

水泳指導の手引 (二訂版)

平成16年3月

文部科学省

改訂に当たって

文部科学省では、昭和61年3月に、教科体育における水泳等の効果的な指導が行われるよう「水泳指導の手引」を刊行し、平成5年5月に改訂を行った。この手引は、現在まで広く活用されてきたが、この間、学習指導要領の改訂が行われ、体育・保健体育においては、自ら運動をする意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに基礎的な体力を高めることを重視する観点から改善が図られた。特に水泳については、ねらいをより明確にするとともに、スタート指導については、安全に十分留意した段階的な指導が重要であることが強調された。また、平成14年4月からは、指導要領の改善により、学習指導要領に示す目標に照らしてその実現状況を見る評価が一層重視されるようになった。これらの改訂の趣旨を踏まえ、水泳等の特性を生かした指導と評価の充実が図られるよう本手引書について所用の改訂を行うこととした。

本手引書が広く活用され、水泳等についての理解を更に深められるとともに、各学校において一層充実した指導が展開されることを望んでやまない。

なお、今回の改訂に際して、熱心に御協力いただいた作成協力者に厚く御礼申し上げる次第である。

平成16年3月

文部科学省スポーツ・青少年局長 田中 壮一郎

水泳指導の手引（二訂版） 作成協力者（五十音順）

黒澤 晴 男 東京都江戸川区立小岩第五中学校主幹
 後藤 一 彦 東京都荒川区立ひぐらし小学校長
 佐藤 若 山形県立山形中央高等学校教諭
 嶋田 聡 北海道教育庁釧路教育局義務教育指導主事
 鈴木 大地 順天堂大学講師
 椿本 昇 筑波大学助教授
 広川 俊 男 新潟産業大学教授

なお、文部科学省においては次の関係官が本書の審議に参加し、編集については、スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官・渡邊彰、同・今岡豊一が担当した。

高山 重夫 スポーツ・青少年総括官（前企画・体育課長）
 山根 徹夫 スポーツ・青少年局企画・体育課長
 戸田 芳雄 スポーツ・青少年局体育官

水泳指導の手引改訂版（平成5年度） 作成協力者（五十音順）

新井 孝次 埼玉県教育委員会指導主事
 来山 幸夫 岡山県教育委員会保健体育課長
 後藤 一彦 東京都教育委員会指導主事
 高橋 伍郎 筑波大学教授
 月岡 透 東京都足立区立六月中学校長

なお、文部省においては次の関係官が本書の審議に参加し、編集については、体育局体育課教科調査官・鈴木漢、同・池田延行が担当した。

遠藤 昭雄 体育局体育課長
 杉山 重利 体育局主任体育官
 笠原 一也 体育局競技スポーツ課長（前体育局体育官）
 浦井 孝夫 筑波大学助教授（前体育局体育官）
 園山 和夫 北海道教育大学教授（前体育局体育課教科調査官）

ま え が き

文部省では、水泳の適切な普及と水による事故の防止に役立てるため、昭和40年度に、「水泳指導の手びき」を刊行し、学校における水泳の効果的な指導の参考にしてきたが、その後、教育課程の基準としての学習指導要領が再度にわたって改正され、また、学校教育の充実を図るための諸施策も改善充実され、今日に及んでいる。

すなわち、昭和43年7月に小学校学習指導要領、昭和44年4月に中学校学習指導要領、昭和45年10月に高等学校学習指導要領がそれぞれ改正告示され、更には、昭和52年7月に小学校及び中学校学習指導要領、昭和53年8月に高等学校学習指導要領がそれぞれ改正告示されている。現行の学習指導要領は、小学校が昭和55年度、中学校が昭和56年度、高等学校が昭和57年度からそれぞれ実施されている状況にある。

文部省においては、学習指導要領の円滑な実施を図るため、従前から実技指導者講習会を開催するとともに、学習指導要領の指導書、解説、指導資料等を刊行し、指導の参考に供してきた。中でも水泳については、水泳プールの整備充実を努力する一方、昭和54年度からは都道府県教育委員会が水泳の指導に堪能な民間の指導者を指導協力者に委嘱し、学校等へ派遣する事業を実施し、指導の改善充実に努めているところである。

本書は、以上のような経緯にかんがみ、水泳の特性と内容の考え方、指導計画と学習指導、技能指導の要点などについてまとめ、水泳を効果的に指導するための参考にするにとしたものである。各学校においては、本書を活用し、水泳についての理解を深められるとともに、一層充実した教育に当たられることを望んでやまない。

本書は、水泳指導の手引作成協力者会議の審議を経てまとめられたものであり、御協力いただいた協力者各位に対し、衷心より感謝の意を表する次第である。

昭和61年3月

文部省体育局長 古村 澄 一

水泳指導の手引 作成協力者 (五十音順)

荒木 昭好	東京都立工科短期大学教授
木崎 常三郎	東京都大島町立北の山小学校長
木庭 修一	上越教育大学教授
柴崎 政道	埼玉県戸田市立美女木小学校長
柴田 義晴	東京学芸大学助教授
高橋 伍郎	筑波大学助教授
月岡 透	東京都豊島区立大塚中学校教諭
永沢 明	埼玉県立大宮東高等学校教諭
林 利八	新潟大学教授
藤本 靖	東京都教育委員会体育課長
横山 正司	東京都日黒区立第二中学校教諭

