

学校体育実技指導資料 第4集

水泳指導の手引 (三訂版)

平成26年3月



文部科学省

本手引の構成、掲載内容

本手引は、現行の小・中・高等学校の学習指導要領の体育、保健体育の「水泳系及び水泳」のねらいや内容を踏まえた各学校での指導において参考となるよう、「水泳指導の手引（二訂版）」を全面改訂したものです。

構成、掲載内容は下記のとおりですので、指導計画や指導内容等を検討する際に積極的に活用して下さい。

○現行の学習指導要領での「水泳系及び水泳」のねらいや内容の改訂事項について

→第1章理論編の第1節(p. 2～p.10)を参照下さい。

○領域の具体的な指導内容について

→第1章理論編の第2節(p. 11～p. 30)を参照下さい。

評価の各観点について各学校種ごとに記載しています。

○指導計画の作成、学習評価の実施の際のポイントについて

→第1章理論編の第3節(p. 31～p. 44)を参照下さい。

各学校種ごとに記載しています。

○領域全体の指導計画、評価規準等の指導の実際の例

→小学校は p. 48～p. 65を参照下さい。

→中学校は p. 66～p. 79を参照下さい。

→高等学校は p. 80～p. 93を参照下さい。

○各泳法の技能に係る指導の要点

→第3章(p. 95～p. 121)を参照下さい。

○水泳指導における安全管理、事故防止のための取組について

→第4章(p. 123～p. 140)を参照下さい。

目次

第1章 理論編	1
第1節 「水泳系及び水泳」領域（以後、「水泳系」領域と示す）のねらいと内容	2
1 学習指導要領の改訂のねらい	2
2 「水泳系」領域の特性、ねらいと内容	4
【コラム】水泳指導の参考となる水に関する知識	7
1 水の物理的作用	7
2 水の生理的作用	10
3 水による心理的作用	10
第2節 「水泳系」領域の具体的な指導内容	11
1 技能について	11
2 態度について	24
3 知識、思考・判断について	26
4 内容の取扱いと留意点	28
第3節 「水泳系」領域の指導と評価	31
1 指導計画等の作成	31
2 学習評価の考え方と実施上の留意点	38
第2章 実践編	45
第1節 小学校の実践例	48
事例1 低学年の実践	48
事例2 中学年の実践	54
事例3 高学年の実践	60
第2節 中学校の実践例	66
事例1 第1学年及び第2学年の実践	66
事例2 第3学年の実践	74
第3節 高等学校の実践例	80
事例1 入学年次の実践	80
事例2 その次の年次以降の実践	86
第3章 技能指導の要点	95
第1節 技能の系統	96
第2節 泳ぎの基本となる動き	97
1 水に慣れる遊び（小学校1・2年）	97
2 浮く・もぐる遊び（小学校1・2年）	98
3 浮く・泳ぐ運動（小学校3・4年）	99

第3節 泳法指導の要点	103
1 クロール	104
2 平泳ぎ	108
3 背泳ぎ	112
4 バタフライ	115
5 水中からのスタート	118
6 スタート	119
7 ターン	120
第4章 水泳指導と安全	123
第1節 水泳指導の安全管理	124
1 児童生徒の健康管理	125
2 注意を要する児童生徒への対応	126
3 監視	126
4 用具等の使用上の注意	127
5 緊急時の対応について	127
第2節 水泳の安全指導	129
1 天候の判断	129
2 安全上の対策	129
3 人数確認	129
4 準備運動	130
5 入水時と休憩の注意事項	131
6 スタートの指導での留意点	131
7 水泳の事故防止に関する心得	132
8 着衣のまま水に落ちた場合の対処	133
9 児童生徒にできる救助法	136
第3節 施設・設備の安全管理	137
1 プール施設の安全管理	137
2 適切な水位設定の考え方	138
3 プールの水温及び水質管理	138
資料	141

第 1 章

理論編

第1節 「水泳系及び水泳」領域のねらいと内容

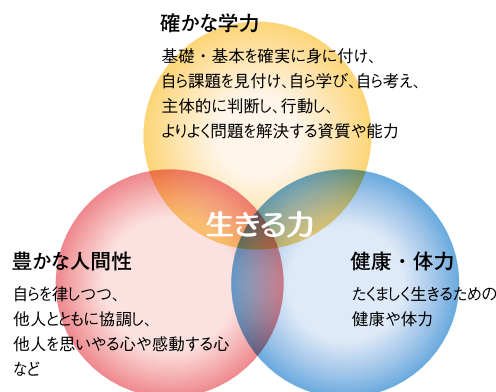
1 学習指導要領の改訂のねらい

(1) 生きる力を育む

21世紀は、新しい知識・情報・技術が社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す、いわゆる「知識基盤社会」の時代であると言われています。

知識基盤社会化やグローバル化は、アイデアなど知識そのものや人材をめぐる国際競争を加速させる一方、異なる文化や文明との共存や国際協力の必要性を増大させています。このような状況において、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」を育むことがますます重要になります。(図1)。

60年ぶりに改正された教育基本法及び学校教育法では、知・徳・体のバランス(教育基本法第2条第1号)とともに、基礎的・基本的な知識・技能、思考力・判断力・表現力等及び学習意欲を重視し(学校教育法第30条第2項)、学校教育において、これらを調和的に育むことが必要である旨が法律上規定されました。新しい学習指導要領は、「生きる力」の育成をより具体化し充実させる視点から改訂が行われました。



