

D 水泳【その次の年次以降】



手順 3 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置（指導事項の重点化）し、単元の目標を設定する。

(1) 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置

指導事項		その次の年次 3領域選択 II ①クロール・平泳ぎ バタフライ・背泳ぎ・複数の泳法の選択										それ以降の年次 全領域選択（マイ・スポーツ） II ②複数の泳法の選択																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
知識	1 技術の名称や行い方	*	*	●	*		○					*				*					*										
	2 体力の高め方							●																							
	3 課題解決の方法											●							○												
	4 競技会の仕方																									●		○			
技能	クロール	1手を速く前方に伸ばす		●		○																									
		2肘を曲げて腕全体で水をとらえ加速するようにかく															●														
		3流線型の姿勢を維持し、しなやかでリズムカルなキックを打つ			●	○											○	○													
		4肩のローリングを使った最小限の頭の動きの呼吸動作																●													
	平泳ぎ	1肘を曲げ加速しながらかき込み素早く手を前に戻すリカバリー						●		○																					
		2抵抗の少ないキック動作				●	*	*	○																						
		3蹴りの終わりに合わせて流線型の姿勢を維持して伸びる																●													
	背泳ぎ	1肩のローリングによって効果的に水を捉えてかく								*	*	*																			
		2肘を伸ばし、力を抜いたりリカバリー動作																								●					
		3水平姿勢を維持しながら泳ぐこと																●													
		4脚全体をしなやかに使ったキック動作									*	*	*																		
		5呼吸をストロークに合わせてリズムよく行うこと																								●					
バタフライ	1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								*	*	*																				
	2体のうねり動作に合わせてしなやかなドルフィンキック								*	*	*																				
	3ストローク動作に合わせて低い位置で呼吸を保つこと																								●						
スタート	1各泳法に適した準備の姿勢から進行方向に体を伸ばすこと								*	*					○	○									●						
	2水中で流線型の姿勢を維持し、力強いキックを始めること								*	*					*	*									●						
	3各局面を一連の動きで行うこと																									●					
ターン	1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								*	*					●																
	2抵抗の少ない姿勢で回転し、方向を変換すること								*	*															●						
	3壁を蹴りながら水中で体を水平にすること																								●						
	4各局面を一連の動きでつなげること																										●				
思考力、判断力、表現力等	1自己や仲間の動きを分析し、良い点や改善点を指摘すること									●					*																
	2課題解決の過程を踏まえ、自己や仲間の新たな課題を発見する			●		○											*														
	3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									●																					
	4危機を回避する活動の仕方を提案する																										●				
	5バディやグループで自己や仲間の役割を提案する										●																				
	6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																										●				
	7「する、みる、支える、知る」などの関わり方を見付けること																											●			
学びに向かう力、人間性	1主体的に取り組もうとする		●			○																							*		
	2勝敗などを受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする																											●			
	3役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする																								●						
	4一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする																										●				
	5事故防止の心得を遵守するなど健康・安全を確保する								●	○	*														*						

(2) 単元の目標の設定をします。

「その次の年次」における水泳の指導事項の重点化を踏まえ、単元の目標を設定する。

単元の目標

- (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ができるようにする。
- 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ができるようにする。
- 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ができるようにする。
- 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ができるようにする。
- 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ができるようにする。
- オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすることができるようにする。
- (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)ができるようにする。
- (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、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)ができるようにする。

* 本事例では、学習指導要領「2 内容」を踏まえ、その次の年次以降の目標を全て記載した上で、その次の年次で指導し評価する部分については、()をつけて単元の目標を示している。

手順 6 単元の指導と評価の計画（11時間）を作成する。

指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域 D 水泳 年次 [その次の年次]

単元の目標	知識及び技能	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ができるようにする。 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ができるようにする。 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ができるようにする。 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ができるようにする。											
	思考力、判断力、表現力等	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)ができるようにする。											
	学びに向かう力、人間性等	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事、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事などや、(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)ができるようにする。											
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	授業づくりのポイント	
学習の流れ	0 10	あいさつ・出欠点呼・健康観察・内容の確認・準備運動【陸上での運動】										○ICT機器の活用 動画を撮影し、自身や他者の泳ぎの比較を通して教え合い活動を行うことで動きを分析できるようにする。 ○参画・共生 水に入ることのできない生徒や運動の苦手な生徒も、班別活動で動画の記録やメニューの構築の方法を学ぶことができるようにする。 ○協力・責任 背泳ぎ、バタフライなど複数の泳法に取り組むうえで、情報を共有し、互いに助け合い高められることができるようにする。	
	20 30 40 50	オリエンテーション 授業計画の確認 アンケート	クロールキック ・ビート板 ・サイドキック ・ストリームライン ・仰向けキック	ウォーミングアップ 50mクロール 記録測定(映像)	平泳ぎキック 膝の開きチェック ・ビート板 ・ストリームライン ・仰向けキック	ウォーミングアップ 50m平泳ぎ 記録測定(映像)	【班別活動】 目標の設定・課題の確認 ウォーミングアップ(映像撮影含む)	班別メニュー作成、泳法の選択及び練習 ①クロール・背泳ぎ ②平泳ぎ・バタフライ ③複数の泳法で長く泳ぐ ○【技術】キック、プル、ドリル、スイム、ターン等 ○【練習強度】心拍数、タイム、運動時間等	タイム測定、スキルの確認 (映像撮影含む)	タイム測定、スキルの確認 (映像撮影含む)	タイム測定、スキルの確認 (映像撮影含む)		学習の振り返り
整理運動・健康観察・本時のまとめ・目標達成度の確認・あいさつ													
評価機会		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	評価方法
	知識			①			①	②					ワークシート
	技能				①②			③④					観察(映像)
	思・判・表			(②)			②	③	④	①			ワークシート
態度									(①)	(②)	①	②	観察
単元の評価規準	知識	①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を理解し、言ったり書き出したりしている。 ②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について学習した具体例を挙げている。											
	技能	ア クロール ①手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすことができる。 ②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ができる。 イ 平泳ぎ ③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込み、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ができる。 ④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ができる。											
	思・判・表	①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。 ②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している。 ③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。 ④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している。											
	態度	①水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②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・安全を確保している。											