なお、文部省においては、次の関係官が本書の審議に参加し、編集に当たった。

佐藤 良男	上越教育大学教授・(併) 文部省体育局体育官
杉山 重利	体育局体育課教科調査官
浦井 孝夫	同上

目 次

第1章 水泳の特性とねらい	1
第1節 水泳の特性	1
第2節 水泳のねらい	3
1 初心者グループのねらい	3
2 初級グループのねらい	3
3 中級グループのねらい	3
4 上級グループのねらい	3
第2章 水泳の学習内容	4
第1節 小学校の学習内容	4
1 内容の考え方	4
2 内 容	5
3 内容の扱い	6
第2節 中学校の学習内容	7
1 内容の考え方	7
2 内 容	7
3 内容の扱い	8
第3節 高等学校の学習内容	9
1 内容の考え方	9
2 内 容	9
3 内容の扱い	10
第3章 指導計画と学習指導	11
第1節 指導計画作成上の留意点	11
1 年間計画作成上の留意点	11
2 単元計画作成上の留意点	13
第2節 指導と評価の計画の例	16
・小学校1年	16
・小学校3年	21
・小学校6年	26
・中学校1年	30
・高等学校2年	34
第4章 水泳技能の指導法	40
第1節 水泳指導と水に関する基礎知識	40
1 水の物理的作用	40
2 水による生理的作用	40
3 水による心理的作用	41
第2節 泳法指導の要点	42
1 泳ぎの基本となる動き	42
2 クロール	47
3 平泳ぎ	51
4 背泳ぎ	55
5 バタフライ	59
6 スタート	62
7 ターン	66
8 横泳ぎ	67
9 立ち泳ぎ	68
第5章 水泳指導と安全	70
第1節 児童生徒の健康管理	70
1 定期健康診断の結果の活用	70
2 保健情報の活用	70
3 注意を要する児童生徒への対応	71
第2節 施設・設備の安全管理	72
1 水の清潔と消毒	72
2 プール周辺の清潔と整とん	73
第3節 水泳指導の安全管理	75
1 水温と気温	75
2 準備運動	75
3 人員点呼	75
4 練習時間と休憩	76
5 監視	77
6 スタートの指導での留意点	77
7 排水口等への吸い込みの防止	77
第4節 水泳における安全指導	78
1 水泳の事故防止に関する心得	78
2 着衣のまま水に落ちた場合の対処	79
3 児童生徒にできる救助法	81
第6章 指導に関する質疑応答	83
(問1) プールを効率的に使用するための方法	83
(問2) 施設や用具を活用する際の留意点と活用法	86
(問3) 技能習得の遅い児童生徒、技能が進んだ段階の児童生徒の指導	90
(問4) 学習資料の活用	92

第1章 水泳の特性とねらい

第1節 水泳の特性

水泳は、水を媒体にした運動であり、「水の中で運動する」というところが、陸上における各種の運動と本質的に異なる点である。したがって、水泳の学習では、水の中で自由に運動ができるようになるための技能や態度などを身に付けることが課題となる。

水泳の特性については、いろいろな観点からとらえることができるが、一般的には、次のように考えることができる。

1 楽しみ、喜びの伴う運動である

水泳は、浮く、潜る、進む、呼吸をするなどの技能によって成立している運動であり、各種泳法で、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることをねらいとし、自己の記録を向上させたり、他の人と競争したりするところに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

また、水泳は「泳げる」「泳げない」がはきまりした運動であることから、「できなかったこと」が「できるようになった」ということの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

さらに、夏の暑い時期などには、水の中に浸ること自体が快く感じられるということから、特に水泳に親しむ者が多くなるなど、水泳は、日常生活に結び付きやすい運動であるとともに、自己の体力等に応じて実践できるなど年齢のいかんにかかわらず親しむことのできる運動である。

2 バランスのよい全身運動である

水の中では、浮力によって身体を支える固定した支持点がないことから、水の中を進むためには、首、足、腕、脚、腕などの動作のバランスを保ちながら、巧みに組み合わせなければならぬ。水泳の技能は、身体各部位の動作のバランスがとれた全身運動となっている。したがって、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする練習を通じて、身体の調整力はもとより、筋力、持久力を高めるなど、身体の調和的な発達を図ることが期待できる運動である。

3 水の特性を利用する運動である

陸上でのほとんどの運動は、直立的運動となっており、自己の体重を両足あるいは両手で支えたりすること、さらに、引力に抵抗する力、床や地面からの反発力などが必要である。それに比べ、水泳は、水の中の運動であることから、浮力や抵抗など水の物理的作用を強く受ける。例えば、水の中では、身体の水面下になっている部分の体積に等しい浮力が働き、体重が軽くなり楽に運動ができる。

また、水中を移動する物体は、水から移動を妨げるような力を受ける。力の大きさや力の働く方向は、物体の形や大きさ、移動の速度、移動の方向に対する物体の向きなどによって異なる。この力が、移動方向と逆向きに働く場合を「水の抵抗」と呼ぶ。

(問5) 適切な助言をするための留意点	93
(問6) 泳ぎにつながる水遊びの指導	94
(問7) 水を怖がったり、嫌ったりする児童生徒の指導	95
(問8) 見学者の指導	98
(問9) 月経と水泳	99
(問10) ノーバニックス症候群	100
(問11) 高い位置からのスタート指導	101
[資料1] 臨海水泳の指導——遠泳を中心として——	103
[資料2] 校内水泳大会の計画と運営	108
[資料3] 夏季休業中における学校プールの利用計画と運営	111
[参考1] 競泳に関する主な競技規則等	112
[参考2] 水泳に関する主な用語	117
[参考3] 水泳等に関する主な通知	121

一方、推進力は、水中を水の抵抗に打ち勝って進む前向き力である。水の抵抗よりも推進力の方が大きければ泳速は増加し、逆に推進力の方が小さければ減速する。また、水の圧による呼吸への影響や命水による皮膚刺激なども水泳の特徴の一つである。このように水泳は、水の特性を利用して行うところの特徴がある。

4 水の危険から身を守る運動である

近年、水を利用したスポーツやレジャー活動が盛んになり、参加する機会も多くなってきている。これらは、泳ぐことのできる者には楽しい活動であるが、泳ぎの苦手な者にとっては、不安感や恐怖心を伴う活動になるともいえる。