〈図1 「生きる力」の育成イメージ〉

(2) 体育科・保健体育科の改訂の趣旨

健やかな体の育成の基礎を担う体育科・保健体育科における役割はますます重要であると言えますが、中央教育審議会答申(平成20年1月)で、体育科・保健体育科について、次のような課題が指摘されています。

〈体育の分野〉

- ①運動する子どもとそうでない子どもの二極化
- ②子どもの体力の低下傾向が依然深刻
- ③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること
- ④学習体験のないまま領域を選択しているのではないか

〈保健の分野〉

- ①今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求められること

これらの課題を踏まえて、小学校から高等学校までを見通して、同答申で掲げる次の視点を重視して、現行の学習指導要領への改訂が行われました。

生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。

また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。

(3) 小学校から高等学校までを見通した体系化

体育の分野（小学校運動領域、中学校体育分野、高等学校科目体育）では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までを見通して、指導内容の改善が図られました。

現行の学習指導要領では、従前のもので「基本の運動」の「内容」として示していたものが「領域」として示されました。「体づくり運動」については、すべての学年に位置付けられています。

また、「体づくり運動」の領域の内容のうち、すべての学年で

「体ほぐしの運動」が位置付けられるとともに、小学校低学年及び中学年では、基本的な動きを身に付けることに重点を置いた「多様な動きをつくる運動（遊び）」が新たに位置付けられました。

「体づくり運動」と「体育理論」を除く、他の運動の領域では、小学校から中学校第2学年までは、従前の中学校学習指導要領で選択であった武道及びダンスを含めたすべての領域が必修となっています。中学校第3学年からは領域の選択が始まります。中学校第3学年及び高等学校入学年次では、領域のまとまりからそれぞれ選択し、高等学校のその次の年次以降では、必修を除くすべての運動領域から選択することとしています。小学校から高等学校までを三つに分けた各段階では、次のような指導が期待されます（図2）。

【第1段階】

小学校低・中学年では、核となる易しい運動を幅広く行い、基本的な動きを身に付けていくことが大切です。また、児童は仲間とかかわったり、動きを工夫したりしながら運動遊びや運動の楽しさを味わうことが求められます。一方、教師は、高学年以降につながる運動やスポーツの基本となる動き・意欲の育成に努め、結果として体力の養成を目指します。

【第2段階】

小学校高学年、中学校の第1学年及び第2学年の段階は、中学校第3学年以降に始まる領域の選択に向けて、次第にルール等を本格的な運動やスポーツに近づける段階です。全ての運動領域において、それぞれの特性や魅力に触れさせることができる指導が大切です。小学校高学年と中学校第1学年では、校種の接続に配慮した指導が求められます。

【第3段階】

中学校第3学年から高等学校卒業時までの最終段階です。運動の特性や魅力に応じた領域のまとまりから自ら選択し（中学校3学年及び高等学校入学年次）、自己のスポーツの嗜好性を確認した後、高等学校その次の年次以降においては、自らが取り組みたい領域を選択し、卒業後の豊かなスポーツライフの実現を図るため、主体的な取り組みを促す指導の工夫が求められます。

このように、小学校、中学校、高等学校の校種の接続を踏まえた指導によって、「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を図ります。

小学校			中学校		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次の年次	それ以降
体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動			
器械・器具を使ったの運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技	
			武道	武道	武道	武道	
			体育理論		体育理論		
	保健領域		保健分野		科目保健		
*学習指導要領では、選択となる領域は、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスの順で示されている。							

〈図2 体育の分野 小学校から高等学校までの指導内容〉

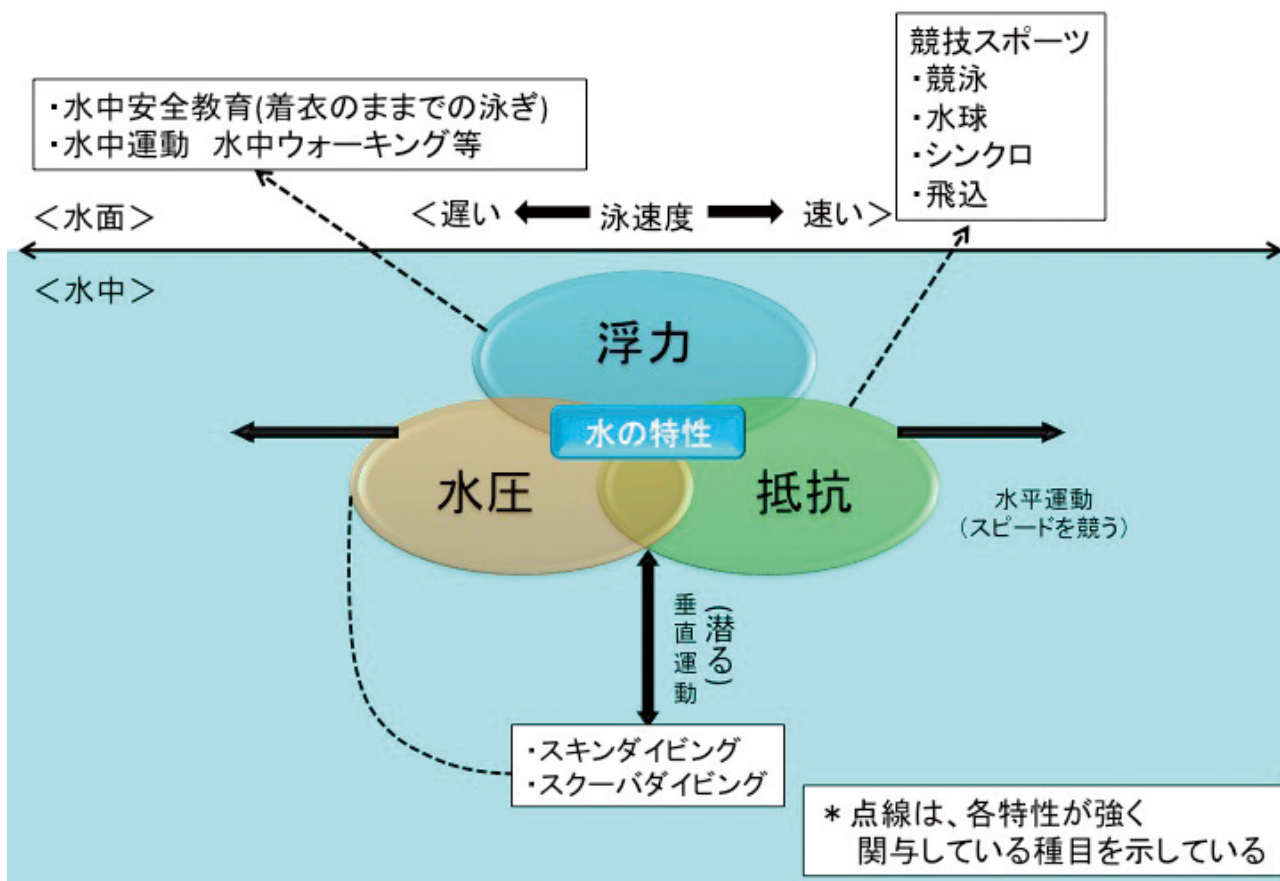
また、体育理論では、中学校及び高等学校でのスパイラルな学習を通して運動やスポーツの科学的、文化的、社会的側面を学びます。