具体的な指導内容

1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て

① 柔軟性

肩関節、バタフライの蹴りや平泳ぎの蹴り動作によって膝や足首の柔軟性が高められる。

② 心肺機能

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高められる。また、バタフライや背泳ぎなど複数の泳法を連続して泳ぐことで一定時間同じ泳法で泳ぐことに比べて心拍数の変化が大きくなり、心肺機能の向上に効果的に働く。

2 知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

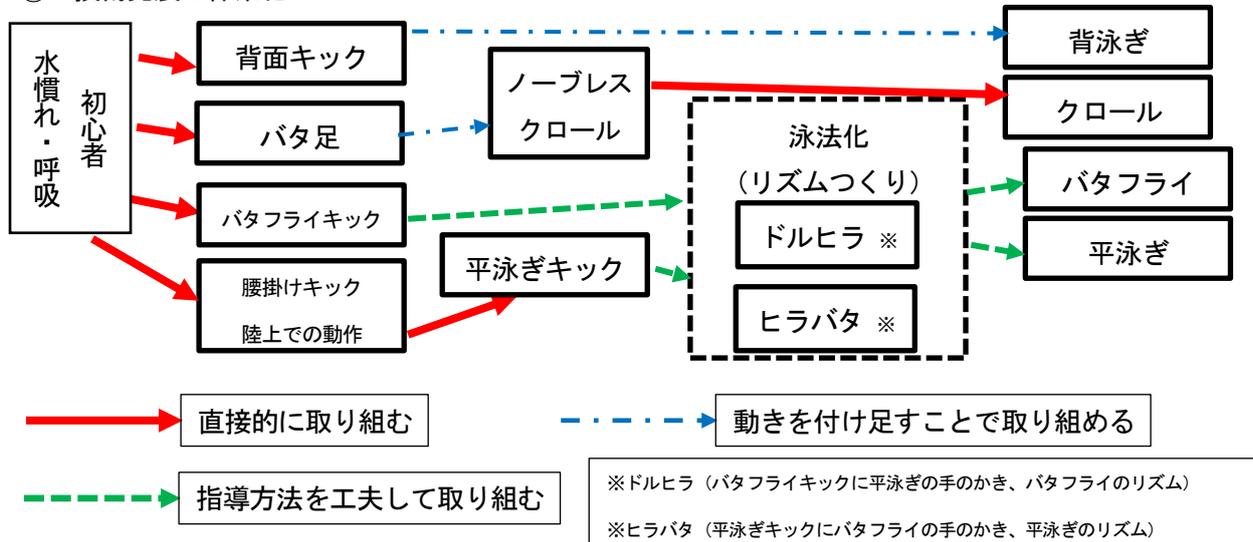
① スカーリング

手を横8の字（∞）を描くように動かす。手のひらに水が当たっている感覚を得るようにする。

② ストリームライン（けのび）

基本の姿勢、目線、体幹の保持（お腹をへこませる）

③ 技術発展の体系化



3 ICT活用 教師の準備・評価 生徒の授業での活用、記録等の効果的活用等

① 泳法の撮影

○泳者の前方や横方向、もしくは斜め前方から撮影する。クロールでは手が前方に伸びているか、キックによる水しぶきが適度に上がっているかなどを観察することや、平泳ぎの手の動きやフォームが左右対称であるかを確認するための撮影など、目的に応じて方向を変える。生徒の気持ちに配慮し、映像は評価のためにのみ使用することを説明し、教師か生徒本人の端末で撮影するとよい。

（顔を写さないように呼吸と反対方向から撮影しても手の動きは確認できる。）

② 学習の記録

○グループでの記録（相互評価や泳法の観察結果などを記録する。）

例『平泳ぎ：A班〇〇さんは手が前方に長く伸びていた。』

『クロール：B班□□さんはキックが強く、水しぶきが他の人より多く見えた。』

○個人の記録（泳いだ感覚や疲労度などを記録する。）

例『50m×4回は徐々にスピードを上げ、4本目にキックで体を押すように泳ぐことができた。』

『300m泳では100mから水が重くなり、掻いている場所が分からないほどきつかった。』

4 障がいのある生徒への配慮

① 水への恐怖心やアレルギー、その他の理由で水に入れない生徒に対する配慮

学習活動・学習形態の工夫により柔軟に対応することを原則とする。必要に応じてICT機器の活用や記録・映像撮影などの役割を持ち、水泳に関する知識及び技能を深められるようにする。