それは、人間は水の中では呼吸ができないことから、一歩誤れば生命を失うことにもなりかねないからである。もちろん、顔を上げることによって息を吸うことはできるが、続けて長く泳いだり、速さを競う場合には、水の抵抗を少なくしたり、調和のとれた動きをするために、陸上での運動とは異なる呼吸法を身に付けることが必要となってくる。

水泳は、呼吸に制限を伴う運動であるため、これに対応する技能を身に付けることにより、水の危険から自己の生命を守るとともに、他人の生命をも助けることができるなど、安全の確保に貢献することが期待できる運動である。

第2節 水泳のねらい

水泳のねらいについては、体育の目標や水泳の特性との関連を考慮するとともに、児童生徒の発達的特性を勘案し、小学校・中学校・高等学校・高等学校ごとに設定することも考えられるが、指導に当たっては、水泳に対する関心・意欲の状況や泳げる泳げないなど児童生徒の実態に応じて、水泳の楽しさや喜びを味わえるよう適切なねらいを定めることが重要である。

ここでは、学校や地域における水泳指導の実情、あるいは、児童生徒の実態に対応した指導ができやすいようにするため、初心者グループ、初級グループ、中級グループ及び上級グループに分けて段階的にそのねらいを示すこととする。

1 初心者グループのねらい

初めて水遊びなどをすすめる段階の者を初心者グループとした場合、この段階では、水に慣れることをねらいとし、泳ぎの基本的なものを十分に習得させることが重要である。そして、水遊びから水泳の技能につなげるように工夫しなければならない。

初心者の中には水を嫌ったり、恐れたりする児童生徒が決して少なくないが、このグループでは、水遊びを通して、水に慣れさせ、水は楽しいものであるという感覚をつかませるようにする。そして、水中で目を開けたり、口や鼻から息を吐いたり、浮いたりできるようにする。

2 初級グループのねらい

水を嫌ったり、恐れたりすることがなく、水に慣れた段階を初級グループとした場合、この段階では、水泳の基本であるけ伸び、ビート板を利用してのばた足、面かぶりクロールなどができるようにする。すなわち、抵抗の少ない浮きやすい姿勢「ストリームライン(流線型)」の学習を中心として、次に、手のかき、足のけりりと発展し、補助具を使って呼吸しながら泳げるようにする。

3 中級グループのねらい

この段階のねらいは、呼吸しながらいくつかの泳法で一定の距離を泳げるようにする。すなわち、自己の能力に応じた課題もち、技能のポイントを理解したり、練習方法を工夫したりしながら、いくつかの泳法やスタート・ターンの技能を習得する。また、水泳の事故防止についての心得を守り、安全に水泳ができるようにする。

4 上級グループのねらい

ここでは、長い距離を楽に泳ぐためのペース配分、一定の距離を速く泳ぐための加速やスピードの維持などの技能を高め、いろいろな泳ぎについて自己の水泳の能力に応じた課題を達成するようにする。また、水の事故から自分を守るだけでなく、救助の心得や方法を身に付けるようにする。

第2章 水泳の学習内容

第1節 小学校の学習内容

1 内容の考え方

小学校における学習内容については、学習指導要領において、第1・2学年の「水遊び」にはじまり、第3学年の「浮く・泳ぐ運動」を経て、第4・5・6年の「水泳」を学習するよう示されている。

「水遊び」と「浮く・泳ぐ運動」は、「基本の運動」として指導される内容であり、水中での仲間との競争やいろいろな課題への取組を楽しく行いながら、水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりするなど、体の基本的な動きや水泳の基礎となる動きを身に付けることをねらいとした運動（遊び）である。

「水泳」は呼吸を伴ういろいろな泳ぎを身に付け、心地よく泳いだり泳ぐ距離を伸ば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。

このように段階的に取り扱うのは、児童の心身の発達に応じて水泳の特性に触れる楽しさや喜びを味わえるようにし、自ら進んで水泳の楽しさを求める力を育てようとする趣旨からである。この考え方を基本にして学習内容を考える必要があるが、その場合、泳ぎにつながる技能や安全に関する態度をはじめ、「水遊び」や「水泳」の楽しみ方・学び方を学ばせ、自ら水泳の楽しさを求める態度を育てることを重視するとともに、児童の実態や地域の自然条件、水泳場などの状況等に応じた学習内容を考えることが大切である。

学習指導要領における学習内容は、「技能の内容」「態度の内容」「学び方の内容」の3つの内容で示されている。

「技能の内容」については、呼吸の仕方や手・足・呼吸の調和のとれた泳ぎ方を身に付けることができるようにする。そのためには「水遊び」の段階で存分に水に慣れ親しんだり、「浮く・泳ぐ運動」を十分に経験させ、「水泳」の基礎となる動きを養うことが大切である。

「態度の内容」については、互いに協力し励まし合うなどの態度を重視するとともに、生命の危険を伴う運動であることを踏まえ、プールのきまりや水泳の心得を守るなど安全に十分注意して運動をすることができるよう指導する。

「学び方の内容」については、自分に合った課題を選ぶこと、その課題の解決に向けて練習の仕方や活動の場を工夫することなどについて、発達段階に応じて学習できるようにする。