さらに、保健は、小学校第3学年から高等学校入学年次の次の年次までの継続履修を通して、健康・安全に関する実践力の育成を図ります。

2 「水泳系」領域の特性、ねらいと内容

(1) 「水泳系」領域の学習

水泳系の学習の特徴は、「水の中で運動する」との点で、陸上における各種の運動と違う点を理解することが重要です。特に、水の物理的特性を理解することが、「水泳系で求められる身体能力を身に付けること、また、水中での安全に関する知的な発達を促すこと、さらに、水の事故を未然に防ぐ論理的な思考力を育むこと」の学習に、大きく関係しています。陸上と水中で大きく違う水の物理的特性を下記に示します。また、図3は、水泳指導の原点、例えば水遊びは、浮力を利用した内容が多いことや、速く泳ぐことは、水の抵抗と大きくかかわっていることなど、泳法の習得に欠かせない、大切な内容を模式的に示したものです。是非、この図を参考にして、指導に活用して下さい。



〈図3 水の物理的特性について〉

1. **浮力**：主に水中での身体バランスに関する運動に影響します。特に、体を浮かせることや沈むことに関する力学的知識「重心・浮心（浮力の作用点）」の位置関係が重要です。また、浮いたり沈んだりする際の、無重量状態に近い感覚は、水中での楽しさが増すことになります。
2. **抵抗**：主に水中で身体を進める力に関する運動に影響します。推進力を生み出すために必要な体の姿勢の維持、特に抵抗を少なくした流線型の姿勢（stream line posture）について理解することが重要です。
3. **水圧**：主に水中での呼吸に影響します。水圧が、呼吸に関する運動に大きな影響を与えていることを理解する必要があります。水中での呼吸は僅かでも水圧の影響を受けるので、腹式呼吸法による正確な息継ぎを習得することが重要です。

上記の水の特性が、総合的にバランスよく機能することで、クロールや平泳ぎなどの泳法が作られています。水泳系では、特に動作の個人差が大きく、泳法の評価にも、観点を明確にして、児童生徒の個に応じた泳法を認め、泳法を構成する本質を見ることが大切です。

また、中学校・高等学校では、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする運動を通して、全身の持久力や身体の調整力等を養うことが期待できます。生徒各自が自分に適した泳ぎを見つけることは、生涯スポーツの観点からも重要なことです。

さらに、水泳の特性で重要な観点は、水の危険から身を守る運動であることです。水辺でのスポーツやレジャー活動に参加する機会も多くなってきていることから、自己や他者の身を守るための視点についても水泳の意義を認識させることが大切です。

(2) 「水泳系」領域の改訂の要点

小学校では、小学校3・4年生に「初歩的な泳ぎ」が取り上げられ、面かぶりのクロールや平泳ぎの指導において、ばた足やかえる足なども例示されています。留意点として、従来の指導法だけの固定概念に捉われずに、柔軟な考え方をすることです。指導のバリエーションが増えることで、児童の個性に対応するような指導が可能になり児童が今まで以上に、楽しく学習することが期待できます。クロール泳の泳法は、5・6年生で行うこととなりましたが、もちろん3・4年生で初歩的な泳ぎから正確な泳法を学習していくことは、初歩的から中級・上級への段階指導を踏まえていれば、より効果的な指導ができると考えられます。

また、小学校では、評価に際しての正確な距離を明記せず、目安としての距離に改めました。このことは、少しでも泳げるようになった児童に達成感を持たせるために必要です。また、次の目標を明確にし、学習意欲を高めることができると考えられます。従来は距離を明確にしていたため、タイムを測定することが評価の中心になり、児童の個に応じた評価に結び付かなかったことを改善できると考えられます。