② 日常生活とは異なる環境での活動が困難な生徒、あるいは自分の力をコントロールしたり、感情をコントロールしたりすることが困難な生徒に対する配慮

記録での競争やリレーでの順位決定などを必要以上に行わず、泳ぎの丁寧さや難しい技能への挑戦を行うなどして意欲を高められるようにする。

【スピードを求めない競争】

(例) ビート板押し (ビート板キックの練習) 笛の合図でビート板を押し合う。(20秒程度)

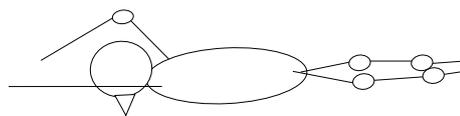
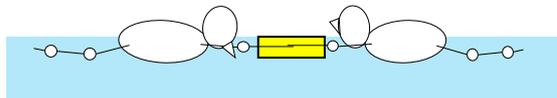
⇒平泳ぎキック対バタ足など、進み方が違うキックを混ぜるとよりキックの特性を感じられる。

【泳ぎの丁寧さの数値化】

(例) ストロークカウント (手を回した回数を数える)

⇒泳ぎが丁寧であるほど回数は減る。

(例) ストリームライン長の計測 (「けのび」のみで行けた距離の長さ)



5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫など

① ICT機器の操作及び情報の共有などの役割

- ・ICT機器の操作を行い、模範の映像の再生や映像撮影を行う
- ・学習記録や記録測定の補助

② タイム計測や練習の補助の役割

- ・インターバル形式練習 (サイクル付き練習) の際の出発合図やタイム計測

⇒『10秒前』→『5秒前』→『行きます、よーい、はい』などの声かけ

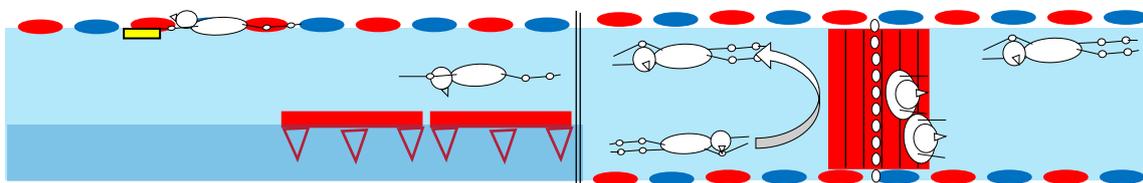
- ・競技会形式練習 (レペティション) の際の出発合図やタイム計測

⇒ショートホイッスル4笛『ピッピッピッピ』→ロングホイッスル1笛『ピー———』→『Take your mark(s)』→スタート合図1笛『ピッ』

③ 場や用具、練習内容を調整する

- ・場の設定や用具の工夫

レーンが限られている場合はフローアーやロープで仕切るなどして水深や長さを調節する。



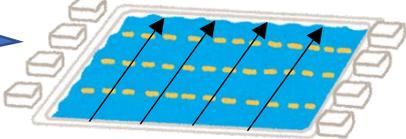
- ・技能に応じた練習メニューの工夫 (下記の例は全て6分で終わるトレーニングメニュー)

A (上級者) 50m×4本 1' 30"

B (一般的) 50m×3本 2'

C (初心者) 25m×4本 1' 30"

D (配慮すべき生徒) 5分~6分程度の個別指導 (陸上での動き確認を含む。)

時間	学習内容・活動 及び 指導のポイント
1	<div data-bbox="248 224 1426 439" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【学習内容】 ○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。(知)</p> </div> <p>1 オリエンテーション</p> <p>① 水泳の特性 水の特性を利用する水中での運動である。水の危険から身を守る自己保全能力の育成や水中での感覚を楽しみ、喜びを伴う心理的特性がある。また、バランスの良い全身運動であり、特に有酸素運動の代表的な運動であることを説明する。</p> <p>② 事故防止 【保健】 応急手当において自他の生命や身体を守ることの必要性や、心肺停止状態においては速やかな気道確保、胸骨圧迫ならびにAEDの使用が重要であると実習をとおして学んでいる。緊急時に備えて救急体制を適切に利用できるようにし、その場に居合わせた複数人数で対処することや胸骨圧迫を優先して行うことなどを説明する。</p> <p>2 水泳に関するアンケート調査</p> <p>ア 水泳経験に関する項目 イ 基本的知識に関する項目 ウ 水泳や運動についての意識に関する項目 エ 目的・目標に関する項目 オ その他（授業上での配慮事項等）</p> <p>○アンケート調査を行うことで実態を把握し、生徒のニーズと単元（授業者）の目標の共有を行う。特に「ウ 水泳や運動についての意識に関する項目」、「エ 目的・目標に関する項目」については、生徒自身の目標の再設定、自主的活動を促すために授業中盤（第7時）に再度アンケート調査を行うなどしてその変化を確認する。</p> <div data-bbox="593 1397 979 1527" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; background-color: #4a86e8; color: white; text-align: center;"> 生徒の身長や水深を考慮し、適切な深さで行うと◎ </div>  <p>3 水慣れ</p> <p>○プール歩き（水中歩行） 水温・水圧・浮力など水中で起こる感覚の変化を体感しながら行う。レーンロープを設置している場合はあえて交差するように歩かせることで、水中に孤立していないことを感じ安心して水に入ることができる。また、レーンロープの下をくぐることで全身が水没するため、効率的に水慣れを行うことができる。</p> <p>○ボビング 頭を水没させ水中で鼻から息を吐き、水面上で口から息を吸う動作を繰り返す。自然な呼吸動作の練習であり、吸ったり吐きだしたりする空気の量を感覚的に覚えることができる。</p>