次に示す学習内容は、これらのことを考慮して、小学校で取り扱うことが適当と考えられる内容を例示したものであるが、児童や学校の実態に応じて工夫する必要がある。

2 内容

区分	学年	内 容
水 遊 び 技 能	1・2年	○腰ぐらいの深さの水中を歩いたり、走ったりする。 (水中での電車ごっこ、水中での鬼遊び) ○水に顔を付けたり、水中で目を開けたり、口や鼻から息を吐いたり、水に浮いたりする。 (水中じゃけんけん、石拾い、バブリング、ポピング、壁につかまっただの伏し浮き)
	3年	○伏し浮きからの立ち上がりやけ伸びをする。 (友達補助やプールの壁を利用しての伏し浮き、補助なしの伏し浮き、伏し浮きからの立ち上がり、け伸び) ○補助具を使っての泳ぎなどをする。 (プールの壁や友達の手につかまっただのかえる足、補助具を使っただの足泳ぎやかえる足泳ぎ、面かぶりばた足泳ぎ、面かぶりクロール) ○補助具を使って呼吸しながらのクロールや平泳ぎ
内 容	4年	○初歩のクロールや平泳ぎ ○泳ぎへつなぐ初歩のスタート
	5・6年	○クロールや平泳ぎ ○泳ぎへつなぐスタート
態 度	1・2年	○運動の順番や運動の仕方のきまりを守って仲よく運動をする。 ○水泳プールのきまりや水遊びの心得を守って安全に水遊びをする。
	3年	○運動の順番や運動のきまりを守って運動をする。 ○水泳プールのきまりや浮く・泳ぐ運動の心得を守って運動をする。
内 容	4年	○友達と互いに見合い、協力し合っただの水泳をする。 ○水泳プールのきまりや水泳の心得を守り、安全に水泳をする。 ○体の調子を確かめながら水泳をする。
	5・6年	○友達と互いに見合い、協力し合っただの水泳をする。 ○水泳プールのきまりや水泳の心得の必要性を理解し、安全に水泳をする。 ○体の調子を確かめながら水泳をする。
学 び 方	1・2年	○仲間との競争の仕方や水遊びの行い方を知る。 ○競争や運動への取組がより楽しくなるための工夫をする。
	3年	○自分の力に合った競争の仕方や運動の仕方の課題をもつ。 ○課題を解決したり、より運動を楽しんだりするための活動や場を工夫する。
内 容	4年	○自己の能力に合った課題を選び、練習に取り組む。 ○課題の解決のための練習の仕方を工夫する。 ○泳ぎの技能のポイントを理解して練習をする。
	5・6年	○自分の能力に合った課題を決め、練習に取り組む。 ○課題の解決のための練習の仕方を選んだり、工夫したりする。 ○泳ぎの技能のポイントを理解し、よい点や問題点を見つける。

3 内容の扱い

(1) 技能の内容

ア 水遊び

「水遊び」は、児童にとつて楽しい運動遊びとして、水深の浅いところやみんなで一緒に歩いたり走ったり、競争や変身をしたり、歌遊びなどをしたりして、体を思う存分動かす楽しさや心地よさを味わい、水遊びを好きにすることが何よりも大切である。一方、水遊びは、水中で息を止めたり吐いたり、目を開けたりするなど、将来の「水泳」につながる基礎を培うための運動でもある。

イ 浮く・泳ぐ運動

「浮く・泳ぐ運動」は、泳ぎの基本となる浮くことやその発展としてのけ伸びと立ち上がり、補助具を使つての泳ぎ、面かぶりの泳ぎなどを学習内容とする第3学年独自の運動である。

また、第4学年からの「水泳」の学習につなぐための足や腕のかきなど、の初歩的技術を身に付けるため、補助具を使う練習や陸上での練習などを経験させることが大切である。

ウ 水泳

「水泳」は、基本の運動で身に付けた水に浮いたり、補助具を使って進んだり、面かぶりの泳ぎなどを基礎として、呼吸しながら長く泳げるようにすることが中心的な課題である。

また、クロール及び平泳ぎの指導に併せて、プールの底や壁を蹴るなどの泳ぎになが「スタート」について、安全に十分注意して取り上げることが重要である。

さらに、個に応じた活動が多様になされるように「背泳ぎ」を加えて指導できるところとしている。

(2) 態度の内容

運動の順番やきままりを守り、友達と見合い、協力し合いながら練習ができるようにすることは、社会性を身に付けることにつながる水泳（水遊び、浮く・泳ぐ運動を含む）の重要なねらいであり、友達と協力したりかかわったりする活動の場や機会を学習活動に位置付ける配慮が求められる。

また、水泳の心得やプールでのきままりを守ることは、安全の確保の点から重要であるので、各学年を通じて取り扱うようにする。特に、低・中学年では、きままりの具体的な意味を繰り返し指導し、確実に身に付くようにする。

適切な水泳場の確保が困難で水泳を取り扱わない場合であっても、事故防止の観点から「水泳の心得」については、必ず取り上げる必要がある。

なお、高学年においては、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方について、各学校の実態に応じて取り扱うことができる。

(3) 学び方の内容

生涯を通して水泳を親しめるようにするために、水泳の楽しみ方や高め方の方法に付けさせることが重要である。具体的には、水泳の特性に応じた課題の捉え方を理解し、自分の力に応じた課題を選んだり、決めたりすることができるようにする。また、課題解決のポイントを理解し、課題解決の方法（運動の仕方や運動の場など）を工夫することができるように指導する必要がある。

1 内容の考え方

水泳は、「泳げない」「泳げない」がはつきりしている運動であるので、中学校における学習内容は、「続けて長く、速く」泳げるようにするというねらいに基づき、生徒の泳ぎに関する技能習得の程度を考慮して構成して構成する必要がある。

ここに示す内容は、小学校で学習したクロールと平泳ぎに加え背泳ぎを取り上げ、各泳法の技能等を向上させるという考え方である。

学習内容としては、水中において身体を安全に保ち、練習を工夫しながら泳ぐ技能を身に付けていくという「技能の内容」、「態度の内容」、「学び方の内容」の3つの内容から考へることができる。

「技能の内容」としては、「泳法」及びその泳法につなげる「スタートとターン」がある。泳法では、水に身体を浮かせ、息つきをしながら前進するためのいろいろな方法の中から最も代表的な泳法であるクロール、平泳ぎ及び背泳ぎを中心に、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。スタートとターンについては、それぞれの泳法に関連する技能と関連付けて、個人の能力に応じて段階的に安全にできるようにする。