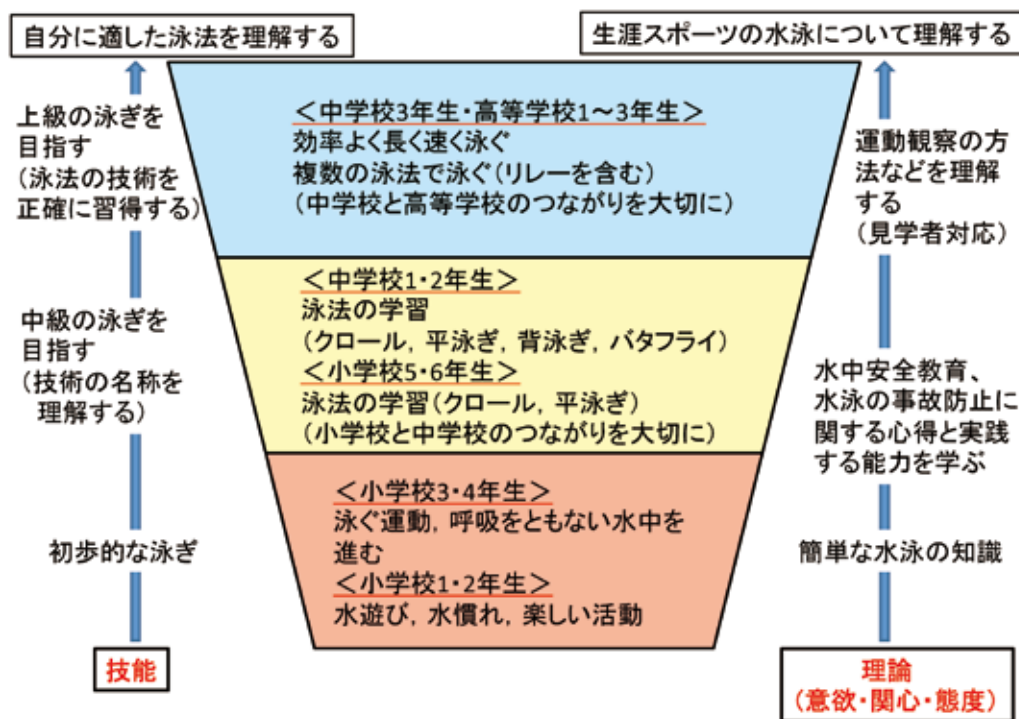
中学校・高等学校では、中学校1学年及び2学年において水泳が必修です。また、中学校第3学年以上で、「複数の泳法で泳ぐ（個人・リレー）」が新しく取り扱われることとなっています。例えば、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの4種目から2～4種目を選択し続けて泳ぎます。泳法のつなぎは、ターンで行うなどし、各泳法一定のスピードで長く続けて泳ぐことです。リレー形式で行う場合は、引継ぎは「水中からのスタート及びターンを取り上げる」ことと示されています。個人の能力に応じて、適切な泳法を選択し、泳力の向上につなげることを目標にしています。特に、リレーでは技能の程度に応じて、泳ぐ距離を変えるなどの工夫をすることで、楽しいリレーが可能で、さらに、基本的な泳法のスタートが、小・中学校では、事故防止の観点から、水中から行うことが示されています。

(3) 「水泳系」領域の内容とねらい

水泳系領域の内容は、「①水慣れ・水遊び・②初歩的な泳ぎ・③泳法」の大きな3段階の指導が発展していくように考えられています。小学校では、①の時間を確保して、楽しい水泳の授業を行うことが大切です。中学校・高等学校でも準備運動の中で、①と②は適宜取り扱うことで、泳法の習得や、技能の向上を図ることにつなげていくことが重要です。

水泳では、安全の確認のためにバディシステムなどの適切なグループの作り方を工夫することが大切です。また、見学者にも、運動観察（知識・思考、判断の指導内容）などを用いて安全の確保や練習に対する協力者として参加させるような配慮をすることが重要です。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ますが、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となっています。そのためには、教室での学習として視聴覚教材の確保や工夫が必要です。また、保健分野の応急手当と関連させた学習を取り入れる指導計画を工夫することも大切です。

水泳では、続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことを中心に、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことができるようにすることに学習のねらいがあるので、生徒の興味や関心や技能の程度に応じて相互の関連を図りながら、生徒が自己の課題に応じた運動の取組を工夫することが大切です。



〈図4 「水泳系」領域の内容とねらいの概略図〉

【コラム】

水泳指導の参考となる水に関する知識

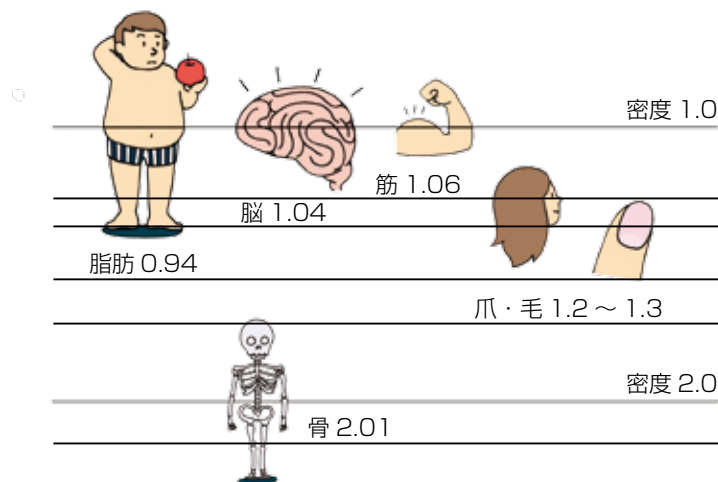
水泳系は水中で運動を行うため、水の物理的特性（浮力、水圧、抗力・揚力、高比熱・高熱伝導率）の影響を強く受けます。さらに、水泳系は陸上の他の運動と比較し、固定した支持点が無い、自重を支える必要がない、主に水平位で運動する、自分の動作が見えにくい、泳ぎのリズムに呼吸が制限されるなどの運動特性を持ちます。これらの特性を十分に理解して指導にあたる必要があります。