○その他、状況に応じて行う水慣れ

- ・イルカとび ⇒ プールの底を蹴ってイルカのようにジャンプする
- ・ビー玉拾い
- ・腰掛キック・壁キック ⇒ バタ足や壁をつかんだ状態での平泳ぎキックなど
- ・水中じゃんけん ⇒ 『手を2回振って出す』などルールを決めておく

【学習内容】

○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。(知)

[2・3時間目]

(クロール)

○手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。(技) [2時間目]

○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。(技) [3時間目]

○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している。(思) [3時間目]

○水泳の学習に主体的に取り組もうとすること。(学) [2時間目]

1 クロールキック

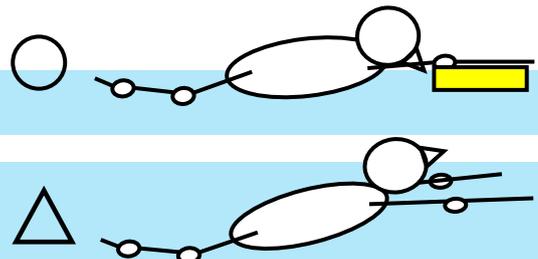
○ビート板を用いてのキック

⇒ビート板を持つことで姿勢が安定する。

2
・
3

ポイント

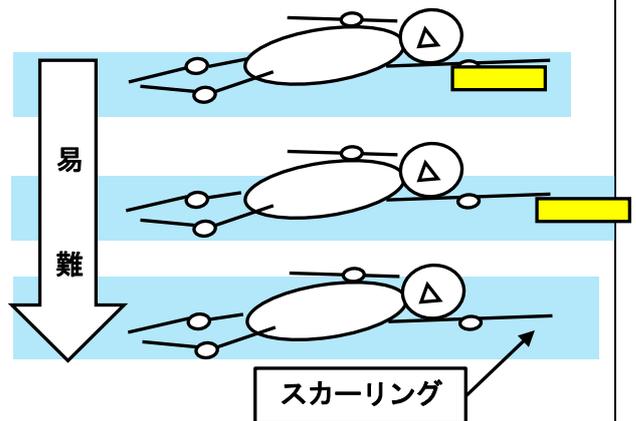
- ・大切なのは腰の位置
- ・鼻先を斜め下45度に向ける(顎を引く)
⇒なるべくゴーグルをつける(水しぶきを嫌がって顎が上がるのを避けるため)



○サイドキック(横向きで手を頭上に伸ばし行うキック)

⇒呼吸動作を同時に練習できる。

※技能が未熟な生徒は呼吸の際に水上の手をかいても良いことにする。



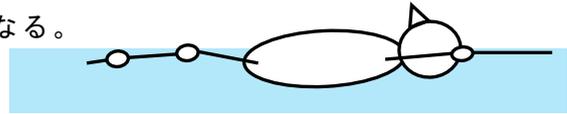
ポイント

- ・ビート板を使うことで安定させる
- ・技能に応じて持ち方を変える
⇒持たないときはスカーリングを行い、姿勢を安定させる

○仰向けキック（胸を張ったフラット姿勢）
⇒基本のストリームライン姿勢の練習になる。

ポイント

- ・肩を挙げ、肩で首の隙間を埋める
- ・手の指はまっすぐ
- ・胸を張り、顎を引く



△（肩と首が離れている）



○（隙間がない）

2 クロールスイム

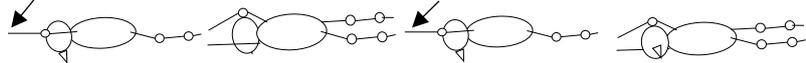
○キャッチアップ

⇒手を前方で合わせてストロークを行う。

※体を浮かせるために、手が前で重なった

ときにしっかりキックを打つよう声掛けを行う。

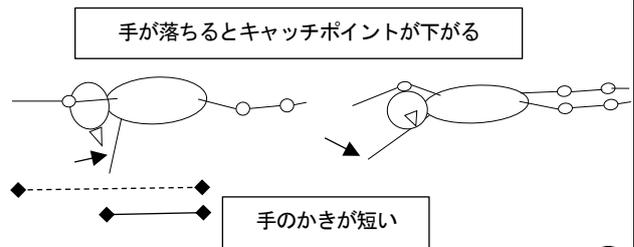
⇒はじめはシングルアーム（片手ずつ）で行うとより丁寧にストロークの練習ができる。