「態度の内容」としては、互いに協力し励まし合いながら練習することや、特に危険を伴う運動である点を考慮して事故防止の心得や練習上のルールを守ったりするなど、友達と協力する態度や安全な行動の仕方を身に付けることができるようにする。

「学び方の内容」としては、自己の能力に適した泳法や目標タイムなどを決めることができるようにするとともに、それを達成するために自己の課題を設定したり、課題を解決するための練習の仕方を工夫することができるようにする。

2 内容

区分	内 容
技 能 の 内 容	○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ ○各泳法に応じたスタートとターン ○クロール、平泳ぎ、背泳ぎのスタートとターンを使って続けて長く泳いだり、一定の距離を速く泳いだりする。 ○得意な泳法で続けて長く泳ぐ。 ○得意な泳法で速く泳ぐ。
態 度 の 内 容	○互いに協力し、励まし合いながら練習をする。 ○事故防止の心得や練習上のルールを守る。 ○水泳の事故防止に関する内容は、単に知識として理解するだけでなく、行動として実践できるようにする。
学 び 方 の 内 容	○自己の能力に適した泳法や目標タイムを決めることができるようにする。 ○課題を解決するための練習の仕方を工夫することができるようにする。 ○適切な学習グループのつくり方を工夫したり、計画的に学習を進めたりすることができるようにする。 ○課題を解決するために必要な情報を収集し、活用できるようにする。

3 内容の扱い

(1) 技能の内容

ア 泳法

クロール、平泳ぎ及び背泳ぎの3つの泳法を中心に、正しく泳ぐ、続けて長い距離を泳ぐ、速く泳ぐことを能力に応じて取り扱うが、これらの泳法から選択して履修させることができるので、個に応じた学習ができるよう内容を弾力的に取り扱うようにする。また、泳げない生徒については、伏し浮き、背浮きなど初歩的なことから取り扱う。クロール、平泳ぎ及び背泳ぎの技能が優れている生徒については、各自の能力に応じて、バタフライなどの泳法を含めて発展的に取り扱うこともできる。

イ スタートとターン

スタートとターンは、泳法の指導との関連で取り扱うようにする。

スタートは、特に安全を重視し、初めは水中から壁を蹴って行う方法や低い位置から滑り込むように行わせるなど段階的に取り扱うようにする。

ターンは、手をついてのターンで素早く折り返すことに重点を置いて指導し、技能の向上の程度に応じて、クイックターンの取り扱ひも考えられる。

(2) 態度の内容

互いに協力し、励まし合いながら練習ができるようにすることが大切である。

また、事故防止のための心得については、例えば、排水口等に吸い込まれる事故、プールサイドを走って転倒する事故、スタートにおいて水に深く入ったときに起こしやすしい頸椎の損傷の防止などについて具体的に取り扱う。安全な救助の方法については、泳がないで救助する方法に重点を置き、知識だけでなく、具体的な行動として実行できるようにする。

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。

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、各学校の実態に応じて取り扱うことができる。

(3) 学び方の内容

自己の水泳の能力を知り、能力に適した泳法や目標タイムを決めることができるようにし、それを達成するために自己の課題を設定したり、課題を解決するための練習の仕方を工夫することができるようにすることが大切である。

その際、パディンシステムなどのような適切な学習グループのつくり方を工夫したりして、学習を進めることができるようにする。

また、課題を解決するために必要な情報を収集し、活用できるようにする。例えば、視聴覚教材で泳法を確かめたり、視聴覚機器を活用して課題の解決状況を検討したりするなどの学習を進めることができるようにする。

第3節 高等学校の学習内容

1 内容の考え方

高等学校における水泳の学習内容は、小学校及び中学校での水泳の履修状況、運動部活動、スイミングクラブでの経験の有無などにより、生徒一人一人に相当の泳力の差があることを考慮する必要がある。

ここに示す内容は、小学校及び中学校で学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎに加えてバタフライと横泳ぎを取り上げ、各泳法の技能をより向上させるといふ考え方である。

学習内容としては、「技能の内容」、「態度の内容」、「学び方の内容」の3つの内容から考えることができる。

「技能の内容」については、「泳法」及びその泳法につなげる「スタートとターン」がある。選択した泳法において、「速く泳いだり、続けて長く泳ぐことができるようにする」というねらいや高等学校が水泳学習の最終的な段階であることを考慮して指導する必要がある。

「態度の内容」については、互いに協力して練習ができるようにするとともに、勝敗について公正な態度がとれるようにすることが大切である。また、水泳の事故防止に関する心得を守ったり、健康・安全に留意したりして練習ができるようにすることが大切である。特にスタートについては、段階的な指導を行うなど安全に十分留意して行うことができるようにする。

「学び方の内容」については、自己の能力に応じて泳法を選択し、これまでの泳力などから目標タイムや距離を設定する。そして、それを達成する上での課題をつかみ、課題を解決するための合理的な練習内容や方法を選び、学習計画を立てて主体的に活動できるようにする。

次の学習は、以上のことを考慮し、高等学校で適当と考えられる内容を例示したものであるが、技能の程度によっては、中学校までの内容を参考にして選定し、学習させるようにする。

2 内容

区分	内 容
技能の内容	<ul style="list-style-type: none"> ○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ ○各泳法に応じたスタートとターン ○選択した泳法で続けて長く泳ぐ。 ○選択した泳法で速く泳ぐ。
態度の内容	<ul style="list-style-type: none"> ○互いに協力し合って練習をする。 ○勝敗について公正な態度をとる。 ○事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競泳ができるようにする。

学 び 方 の 内 容	<p>○自己の能力に応じた目標タイムや距離などを設定する。</p> <p>○課題を解決するための合理的な練習内容や方法を選び、学習計画を立てることができ るようになる。</p> <p>○学習資料等を活用したり、仲間のアドバイスを参考にしたりして、自己の課題解決を 図ることができるようになる。</p> <p>○学習を振り返り、学習計画を見直すことができるようになる。</p>
----------------------------	---