1 水の物理的作用

(1) 浮力

水中ではアルキメデスの原理により身体が押しのかけた水の質量と等しい浮力を受けます。頭や身体をできるだけ水没させしっかり息を吸い込むことにより、大きな浮力を得て楽に浮くことができるので、水泳初心者にとってとても重要です。

身体を構成する主な組織の密度は、脂肪が0.94、筋が1.06、骨が2.01です（図1）。このことから、骨太で筋量が多いと沈みやすく、逆に体脂肪が多いと浮きやすいことがわかります。水中歩行のような水中運動は、脚にけがをした野球選手が取り入れてから、注目されるようになりましたが、浮力の作用による荷重負荷が低減（免荷）されるため、膝や腰に障害のある人や肥満者でも、水の大きな抵抗を利用して十分な運動量を確保でき、持久力の低下を防ぐことができます。



〈図1 人体各組織の密度〉

(2) 水圧

水中では水深に比例した圧力（水圧）を受けます。そのため、首まで水中に浸かっていると息を吐くことは簡単にできますが、逆に息を吸うのが難しくなります。この水圧に打ち勝って、水中で運動を続けることで、肺の換気能力が向上し、加齢に伴う呼吸機能の低下を防ぐことができます。水泳選手の肺活量が特に大きいのはこのためです。また、水圧の作用により静脈還流（注1）が促進することにより心負担が軽減し、同一運動強度の陸上運動に比べ、心拍数が10%程度減少することが知られています。

(3) 抗力・揚力

水中を移動する身体には、移動方向と反対向きに抗力(注2)、移動方向と直角に揚力が働き、その大きさは次式で表されます。推進力を生み出すために水中で動かす手や足にも同様な力が働きます(図2)。

$$\text{抗力} = \frac{1}{2} \times \text{流体密度} \times \text{速度}^2 \times \text{代表面積} \times \text{抗力係数}$$

$$\text{揚力} = \frac{1}{2} \times \text{流体密度} \times \text{速度}^2 \times \text{代表面積} \times \text{揚力係数}$$

この式より、水の密度は空気のおよそ800倍なので、水中の抗力は空気中に比べて桁違いに大きいことがわかります。また、抗力は速度の二乗に比例するので、速く泳ぐ人ほど大きな抗力に打ち勝つために、より大きな推進力を発揮しなければなりません。抗力係数は物体の形状とレイノルズ数(注3)により異なりますが、十分大きなレイノルズ数のもとでは、流線型が0.04程度ですが、流れに垂直な円板では1.11と約30倍も大きくなります(図3)。

これらのことから、推進力発揮に直接関与しない頭や体幹は、流線型と水平位を保ち投影面積(注4)を最小にして抗力を小さくします(図4-1、4-2)。

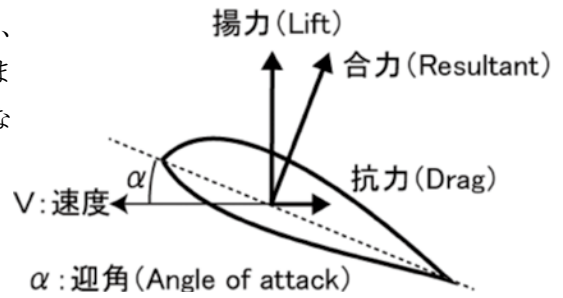


図2 流体中の物体に働く力

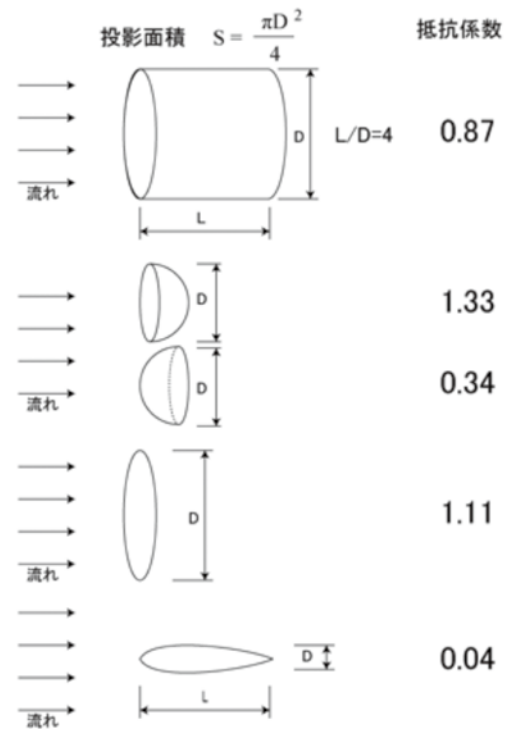


図3 様々な形の抵抗係数

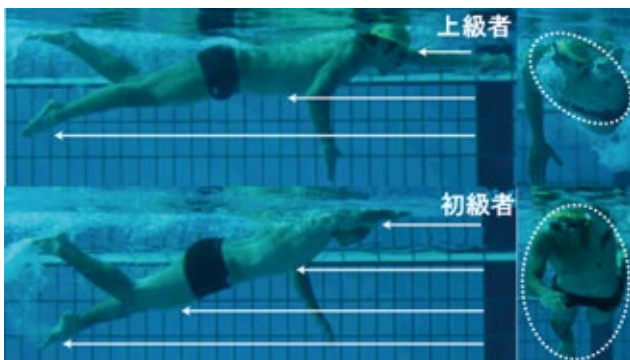


図4-1 クロールの抵抗 (前面投影面積の大小により抵抗が変化する)