動画で確認

ポイント

- ・回している手ではなく、前方に伸ばしている手に意識を向ける
- ⇒落ちると次の動きにつながらない



○呼吸制限

・ノーブレスクロール

⇒10m程度、息をしないクロール

※キックやストロークの動きに集中できる。

・ハイポ3（状況に応じて7・5・9など）

⇒3ストロークに1回の呼吸（奇数で設定すると両側で呼吸できる。）

ポイント

- ・キックで体を浮かせる
- ・フォームを意識し、左右対称の動きができるようにする

○ドリル練習

・泳法の課題に応じて様々な動きを組み合わせるフォームや動き作りの練習

練習方法の例

【呼吸時に伸ばしている手が下がる】⇒サイドキックやキャッチアップ

【腰が下がったまま泳いでいる】⇒ストリームライン（けのび）の練習やビート板を持ったキャッチアップ

【左右の動きのバランスが悪い】⇒シングルアームやハイポを入れたスイム練習

【膝が不必要に曲がったキック】⇒壁キックや仰向けキック

3 クロール泳法確認

○泳力の確認

単純にどのくらい（〇〇m）泳げたかだけでなく、ストロークの回数や短い距離の記録測定（10m～15m）を組み合わせるようになる。

○泳法の撮影

目的に応じて方向を定めて撮影する。

例：肩の回旋やキャッチ動作、頭や手の左右のブレ、キックによる水しぶきなどを観察する。【A：斜め前方】

例：手が前方に伸びているか、呼吸の時に首が立っている（肩から離れている）か、リズムカルにキックを打っているかを観察する。【B：横方向】

【A】



【B】



○班別の練習

課題に応じた練習を行う。ドリル練習やキック、スイムの練習など目的を持たせる。班分けの程度は状況に応じて設定し、距離や一定の時間を定めて泳がせるようにする。

例：泳力に応じた班分け

A（上級者）基本的な泳ぎができており、スピード・体力ともに高水準である。

B（一般的）ある程度泳げるが体力・技能ともに練習が必要な課題がある。

C（初心者）呼吸動作やキック動作などの単純な動きを身に付けたい。

D（個別に対応）ビート板を使って泳ぐことや顔をつけることに目的を置く程度。

例：経験や共生の視点を持った班分け（5人×4班（20名））

上級者と初心者をなるべく均等に配置する班分けの方法

例：個人の目標や目的に応じた班分け（事前アンケートなどを参考にする）

長い距離を泳げるようになりたい⇒100m以上の長距離を含んだ練習

速く泳げるようになりたい⇒15m程度のスピード練習を含んだ練習

【学習内容】

（クロール）

○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。（知）

○手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。（技）

（平泳ぎ）

○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。（技）

○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。（技）

○記録の測定、映像撮影

・自身や他者の泳力について実態を把握できるようにする。特に、映像の撮影では測定した記録と自身の泳ぎの映像を確認し、記録と感覚が合致するようにする。

○平泳ぎの泳法解説・泳力確認

平泳ぎには連続の動作ではない様々な泳法の要素があることを説明し、泳力を確認する。

【学習内容】

○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。(知)

[6時間目]

(平泳ぎ)

○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込み、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。[5時間目]

○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。(技)

[5・6時間目]

○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している。(思)[6時間目]

○水泳の学習に主体的に取り組もうとすること。(学)[5時間目]

○平泳ぎのキック

●足の開きチェックを行い、理想のキックイメージを持つ【A】

キックの要素【①引き付け】+【②蹴り】

① 抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けを目指す。

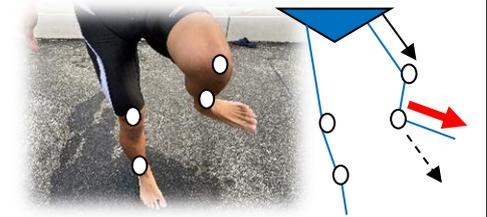
② 足先が外側に向かうキック(蹴り出し)を目指す。

足首や膝の柔軟性により、膝の開きは個人差がある

5 【A】は膝の開きに対して足首が同方向(平行方向)を向いており、肩幅程度の膝の開きでは足先が外
・ を向きづらくなる。【B】は膝の開きに対して足
6 先が外側を向いており、角度が出るためより抵抗の少ないキックができる。



【B】



【C】



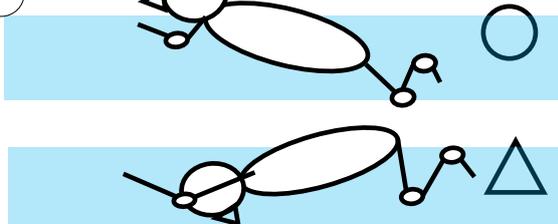
ポイント

- ・膝を曲げたとき、膝より外側に足先が来るようにする
- ・足首がうまく動かせない生徒は膝をやや広めにひらく【C】
⇒膝の開きより足先外側を優先させる方が安定する