3 内容の扱い

(1) 技能の内容

ア 泳法

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ及び横泳ぎの中から、生徒が能力・適性等
に応じて泳法を選択し、速く泳いだり、続けて長く泳いだりするための技能を身に付
けるようにする。

イ スタートとターン

クロール、平泳ぎ、背泳ぎについては、スタートやターンなどの技能をさらに高め、
競泳などに生かすことができるようする。

(2) 態度の内容

互いに協力し合いながら練習ができるようにすることが大切である。

また、水という特殊な環境の中で行われるので、事故防止に関する心得を守り、安全
に留意して練習に取り組むことができるようにする。

特にスタートについては、プールの構造等に配慮し、生徒の能力に応じてプールのサ
イド等から段階的な指導を行うなど安全に十分留意して行うことができるようにする。

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、各学校の実態に応じて取
り扱うことができる。

(3) 学び方の内容

自己の能力に応じて泳法を選択し、能力に応じた目標を設定する。そしてその課題を
解決するための練習を計画したり、練習の仕方を工夫したりできるようにする。

学習計画は、体育理論の学習成果や学習資料等を活用して、見直しをもった計画が大
切である。その際、課題に適した練習内容、各泳法のポイント、運動の順序や負荷、回
数、練習用具やプールの活用方法などを工夫する。

学習を進めるに当たっては、視聴覚機器や学習資料などを活用し、正しい泳ぎ方を理
解したり、仲間のアドバイスを参考にしたりして自己の課題の解決を図ることができるよう
にする。また、毎時の学習活動を振り返り、フォームやペース配分等の課題の解決の状況
を確認し、課題の設定や練習内容・方法等が適切であったかなどを検討して、学習計画
を見直すことができるようにする。

第3章 指導計画と学習指導

第1節 指導計画作成上の留意点

1 年間計画作成上の留意点

水泳の学習指導を年間を通して効果的に進めるための見通しを立てるために、年間計画
の作成が必要である。それは、単に授業時数を配当するだけでなく、水泳の学習指導を効
果的に進める観点から水泳に関わる学習内容を明確にし、学校や地域、児童生徒の実態に
即して、各学校が創意・工夫して構成するところに重要な意味がある。すなわち、水泳の
学習指導のねらいをよりよく実現できるように学習内容を構成し、それに基づいた学習活
動を適切に進めることによって、水泳として学習させたい内容が効果的に身に付くよう
に計画を立てることが大切である。

水泳は、小学校の第1学年～第3学年では、基本の運動領域で、第4学年以降で独立し
た運動領域として取り扱うことになっている。また、中学校の体育分野や高等学校の科目・
体育においては、独立した運動領域として位置付けられており、中学校第2学年以降は選
択して履修することとなっている。したがって、体育の目標を踏まえ、他の運動領域や体
育に関する知識、体育理論、指導組織及び施設、設備などとの関連を考慮するとともに、
特に水泳が夏季を中心として集中的に学習指導が展開されることを勘案し、水泳のねらい、
内容、授業時数などについての考え方を明確にして年間計画の基本方針を決め、それに基
づく具体案を作成するという手順をとることが必要である。

年間計画作成の手順とその際に留意すべき点としては、次のようなことが考えられる。

(1) 指導目標の具体化

水泳の学習指導の方向を明確にし、学校として強調し重点とするねらいが具体的に確
認できるよう、技能、態度、学び方などの観点から指導目標をより具体化しておくこと
が重要である。

指導目標を具体化するためには、児童生徒の水泳に対する関心・意欲、泳力の実態、
水泳に関する知識などについての調査資料、水泳の学習成果や学習上の問題点に関する
資料を収集し活用することが大切である。

(2) 学習内容の選定

水泳の学習内容は、水泳の指導目標に基づき、水泳の特性や自校の児童生徒の実態に
応じて何を具体的に学習させるかを明確にして選定することが必要である。第2章の水
泳の学習内容などを参考にしたりして、より適切な学習内容を選定し、それを具体化しなけれ
ばならない。

特に、児童生徒一人一人の泳力の程度などに応じられるようにしておくことが必要で
ある。

(3) 授業時数の確保

水泳の指導を効果的に進めるためには、適切な授業時数が確保されなければならない。
そのためには、まず学習指導要領に示されている体育科・保健体育科全体の年間授業時
数や単位数が確保されることが第一条件である。その上で、水泳の授業時数などの程度

にすることを検討することである。

水泳の授業時数については、基本的には水泳のねらい（目標）や学習内容、プールの広さと人数などを考慮し、学習指導の効果を上げるためには、どの程度の時数が必要であるかという観点から決定しなければならぬ。そのためには、他の領域との関連を考慮するとともに、児童生徒のこれまでの水泳の学習経験も踏まえて適切な授業時数を定めるようにすることである。

(4) 単元構成の方針

基本の運動の中の「水遊び」「浮く・泳ぐ運動」は、運動として一つのまとまりをもち、また、水泳は一つの運動種目としてのまとまりをもっているため、単元構成の方針としては、どのような性格で、どの程度の大きさのものとして取り扱うかということについて考え方を定めることである。

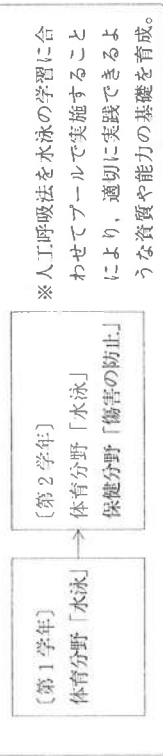
単元の性格としては、水泳の学習を教科だけの内容として取り扱うか、あるいは運動部活動や体育的行事などとの関連を考慮したものと取り扱うかなどを検討が必要となる。どのような性格の単元構成にするかは、学校の水泳指導の方針、児童生徒の実態や学校の実情などを踏まえて総合的に判断して決めるようにする。

