学年次までに学習した水泳の知識や体づくり運動、体育理論及び保健の学習成果を関連させて水泳の学習に生かすことが大切である。

<例示>

- ・ 水泳では、各種目や運動の局面ごとに技術の名称があり、それぞれの技術には、効率のよい泳ぎにつながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。
- ・ 水泳の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることができること。
- ・ 課題解決の方法には、自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習法などの選択と実践、記録会などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があること。
- ・ 競技会や記録会で、競技のルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあること。

## ○ 技能

### 〔泳法〕

#### ア クロール

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、肩をローリングさせながら、伸びのある泳ぎをすることを示している。

伸びのある動作とは、水平な流線型の姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、プルやキックの推進力を生かして、1回のストロークで大きく前進する動作のことを示している。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックのテンポを上げてスピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、4泳法の中で最も速く泳ぐことができるクロールの特性や魅力を深く味わえるよう、肩のローリングにより抵抗を減らしてストロークや呼吸を行う動作や、水の抵抗をとらえて左右交互にプルとキックを行い、常に推進力を得る動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。そのため、クロールの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。
- ・ 肘を曲げて腕全体で水をとらえ、加速するようにかくこと。
- ・ 流線型の姿勢を維持して、しなやかでリズムカルなキックを打つこと。
- ・ 肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸を行うこと。

#### イ 平泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキック、呼吸動作をタイミングよく行い、1ストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることを示している。

伸びのある動作とは、キック時に流線型の姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、大きく前進する動作のことを示している。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックでテンポを上げスピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、呼吸と水面上での視野を確保しやすく、キックによって大きな推進力を得ることのできる平泳ぎの特性や魅力を深く味わえるよう、流線型を意識したキック時の流線型の姿勢や推進力を生み出すプルとキックの動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。そのため、平泳ぎの距離は、50～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかきこみ、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きをすること。
- ・ 抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをすること。
- ・ プルのかき終わりと同時に、顎を引いて口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、流線型の姿勢を維持して大きく伸びること。

#### ウ 背泳ぎ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、肩をローリングさせながら伸びのある泳ぎをすることを示している。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックでテンポを上げ、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、呼吸がしやすい仰向けの姿勢で、顔を水面に出したまま泳ぐ背泳ぎの特性や魅力を深く味わえるよう、背浮きで水平姿勢を保ち、肘をよく伸ばしたりリラックスしたりカバリーと推進力を生むプルやキックの動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。そのため、背泳ぎの距離は、50～100m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 入水した手は、肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水をとらえ、肘を曲げながらかくこと。
- ・ かき終わりで肘を伸ばした後、力を抜き、肩のローリングを使ってリズムよくリカバリー動作を行うこと。
- ・ 水平姿勢を維持しながら泳ぐこと。
- ・ キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすこと。
- ・ 呼吸は、ストロークに合わせてリズムよく行うこと。

#### エ バタフライ

手と足の動き、呼吸のバランスを保ちとは、プルとキック、呼吸動作のタイミングを常に合わせて、1回のストロークごとに大きな伸びのある泳ぎをすることを示している。

安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりするとは、プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで続けて長く泳ぐこと、力強いプルとキックでテンポを上げ、スピードに乗って泳ぐことを示している。

指導に際しては、両腕を広げたりカバリー動作と、体のうねり動作を利用した左右同時のプルとキックでダイナミックに泳ぐバタフライの特性や魅力を深く味わえるよう、これらをタイミングよくリズムカルに行い推進力を生む動作に着目させ、学習に取り組みさせることが大切である。そのため、バタフライの距離は、50～100m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

<例示>

- ・ 腕のリカバリーは、力を抜いて水面近くを横から前方に運ぶこと。
- ・ 体のうねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキックをすること。
- ・ ストローク動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つこと。

#### オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること

複数の泳法で長く泳ぐとは、入学年次に選択した種目に加えて、泳ぐ種目を増やしたり、選択した泳法で長く泳いだりすることである。

リレーをすることは、競泳的なリレー種目として、単一の泳法や複数の泳法を使って距離や種目を工夫してチームで競い合うことである。

指導に際しては、リレーのスタートや引継ぎの取扱いについては、各泳法のスタートの行い方に準じること。また、複数の泳法で泳ぐ場合の距離は50～100m程度を目安とし、リレーの距離はチームで100～200m程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度などに応じて弾力的に扱うようにする。

#### [スタート及びターン]

各泳法において、スタート及びターンは、続けて長く泳いだり速く泳いだりする上で、重要な技能の一部であることから、泳法との関連において取り上げることとしたものである。

なお、スタートの指導については、事故防止の観点から、入学年次においては水中からのスタートを取り扱うこととしている。なお、入学年次の次の年次以降においても原則として水中からのスタートを取り扱うこととするが、「安全を十分に確保した上で、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導を行うことができること」としている。この場合においても、安全を十分に確保した指導を行うことができる施設・設備が整備されていることや生徒の体力や技能の程度を踏まえた段階的な指導を行うことができる体制が整備されていること及び水泳の授業時数等、学校や生徒の実態に応じて取扱いを検討し、安全を十分に確保できる場合に限ることが必要である。

##### ア スタート

スタートの指導については、各泳法に適した準備の姿勢から、スタートの合図と同時に力強く蹴りだして抵抗の少ない流線型の姿勢をとり、水中で失速する前に力強い浮き上がりのためのキックを打ち、泳ぎ始めることができるようにする。

特に、スタートの「準備の姿勢をとる」、「力強く蹴りだす」、「泳ぎ始める」といった各局面を、各泳法に適した一連の動きで安全にできるようにすることが大切である。

入学年次の次の年次以降における段階的な指導とは、「水中から」、「プールサイドで座位から」、「プールサイドでしゃがんだ姿勢や立て膝から」、「プールサイドで中腰から」など、生徒の体力や技能の程度に応じて、段階的に発展させるなどの配慮を行うことである。

なお、プールの構造等に配慮し、プールサイド等からスタートの指導を行う際は、深く入水することのないよう、水面に対して平行に遠くに飛び出すように行わせることなどが大切である。

指導に際しては、生徒それぞれの体力や技能の程度に応じて水中からのスタートを継続したり、段階的な指導の途中の段階でのスタートにとどめたりするなど安全に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 各泳法に適した準備の姿勢から、スタートの合図と同時に力強く蹴りだし、抵抗の少ない姿勢で進行方向に体を伸ばすこと。
- ・ 水中で流線型の姿勢を維持し、失速する直前に力強いキックを始めること。
- ・ 各局面を一連の動きで行うこと。

##### イ ターン

ターンの指導については、ターンの局面として、「壁に手や足をつける」、「抵抗を減らすために、体を丸くしたり膝を引き付けたりして回転を行う」、「壁を蹴り泳ぎ始める」などの各局面を各種の泳法に適した手と足の動きで素早く行うとともに、これらの局面の一連の動きを滑らかにできるようにする。

なお、クイックターンを取り扱う場合は水深に十分注意して行うようにする。またオープンターンでは、長く泳ぐ際は呼吸の入れ方を指導することも大切である。

<例示>

- ・ 泳ぎのスピードを維持したまま、手や足で壁にタッチすること。
- ・ ターンの行い方に応じた抵抗の少ない姿勢で回転し、方向を変換すること。
- ・ 壁を蹴りながら水中で体を水平にすること。
- ・ 各局面を一連の動きでつなげること。

## (2) 思考力、判断力、表現力等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。
---

運動に関する領域における思考力、判断力、表現力等とは、学習した内容を、学習場面に適用したり応用したりし、言語や文章などで表現することである。

その次の年次以降では、他領域の学習も踏まえてこれまで学習した知識や技能を活用したり応用したりして、自己や仲間の課題を見直したり、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫したりしたことなど、自己や仲間の考えたことを、筋道を立てて他者に伝えられるようにする。