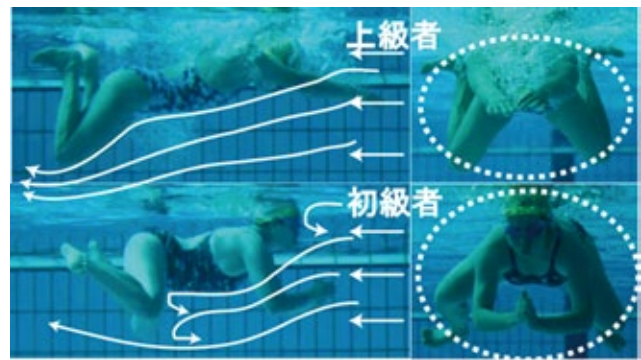


図4-2 平泳ぎの抵抗 (腿の引きつけ方や腕や頭の動作の違いで抵抗が変化する)

逆に推進力を生み出す手や足は、抗力係数と投影面積を最大にして、進行方向と逆向きに速く動かし、抗力を大きくします。平泳ぎでは推進力に占める揚力の割合が大きいため、揚力と抗力の合力を大きくすればよいことがわかります（図5）。

図6は水泳中の泳者が発揮する力や身体に作用する流体力の釣り合いを示します。手や足による推進力（揚力と抗力の合力）と、身体全体の抗力（圧力抵抗、摩擦抵抗、造波抵抗）が等しいとき等速度で運動します。また、重力や浮力および手足が発揮する力の釣り合いから没水深度（喫水）や迎角（身体の長軸が水面となす角）が決まります。

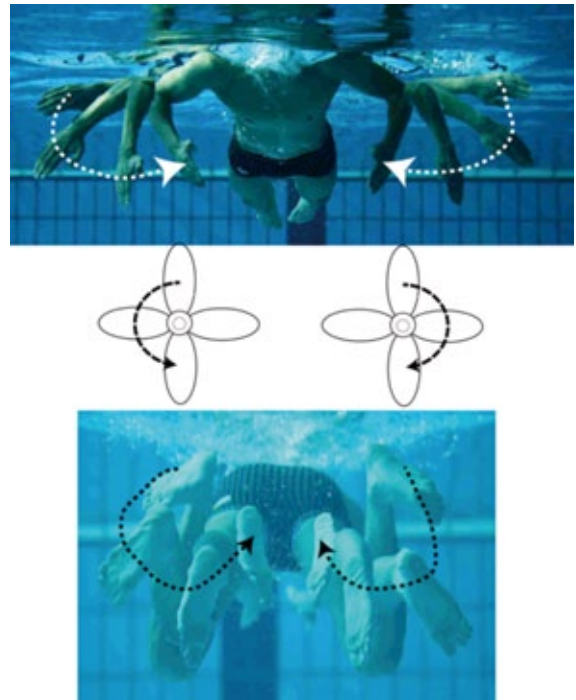


図5 平泳ぎの手や足の動作
（揚力を主体としたプロペラのような働きをしている）

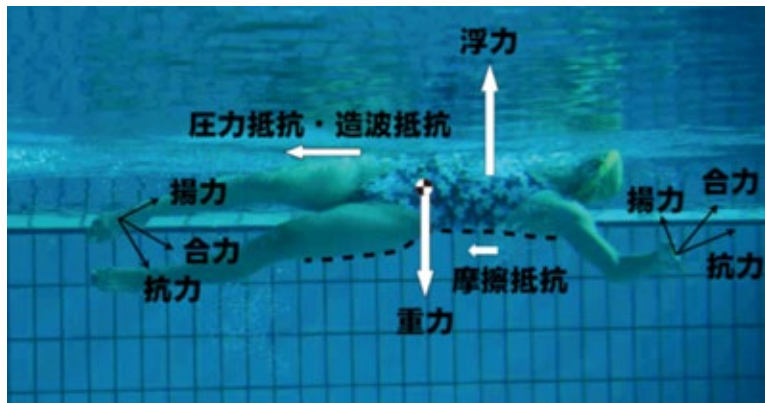


図6 水泳中の泳者に働く力

(4) 高比熱・高熱伝導率

水の比熱（ $4.186\text{J/g}\cdot\text{K}$ ）は物質中最大で、空気（ $1.005\text{J/g}\cdot\text{K}$ ）の約4倍です。また水の熱伝導率は 1.40×10^3 で、空気の約23倍です。この性質を利用して、冷水や温水に浸かることで、身体を急速に冷やしたり暖めたりすることが可能です。温水プールの水温はおよそ $28\sim 30^\circ\text{C}$ ですが、体温より低い水中で運動を繰り返すことで、体温調節機能が強化され、カゼを引きにくくなると言われています。しかし、 22°C 以下の水中で運動を行うときは、急速に体温が低下するので気を付けなければなりません。