さらに、児童生徒にとつてゆとりのある単元を展開するためには、運動の取り上げ方を工夫する必要がある。例えば、小学校高学年では、クロールと平泳ぎを2学年に分けて指導することができる。また、水泳においては、「保健」との密接な関連をもたせた指導を考慮することが重要である。

<中学校の例> 「水泳（事故防止）」と「傷害の防止」

第1学年→「水泳」ではクロール、平泳ぎ、背泳ぎから種目を選び学習する。

第2学年→「水泳」を全生徒が履修することとし、水泳の事故防止に関する内容と保健の「傷害の防止」の人工呼吸法をあわせて学習する。



(5) 単元の配列

水泳の単元を年間計画のどこに配列するかについては、季節との関連、学校行事及び他の運動領域との関連を考慮して決定することが必要である。

水泳プールが屋外に設けられている場合には、学習指導の効果をあげる上からも夏季の比較的気温の高い時期に配列することが適切である。また、校内水泳大会などの体育的行事を実施する学校では、それらとの関連を考慮して配列する工夫も必要である。

2 単元計画作成上の留意点

単元の展開についての見通しを立てたものが単元計画であり、基本計画としての年間計画に基づいて学習指導を具体的に展開していくための計画である。

単元計画の作成に当たっては、教師の水泳指導に対する考え方や児童生徒の実態、水泳の学習内容の構成についての考え方が重要な要因となる。具体的には水泳の学習過程や学習形態、教師の役割などについての考え方や単元計画の作成の仕方も異なってくるが、一般的には次のような手順によって作成することが必要である。

(1) 単元の目標の明確化

水泳の単元では、何をねらって指導しようとするのかを示すのが単元の目標である。目標では、例えば水泳のどのような技能を身に付け、どのような練習ができるようになることを目指しているのか、また、どのような行動の仕方を身に付けようとしているのかが明らかにならないといけない。単元の目標は、単に方向性を示すだけでなく、実際の学習に役立つように具体的に示しておくことが大切である。児童生徒が学習のねらいをもてるように、また、単元の過程や終了時における学習評価の規準にもなりうるような具体的なものであることが望まれる。

(2) 学習内容の具体化

年間計画作成の段階で考えられた学習内容を学習指導の展開に結びつきやすいように、一層具体化することが必要である。単元の目標に即して、技能についてはどのような内容をどの程度まで達成しようとするのかを、より具体的なものにす。また、態度についても実践に結びつくよう技能の学習に即して具体的な行動の仕方やままりとして示すようにする。さらに、児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わうためには、自己の能力に適した課題をもたせることが必要であり、課題の難易度もたせ方やその課題の解決に向けた練習方法などを工夫する必要がある。

(3) 学習指導の展開

単元全体の中での学習活動の段階を押さえ、各段階でどのような学習活動をさせるのが学習指導の展開のための計画である。

学習段階は、一般的にはじめ（導入）、なか（展開）、まとめ（整理）の3段階に分けられる。

はじめ（導入）の段階では、教師の指導計画を理解させ、児童生徒に学習の見通しをもたせるようにする。具体的には、学習グループの編成、グループ内の役割の決定、体育施設、用具の準備を予定するなどして、なか（展開）の段階における学習活動の進め方を理解させることが必要である。また、選択制授業においては、適切な学習資料の提供や助言を行い、生徒が主体的に学習計画を立てられるよう指導の工夫をすることが大切である。

なか（展開）の段階では、児童生徒の学習活動が主体になり、技能の要点や練習の仕方などを理解し、内容を習得できるようにする。この段階では、特に、学習内容を身に付けるための練習の進め方や協力力の仕方などについての学習活動が具体的に押さえられ

ている必要がある。

まとめ（整理）の段階では、学習してきた成果を確かめ、学習のまとめをする。技能的な内容についての学習成果を確かめるとともに、練習の仕方や進め方、行動の仕方などについて学習のまとめをし、次の学習に役立てるようにする。

教師の指導については、はじめ（導入）の段階では学習活動についての基本的な要点を理解させ、なか（展開）の段階では学習上の課題を見つけたり、解決するための助言や手掛かりを与えたりする。

そのほか、各段階で学習評価を行うための資料を収集する活動についても、あらかじめ指導計画の中に盛り込んでおくことが必要である。

(4) 学習過程の工夫

学習指導を効果的に行うためには、特に、単元全体のなか（展開）の段階において学習過程を工夫することが重要となる。

これからの体育の学習指導では、児童生徒一人一人を伸ばすことが極めて重視されているが、児童生徒一人一人を伸ばす学習指導における具体的な学習活動は多様であり、極論すれば、学習していることが一人一人異なっている場合もある。

このような多様な活動を学習過程の中に適切に位置付けるためには、児童生徒のその時点で力量に応じて、運動を楽しみ深めていけるような学習指導を進めていかなければならない。つまり、単元を通じて、毎時間その運動の特性に十分触れることができるような学習過程を工夫していくことが大切である。

児童生徒一人一人を伸ばす学習過程を考える場合、児童生徒と運動のかかわりを1つのまとまりとしてとらえ、このまとまりをできるだけゆとりをもった大きな時間で構成していくことが必要となる。

このような考え方に基づく学習過程は、次のような例で構成することができる。

(例)

今もっている力で運動を楽しむ



新しい工夫を加えて運動を楽しむ

この学習過程は、はじめのまとまりは、今の力を十分に生かしてその運動の特性を求めていく学習の段階であり、次のまとまりは、創意・工夫や努力を加えてさらに深くその運動の特性を求めていく学習の段階である。そして、それぞれの段階に十分時間をかけて学習を進め、はじめのまとまりにおける豊富な経験が次のまとまりにおける活動の土台となり、それが1つの単元を通じて連続的に持続されていく学習活動の流れである。