技能が未熟な生徒は、横に平べったくなるイメージで泳いでみよう

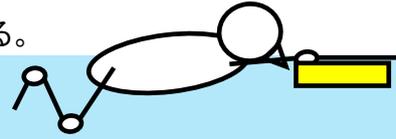
【指導上の留意】

足先が外側に向かず、膝を肩幅に開くことを無理に意識しすぎると、腰を曲げて足を引き付けるようになるため注意する。



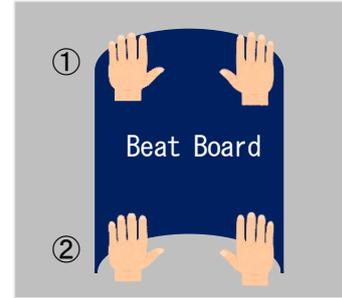
○ビート板を用いてのキック

クロールの時と同様に顎を引きフラットな姿勢を意識する。

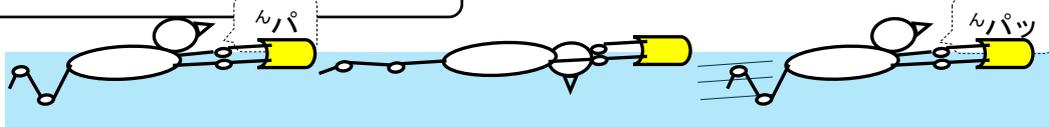


○ビート板を持つ手

- ① ビート板の前をつかみ、両手を広げて持つ
→肩と首の隙間が埋まりやすくなり、安定する。
- ② ビート板の下を持つ
→頭が入り、呼吸動作の練習ができる。

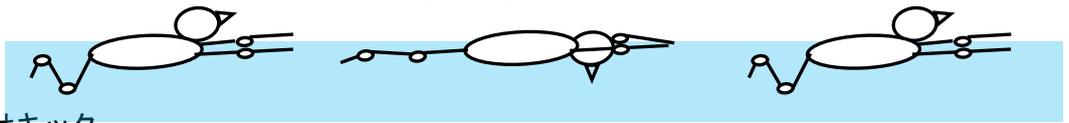


ポイント
・平泳ぎの動きだけでなく、リズムを身に付けさせる



・ストリームラインキック

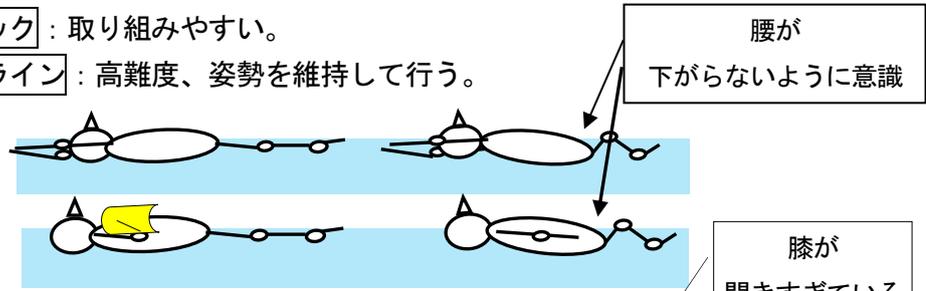
手をかかずにストリームラインを意識したキックを行う。
※呼吸動作時は手を離し、上半身を安定させる。



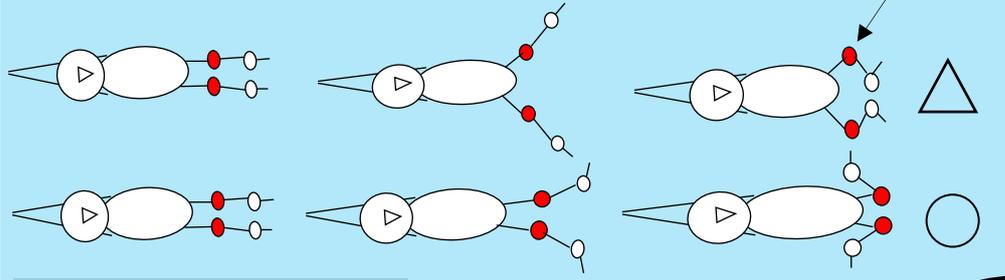
・仰向けキック

- ビート版：抱えて持つとより安定する。
- 気を付けキック：取り組みやすい。
- ストリームライン：高難度、姿勢を維持して行う。

易
↓
難



●膝を肩幅程度に開いた抵抗の少ない引き付けを身につける



生徒の課題に応じた練習の工夫

- 【安定した動作を身につけたい】→ ビート板キック（前持ち）
- 【全身の伸びや呼吸を練習したい】→ ビート板キック（下持ち）
- 【引き付けで腰が極端に下がる、よりスイムに近づけたい】→ストリームラインキック
- 【抵抗の少ない肩幅程度の膝の開きや足先の開きを身につけたい】→仰向けキック

易
↓
難



○平泳ぎのスイム

・手のかき動作を練習し、理想のストロークイメージを持つ

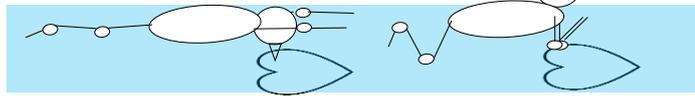
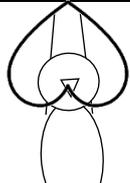
〔技能例示〕

(入学年次)

逆ハート型を描くようにかく

(その次の年次以降)

手を伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかき込み素早く前に戻すストローク



入学年次

逆ハートのイメージでかくと、肘を引いて腕を折りたむのようにキャッチを行うことができる。⇒ストロークが抵抗にならず安定する。

一連の動作に『加速』『素早く』などの要素が入ることで、上下の体重の移動や上半身が水面上に出るなどの特徴が現れる。



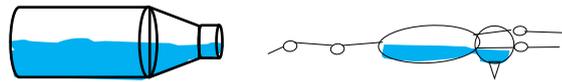
○2回キック (1回プル)