生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見しとは、水泳の特性を踏まえて泳法などの課題を設定し、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見することを示している。また、水泳で学習した内容を、他の運動にも適用できるよ

うに、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための、「する、みる、支える、知る」の視点から、自己や仲間の課題を発見することを示している。

**合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫する**とは、各泳法の合理的な動き、仲間との関わり方、健康・安全の確保の仕方、豊かなスポーツライフの継続の仕方等の発見した課題を、合理的、計画的に解決できるように、知識を活用したり応用したりするとともに、新たな課題を発見し解決する過程を繰り返すことを示している。

**自己や仲間の考えたことを他者に伝えること**とは、自己や仲間の課題について、課題解決の過程を踏まえて思考し判断したことを、根拠を示したり他者に配慮したりしながら、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えたり提案したりすることを示している。

なお、その次の年次以降では、「運動に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力、健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」及び「生涯スポーツの実践に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、領域の特性に応じた思考力、判断力、表現力等の例を重点化して示している。

指導に際しては、その次の年次以降においては、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、これまで学習した内容を基に、よりよい解決方法を比較したり、活動を振り返ったり、学習成果を分析したりすることなどによって、新たな考えや方法などを統合したり目的に合わせて評価したりする活動の提示の仕方を工夫することが大切である。

なお、動きの修正などについては体を動かす機会の中で取り上げたり、成果の分析や評価などについては「知識及び技能」の学習に十分に組み込んだ上で振り返りの時間を設けたりするなど、指導内容に応じた取り組み方に配慮することが大切である。

<例示>

- ・ 選択した泳法について、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指摘すること
- ・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。
- ・ 自己や仲間の課題を解決するための練習の計画を立てること。
- ・ 練習や競技会などの場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。
- ・ バディやグループでの学習で、状況に応じて自己や仲間の役割を提案すること。
- ・ 体力や技能の程度、性別等の違いを超えて、仲間とともに水泳を楽しむための調整の仕方を見付けること。
- ・ 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」などの生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けること。

### (3) 学びに向かう力、人間性等

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(3) 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、役割を積極的に引き受け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・安全を確保すること。

**水泳に主体的に取り組む**とは、「する、みる、支える、知る」などの学習に主体的に取り組もうとすることを示している。そのため、主体的に学習に取り組むことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの継続につながることを理解し、取り組めるようにする。

**勝敗などを冷静に受け止め**とは、主体的な学習の段階では、勝敗や個人の記録を、学習に取り組んできた過程と関連付けて、今後の学習に活かそうとするなど、その結果を肯定的に受け止めようとすることを示している。また、**ルールやマナーを大切にしようとする**とは、最後まで全力を尽くす姿勢を認めるなど、決められたルールやマナーを単に守るだけでなく、自らの意思で大切にしようとすることを示している。そのため、ルールやマナーを大切にすることは、スポーツの価値を高めるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。

**役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする**とは、練習や競技会などを行う際に、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって自ら取り組もうとすることを示している。そのため、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることは、社会生活を過ごす上で必要な責任感を身に付けることにつながることに、持続可能な社会の実現に貢献することにつながることを理解し、取り組めるようにする。

**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**とは、体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じて、自己や仲間の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦及び練習の仕方やルールの修正などの配慮を大切にしようとすることを示している。そのため、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とは、スポーツに参加しやすい環境を作ることにつながることに、スポーツを通じた共生社会の実現につながることを理解し、取り組めるようにする。

などの例には、互いに助け合い高め合おうとすることがある。これは、練習や競技会などを行う際に、補助し合ったり、運動観察を通して仲間の課題を指摘し合ったり、課題解決のアイデアを伝え合ったりするなどの活動に自ら取り組もうとすることを示している。そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自分で計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくすること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。