不感温度（ $34\sim 36^\circ\text{C}$ ）またはそれより $2\sim 3^\circ\text{C}$ 高い水温では、副交感神経系支配となり、リラックス・鎮静効果があると言われ、基礎代謝量が最も低くなります。

2 水の生理的作用

(1) 血行動態

水泳は連続的で「リズムカルな運動」であるといわれます。筋の収縮と弛緩が交互に繰り返され、筋がポンプのような働き（ミルキングアクションと呼ばれる）をして、静脈環流が促進されます。その結果、運動にとって最も大切な、筋の血流がスムーズになり、筋への酸素やエネルギーの供給が促進されると同時に、全身の血液循環が促進されます。さらに、水泳は運動に参加する筋群が多いので血圧が上がりにくい運動と言えますが、その根拠となる研究報告は多くありません。水圧の影響に加え潜水反射（注5）も心拍数の低下に関与しますが、個人差が大きいです。

(2) 筋力発揮様式

水泳は最高スピードで泳いでも、最大筋力の1/3程度しか使わず、テンポが毎分60回程度であるため、筋の血流量が最大となり、筋の持久的能力の発達を促します。また、最大筋力を必要としないので、筋・腱や関節・骨への負担が小さく、成長期の児童・生徒も安全に運動することができます。

(3) 傷害が少ない

水泳はテニスやバドミントン等とちがって、左右両側の筋を交互にバランスよく使用するので、均整のとれた身体の発達が期待できます。また、特定の腕や脚を集中的に使うことがないので、関節が未発達な、幼児や児童にも安心して泳がせることができます。様々なスポーツ傷害に関する報告書をもても、水泳はサッカー・テニス・野球のような、特有のスポーツ傷害が最も少ないスポーツの一つです。

3 水による心理的作用

水泳や水中運動の特徴として、呼吸制限、固定した支持点が無い、視界が奪われる等のため不安感を強く抱く場合があります、これらの感覚は個人差が大きく、さらに同一個人・環境条件でも体調等により感じ方や反応が異なります。これらのことから、水に対する各個人の泳ぎ技能及び心理状態に応じた個別の対応が求められます。

注1) 静脈血が心臓に戻ることを意味し、心臓ポンプ、筋肉ポンプ、呼吸ポンプ等が関与します。心臓ポンプ作用とは、動脈血圧が血液を心臓に押し戻す働きをいいます。筋肉ポンプ作用とは、骨格筋が収縮すると筋の静脈が圧迫され逆止弁が閉じ、血液が心臓に押し戻される働きをいいます。呼吸ポンプ作用とは、吸気時に胸腔内圧が低下し静脈還流が促進する作用をさします

注2) 流体中を運動する物体に運動方向と反対向きに働く抵抗力を抗力といい、抗力と直角の方向に働く力を揚力といいます。

注3) 流れの形態は、流体の粘性や密度、流れの速度、物体の大きさなどによって異なるので、レイノルズ数（ Re [無次元]）を求めた後、その値に適した実験式や抵抗係数を用いる必要があります。

$$Re=L \times u / \nu$$

但し、 L [m]：代表長さ、 u [m/s]：速度、 ν [m²/s]：動粘性係数（水： $\nu = 1.0 \times 10^{-6}$ m²/s）

水泳中の身体の場合、 $L=1.8$ m、 $u=2$ m/s とすると、レイノルズ数は、 $Re=3.6 \times 10^6$ 程度となります。

注4) 代表面積として、自動車の場合は流れに直角な最大断面積（正面投影面積）、飛行機の翼の場合は翼の面積をとるのが一般的です。流線形回転体の場合は、胴体形状と体積との関係が重要なので、体積の2/3乗を代表面積とします。

注5) 顔を水に浸けると心拍数が低下する潜水反射（潜水性徐脈）は、ヒトを含むほ乳類や鳥類でも見られ、自律神経反射によると考えられています。

第2節 「水泳系」領域の具体的な指導内容

1 技能について

(1) 水泳系の領域

学習指導要領では、水泳系の領域として、小学校低学年を「水遊び」、小学校中学年を「浮く・泳ぐ運動」、小学校高学年から高等学校までを「水泳」で構成しています。

	小学校低学年	小学校中学年	小学校高学年	中学校	高等学校
領域	水遊び ・水に慣れる運動遊び ・浮く・もぐる遊び	浮く・泳ぐ運動 ・浮く運動 ・泳ぐ運動		水泳 〈表1参照〉	

小学校中学年までは、水遊びなどで水に慣れ親しむことや、水に浮く・泳ぐなどの経験を十分にしておくことが大切です。

小学校高学年からの水泳の学習では、「クロール」、「平泳ぎ」などの泳法を取扱い、校種・学年ごとのねらいをふまえて、それぞれの泳法の指導を段階的に行うことが大切です。また、泳法の指導に合わせてスタートやターンの指導もします。

〈表1〉「各校種・学年における泳法とスタート・ターンの取扱い」

	小学校高学年	中学校1・2年	中学校3年・ 高等学校入学年次	その次の 年次以降
ア クロール	指導する。	アからエまでの中からアまたはイのいずれかを含む二を選択。	アからオまでの中から選択。	
イ 平泳ぎ	指導する。			
ウ 背泳ぎ	※ 学校の実態に応じて加えて指導することができる。			
エ バタフライ				
オ 複数の泳法で（長く）泳ぐ、またはリレー				