ストローク1回+2回のキックで泳ぐ。体重移動の感覚を身につける。

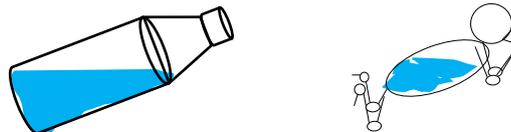
《体重移動のイメージ》

○自己の体と水のイメージを持つ。(ペットボトルの水で例示)

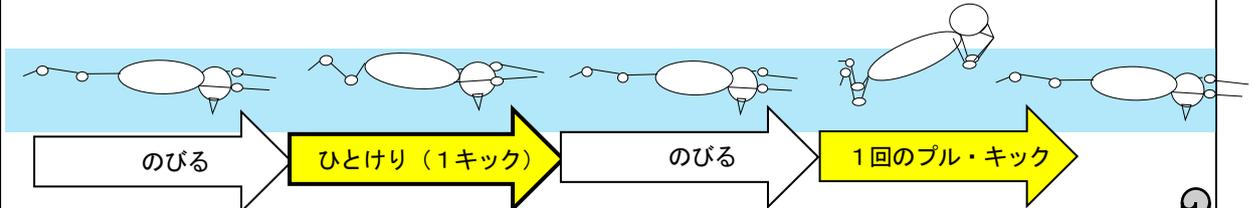
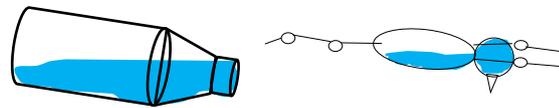
フラット姿勢



呼吸時 (キックの引き付け)



入水 (キックの蹴り終わり)
やや前傾の姿勢を意識



1回のキックが入る局面で前傾姿勢を意識し、全体に緩やかな上下動を作るように泳ぐ。キックのタイミングや手の素早い動きの練習になるとともに、大きな伸びのあるフォームを作ることができる。

ポイント

・体の中の水の動きを意識する
⇒体はフラットで前傾姿勢

○ストロークカウント

25mを何回のストロークで泳げたかを数える。

大きく伸びやかな泳ぎが出来ることでストローク数が減る。ストローク数を減らすことに意識を置き過ぎず、スピードの感覚とストローク数を自身でコントロールできるようにする。

目安：50mを50秒切る泳ぎ

⇒ 25mでは10ストローク前後

初心者への配慮：

25mではなく10mや12.5mで行い、徐々に距離を増やす

ポイント

- ・ストローク数を極端に増やしてスピードを上げるのではなく、伸びやかな泳ぎでスピードを保つことを大切にする。

○ドリル練習

- ・泳法の課題に応じて様々な動きを組み合わせるフォームや動き作りの練習

泳ぎのリズムを作る練習法の例

ドルヒラ力強い手のかきと素早く前方に伸ばす動作を身につける

※バタフライのリズムで泳ぐため、ドルフィンキックを安定して打ち続ける

ヒラバタ安定したキック動作と体重移動を身につける

※平泳ぎのリズムで泳ぎ、腕を回した勢いを前方のやや下方に伸ばすイメージで泳ぐ。(極端に沈まないようにする。)

動画で確認 



動画で確認 



- ・泳法の課題に応じて様々な動きを組み合わせるフォームや動き作りの練習
- 練習方法の例

【あおり足の矯正】⇒膝の開きチェックなどの陸上動作、壁キック

【腰を高く保つ・体をフラットに保つ】⇒ビート板キック（呼吸あり）

○班別の練習

課題に応じた練習を行う。平泳ぎに関してはフォームづくりを最優先に考え、泳ぎが定着した生徒から距離や一定の時間を定めて泳がせるようにする。

例：正しい泳法の定着に着目した班分け

A（上級者）理想的なフォームで泳げる

⇒メニューを作成し、練習の距離やタイムを意識させる。

B（一般的）基本は出来ているが、腰の下がりや左右非対称な動きが見られる。

⇒ドリル練習や基本のビート板キックなどを取り入れた練習を行う。

C（初心者）ストロークや足の動きに何らかの課題がある。

⇒課題を明確にし、バディシステムを効果的に取り入れた練習を行う。

D（個別に対応）あおり足の矯正や手がヒップラインまで降りてしまう生徒等

⇒課題に応じた動きの練習を陸上あるいは水中で行う。

【学習内容】

○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。(知)

(平泳ぎ)

○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込み、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。(技)

○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。(技)

7 ○記録の測定、映像撮影

○グループ学習の説明

時間数、目標の設定、課題の確認、役割分担を行う。

グループ分け

例 1 : 経験や共生の視点を持った班分け (5名~8名程度 (レーンの人数を調整))

例 2 : 種目の選択による班分け (アンケートなどを参考にする)

- ① クロール・背泳ぎでの技能向上
- ② 平泳ぎ・バタフライでの技能向上
- ③ 複数の泳法で長く泳ぐこと

8
.
9
.
10
.
11

【学習内容】

(背泳ぎ) [8・9・10時間目]

○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。(技)

○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。(技)
(バタフライ) [8・9・10時間目]

○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。(技)

○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。(技)
(スタート) [8・9時間目]

○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。(技)

○水中で流線型の姿勢を維持し、失速する前に力強いキックを始めること。(技)
(ターン) [8・9時間目]