**水泳の事故防止に関する心得**とは、自己の体力や技能の程度に応じて泳ぐ、無理な潜水は意識障害の危険があるので行わない、溺れている人を見つけたときの救助の仕方を確認しておくなどといった健康・安全の心得を示している。

**健康・安全を確保する**とは、主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けが等を未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとることなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。そのため、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己の体力の程度・体調や環境の変化に応じてけが等を回避するための適正な運動量や取るべき行動を認識し、念頭に置いて活動することで、健康・安全を確保することにつながることを理解し、取り組めるようにする。なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。

指導に際しては、生徒自身が公正、協力、責任、共生の意義や価値を認識し取り組もうとする意欲を高めることが求められることから、意義や価値の理解とその具体的な取り組み方を結び付けて指導することが大切である。

<例示>

- ・ 水泳の学習に主体的に取り組もうとすること。
- ・ 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。
- ・ 役割を積極的に引き受け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。
- ・ 水泳の事故防止の心得を遵守し、危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。

[内容の取扱い]

(2) 内容の「A体づくり運動」から「H体育理論」までに示す事項については、各年次において次のとおり取り扱うものとする。

エ「D水泳」の(1)の運動については、アからオまでの中から選択して履修できるようにすること。なお、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。

また、泳法との関連において水中からのスタート及びターンを取り上げること。なお、入学年次の次の年次以降は、安全を十分に確保した上で、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導を行うことができること。

(ア) 水泳の領域の取扱いは、入学年次においては、「B器械運動」、「C陸上競技」、「D水泳」及び「Gダンス」のままとりの中から1領域以上を選択し履修することができるようにすることとしている。また、その次の年次以降においては、「B器械運動」から「Gダンス」までの中から2領域以上を選択して履修できるようにすることとしている。

したがって、自ら運動に親しむ資質・能力を高め、卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わることができるようにするため、希望する生徒に対して、水泳の学習機会が確保されるよう年間指導計画を工夫することが大切である。

(イ) 水泳の運動種目の取扱いは、「ア クロール」、「イ 平泳ぎ」、「ウ 背泳ぎ」、「エ バタフライ」及び「オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」の中からいずれかを選択して履修できるようにすることとしている。

その際、その次の年次以降は、履修できる泳法などの運動種目の数については、特に制限を設けていないが、指導内容の習熟を図ることができるよう、十分な時間を配当すること。また、生徒の体力や技能の程度に応じて健康・安全の確保に配慮した上で、生徒が選択できるようにすることが大切である。

(ウ) スタートの指導については、事故防止の観点から、入学年次においては水中からのスタートを取り扱うこととする。なお、入学年次の次の年次以降においても原則として水中からのスタートを取り扱うこととするが、「安全を十分に確保した上で、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導を行うことができること」としている。この場合においても、安全を十分に確保した指導を行うことができる施設・設備が整備されていることや生徒の体力や技能の程度を踏まえた段階的な指導を行うことができる体制が整備されていること及び水泳の授業時数等、学校や生徒の実態に応じて取扱いを検討し、安全を十分に確保できる場合に限ることが必要である。なお、安全を十分に確保する観点から、必要に応じて、複数の教員で対応したり地域の人的・物的資源等を活用したりすることに配慮すること。

(エ) 水泳では、ボディシステムなどを適切に活用し、安全かつ効率的に学習を進めることが大切であり見学の場合も、状況によっては、安全の確保や練習に対する協力者として参加させたりするなどの配慮をすること。また、水泳の学習は気候条件に影響を受けやすいため、教室での学習として視聴覚教材で動きを確かめたり、課題を検討したりする学習や、「保健」の応急手当と関連させた学習などを取り入れるなどの指導計画を工夫することが大切である。

(オ) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進する観点から、必要な知識及び技能の定着を図る学習とともに、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をしながら、生徒の思考を深めるために発言を促したり、気付いていない視点を提示したりするなど、学びに必要な指導の在り方を追究し、生徒の学習状況を捉えて指導を改善していくことが大切である。

その際、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。