児童生徒一人一人を生かした水泳の指導を進めていくためには、児童生徒一人一人にふさわしい課題（習得を目指す泳法、技能の程度に応じた目標記録や競争相手など）を持たせることが重要である。そのため、泳法習得のための技能の系統や練習の段階などを示した学習資料を準備して、児童生徒一人一人の今でできる力や技を自己評価させながら課題を決めさせるなどの工夫が求められる。

また、児童生徒一人一人の課題に応じて、練習の場を選んだり、工夫できるような多

様な学習活動の場の工夫も重要である。

学習集団は、各自の課題に応じた班で編成し、しかも課題の変化や発展に応じて、自由に移動することのできる流動的な班、あるいは少人数の班の方が特性を生かしやすいといえる。

さらに、児童生徒の実態によっては、この二つの段階が毎時間（あるいはできるだけ短いサイクルで）確保されることが学習意欲を高めるのに効果的な場合があると考えられる。

こうした考えにおいては、1時間のうちのなか（展開）の段階で、その前半を「めあて①」、後半を「めあて②」とし、毎時間「めあて①」、「めあて②」を繰り返す指導も工夫できる。「めあて②」で新しい技能ができるようになるようになったら、次の時間は、その技能を「めあて①」に入れて、その技能がもっとと上手になるように練習をするなどの学習過程の工夫が求められる。

〔小学校1・2学年〕での例

めあて①

今でできる水遊びで楽しむ



めあて②

もう少しでできる水遊びに挑戦する

第2節 指導と評価の計画の例

本節では、指導と評価を一体化した単元計画や評価規準などについて、小学校、中学校、高等学校の学校段階階別に具体例を示している。

特に、評価規準については「単元の評価規準」だけでなく、「学習活動における具体的評価規準」を「指導と評価の計画」に位置づけ、指導したことに対する客観的な評価ができるように努めた。

それぞれの「学習活動における具体的評価規準」においては、「十分満足できる状況(A)」の具体例を示して、評価の精度を高めるようにしている。

また、「展開例」には、「努力を要する状況(C)」の子どもへの指導の手だてを設けており、指導と評価の一体化を図って一人一人の児童生徒が学習指導要領に示す内容を確実に身に付けることができるように努めている。

<小学校> 第1学年 9時間の例

1 単元の目標

水の中のきままりを守り、仲よく安全に遊んだり、遊びが楽しくなるように工夫したりして、楽しく水遊びができるようにする。

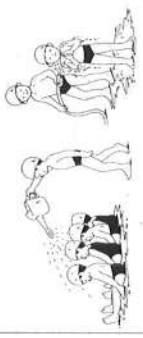
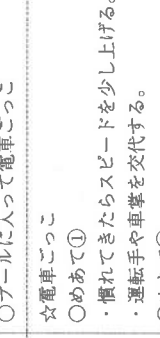

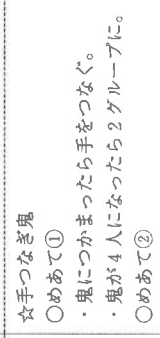
2 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
水遊びに進んで取り組もうとする。また、仲間と仲よく運動しようとする。また、プールのきままりや水遊びの心得など、完全に気を付けようとする。	水遊びが楽しくなるように遊び方を選んでいる。	水中を歩いたり走ったりすることや、水中で目を開けたり息を吐いたりすることができる。
①水の中で踊りやごっこ遊びに進んで取り組もうとする。 ②順番やきままりを守って友達と一緒に活動しようとする。 ③プールのきままりや水遊びの心得など、完全に気を付けようとする。	①カードを参考にしたり友達と相談したりして、遊び方を選んでいる。 ②口から強く息を吐くと息が吸いやすいことや、鼻から息を吸うと苦しくなるなど、呼吸の行方について挙げている。	①水中を歩いたり走ったりすることや、水中で目を開けることができる。 ②水中で息を吐いたり、沈んだ姿勢から立ち上がり息を吸ったりすることができる。

3 学習内容と配当時間

学習内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9
オリエンテーション ・遊び方を知る ・プールのきままりや水遊びの心得を知る。 ・プールになれる			めあて① ・水中を歩いたり走ったりすることを楽しむ。						まとめ ・水中ゲームやリズム遊び大会
			めあて② ・水中に顔を沈めるいろいろな遊びを楽しむ						

4 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における具体的評価規準	評価方法
1	○オリエンテーション ・プールのきままりや水遊びの心得を知る。 ○プールサイドで水に慣れる 	【関③】 プールのきままりや水遊びの心得など完全に気を付けようとする。 〔Aの例〕 プールのきままりや水遊びの心得など友達の間にも気を付けようとする。	観察
2	○プールに入って電車ごっこ ☆電車ごっこ ○めあて① ・慣れてきたらスピードを少し上げる。 ・運転手や車掌を交代する。 ○めあて② ・水中にトンネルをつくって潜る。 	【関④】 水中での踊りやごっこ遊びに進んで取り組もうとする。 〔Aの例〕 水中での踊りやごっこ遊びに自ら進んで取り組もうとする。	観察
3	☆手つなぎ鬼 ○めあて① ・鬼につかまったら手をつなぐ。 ・鬼が4人になったら2グループに。 ○めあて② ・水の中は安全地帯。 ・フラフープの中は安全地帯。 	【思①】 水中を歩いたり走ったりすることができ。 〔Aの例〕 顔に水がかかったり転んだりしても、水中を歩き続けたり走り続けたりすることができる。	観察
4	☆動物ごっこ ○めあて① ・好きな高い姿勢の動物になり見せ合う。 ○めあて② ・フニヤアサラシなど低い姿勢の動物になり、顔を水面に近づけたり潜ったりする。 	【思①】 カードを参考にしたり友達と相談したりして、遊び方を選んでいる。 〔Aの例〕 カードを参考にしたり友達と相談したりして、選んだ遊び方を変えている。	観察 学習カード