○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。(技)

○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。(技)

○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。

(思) [8時間目]

○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。

(思) [8時間目]

○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。(学) [8・10時間目]

○目標の設定、課題の確認、ウォーミングアップなど

○メニューの作成、練習

○タイム測定、映像撮影を含むスキル確認 (各班の計画による)

○学習の振り返り

メニュー作成の方法例

〔【内容】の設定〕練習内容の概要を設定する。

スイム (swim もしくは S) : 通常の泳ぎ、コンビネーション。道具を使わないもの。

キック (kick もしくは K) : ビート板などを用いたキックのみの泳ぎ。

※ビート板を使わない場合は【No.B kick】(ノーボードキック)と設定する。

プル (pull もしくは P) : 足にビート板などを挟んだ状態で行う手の掻きのみの泳ぎ。

ドリル (drill もしくは D) : 技術や手足の細かい動きなどを練習するもの。

ウォーミングアップ (W-up) : 練習の初めに行う慣れの動きや泳ぎ。

クールダウン (down) : 練習の最後に行う動きや泳ぎ。 など

〔【距離】・【本数】・【サイクル】を設定〕

・25m、50m、75m、100mなど目的や技能、内容によって設定

・サイクル(1本あたりの活動時間)を設定

○25m→45秒~1分、50m→1分~2分 など目安となる時間を設定

※泳いでいる時間と休憩時間のおおよその目安を提示するとサイクルの設定がしやすい

50mクロールを50秒で泳ぐ選手 に 50mを4回泳がせたい ⇒ プラス休憩時間

→4回泳ぐなら50秒より長くかかるため、泳いでいる時間は1分~1分10秒と想定

→休憩時間は泳いでいる時間の半分くらいを想定

サイクル【1分30秒】 泳いでいる時間【1分】+休憩【30秒】

〔【詳細】の設定〕以下は例示のため、わかりやすく言葉で説明してもよい。

・泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ・自由選択など)

・ハイポ(呼吸制限) : hyp5 (5ストロークに1回呼吸) 数字はストローク数を示す。

・フォーム: 綺麗なフォームを意識する。

・シングルアーム(SAとも) : 右手あるいは左手のみ回して泳ぐ。

・キャッチアップ(C-UP) : 手を前方で合わせながら泳ぐ。

・2K1P: 平泳ぎの2回キック、1回ストロークの練習。

・B.Kick(ビート板キック)、No.B kick(ビート板なしキック) など

〔【強度】の選択〕①~⑤までの数字で設定する。※省略してもよい。

① ウォーミングアップやクールダウンなどのスピードが遅くゆったりとしたレベルの強度

② ドリル練習や泳ぎのフォームを整えるなど、意図して低速で泳ぐレベルの強度

③ 10分以上継続できるレベル。心拍数が安定するレベルの強度

④ ややきつく、2分~5分程度なら継続できるレベルの強度

⑤ 最大出力のレベル。1分以内でパフォーマンスを発揮するレベルの強度

〔書き方〕

表記: 【内容】 【距離】×【本数】 【サイクル】 【詳細】 【強度レベル】

W-Up 200m× 1本 5分 クロールで気持ちよく泳ぐ ①

Kick 50m× 8本 2分30秒 フォームを意識 ②

練習メニュー全体の時間や距離を表記

○紙やホワイトボードに記載するなどして全員が見れるように工夫する

例1（一般～上級者向き）：クロール・背泳ぎの班で50mクロールの記録測定で60秒台の技能、背泳ぎはこの日から練習スタートのためドリル練習を入れたいと考えている。

目標：クロールの泳力、特に持久力の向上と背泳ぎの泳法の基礎を身につける。

202☆年 ○○月 ○○日 ○曜日 ○班							
W-UP	100m	×	1本	4分	自由選択	のんびり泳ぐ	①
SWIM	25m	×	8本	1分	クロール	1本目～4本目	②
						5本目～8本目	③
KICK	50m	×	2本	2分30秒	背泳ぎ	仰向けキック	②
PULL	25m	×	3本	1分20秒	1・2本目	背泳ぎ	SA右 ②
					3・4本目	背泳ぎ	SA左 ②
SWIM	50m	×	2本	3分	自由選択	頑張っ泳ぐ	⑤
DOWN	75m	×	1本	3分	自由選択	ゆっくり泳ぐ	①
トータル 650m (30分)							

例2（中級～初心者向き）：平泳ぎの技能向上を目指しており、相互評価のため動画を撮影したいと考えている。水泳が得意な生徒のスマールティーチャーを設定しており、教え合い活動が盛んである。

目標：キックでしっかり伸びる平泳ぎの技能を身につける。

20☆0年 ○○月 ○○日 ○曜日 ○班							
W-UP	25m	×	4本	3分	自由選択	3・4本目はKICK	①
SWIM	25m	×	2本	2分	平泳ぎ	ストロークカウント	②
Drill	10m	×	—	10分	平泳ぎのドリル選択		②
<ul style="list-style-type: none"> ・ペアでアドバイスと課題の洗い出し ・あおり足の改善練習（サポート○○さん） 							
SWIM	25m	×	1本	2分	映像撮影		
DOWN	25m	×	1本	2分	自由選択	ゆっくり泳ぐ	①
トータル 200m+ドリル練習 (30分)							