スタート ・ ターン	※泳ぎにつなげる水中からのスタートを指導。	※水中からのスタート及びターンを指導。	※水中からのスタート及びターンを指導。	※段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保して指導。
------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	-----------------------------

(2) 発達の段階ごとの技能の内容

各校種の学習指導要領と解説に示された「水遊び」、「浮く・泳ぐ運動」、「水泳」、それぞれの段階における技能の内容と例示された運動は以下の通りです。

 …学習指導要領の内容  …学習指導要領解説の例示

■ 「水遊び」 小学校 第1学年及び第2学年

次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア 水に慣れる遊びでは、水につかたり移動したりすること。

イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。

小学校低学年の「水遊び」は、運動経験の差などを考慮し、みんなが楽しく行えるように、ていねいに行います。ねらいをもった楽しい「水遊び」を系統的に学習できるようにし、水に慣れ親しむことやもぐったり浮いたりすることを楽しく行う中で、動きが身に付くようにします。また、バブリングなどの呼吸の仕方を遊びの中に取り入れたり、全身の力を抜いて浮く心地よさを体験できるようにしたりして、浮いて進む運動遊びにつなげていきます。

「水に慣れる遊び」では、水につかって、水をかけ合ったりまねっこをしたりして遊んだり、電車ごっこやリレー遊びなどをして遊んだりします。この学習では、水中で体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、友達と仲良く安全に気を付けたりしながら活動します。そのためにまず、水浴びをしたり、水の中を歩いたり、走ったりして水に慣れる活動をします。

「水に慣れる遊び」

- 水につかっているまねっこ遊び、水かけっこ
 - ・ 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。
 - ・ 水を手ですくったりかけたりすること。
 - ・ 水につかっているいろいろな動物などのまねをしながら歩くこと。
- 水につかっている電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び
 - ・ 水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりすること。

「浮く・もぐる遊び」では、壁や補助具につかまって水に浮いて遊んだり、水にもぐっているいろいろな遊びをしたりします。ここで浮力を生かして遊んだり、水に浮いて進んだりする楽しさを味わったりします。沈もうとすると浮力が働き、体が浮くことを感じさせたり、息をはくと逆に沈むことを体験させたりすることも有効です。

「浮く・もぐる遊び」

- 壁につかまわっている伏し浮き、補助具を使っている浮く遊び
 - ・ 壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮くこと。
- 水中でのジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり
 - ・ 水にもぐって目を開け、いろいろな水中での遊びをすること。
- バブリングやボビング
 - ・ 水に顔を付け口や鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、跳び上がって空中で息を吸ったりすること。

■ 「浮く・泳ぐ運動」 小学校 第3学年及び第4学年

次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

ア 浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすること。

イ 泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること。

小学校中学年の「浮く・泳ぐ運動」では、いろいろな浮き方を楽しみ、全身の力を抜いて浮くことができるようにします。泳ぎの基本となるけ伸びは、ていねいに指導します。また、手と足のバランスのよい泳ぎ、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎを指導します。

「浮く運動」では、補助具などを使う浮きや使わない浮きをしたり、け伸びをしたりします。水の中で、抵抗なく進むためには、この「浮く運動」がとても大切です。全身の力を抜き脱力する感覚を身に付けたり、一直線に体を伸ばすことで、水の抵抗が少なくスムーズに進むことを体験したりすることで浮力を感じ、水に対する恐怖感をなくし、安心して泳ぐことができるようになります。

「浮く運動」

- 伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど
 - ・ 息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすること。
- け伸び
 - ・ プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むこと。

「泳ぐ運動」では、補助具を使ってクロールや平泳ぎの手や足の動きや呼吸の方法を練習したり、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをしたりします。この場合の「呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ」とは、呼吸しながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、クロールや平泳ぎなどにつながる泳ぎのことです。このような泳ぎにしっかり取り組むことで、高学年以降に行う水泳にスムーズにつながります。

「泳ぐ運動」

- ばた足、かえる足
 - ・ 壁や補助具につかまり、ももの付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をすること。
- 連続したポビング
 - ・ 水中で息を吐き、顔を上げたときに一気に息を吸うことを連続して行うこと。
- 補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク
 - ・ 補助具を使って、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすること。
- 呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶりの平泳ぎ
 - ・ 水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりすること。
- 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ
 - ・ ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸をしながら進むこと。

■ 「水泳」 小学校 第5学年及び第6学年

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。

ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。

小学校高学年の「水泳」では、「クロール」や「平泳ぎ」で心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりできるようにします。手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるように、泳ぎのポイントをていねいに指導することが大切です。また、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ます。

「クロール」では、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにします。そのために、手を交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと、リズムカルにばた足をする事、肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸することを身に付けるよう指導します。

「クロール」

- 25～50m程度を目安にしたクロール
 - ・ 手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと。
 - ・ リズミカルなばた足をする事。
 - ・ 肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をする事。

「平泳ぎ」では、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにします。そのために、両手を前方に伸ばし、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足の裏全体で水を押し出すとともに、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、顔を前に上げ呼吸することなどを身に付けるようにします。

「平泳ぎ」

- 25～50m程度を目安にした平泳ぎ
 - ・ 両手を前方に伸ばし、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足の裏全体で水を押し出すとともに、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事。

■ 「水泳」 中学校 第1学年及び第2学年

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、泳法を身に付けることができるようにする。

ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

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、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能の組み合わ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す。中学校では、小学校の学習を受けて、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ます。

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、泳法を身に付けることができるようにします。泳法は、伏し浮きの姿勢で泳ぐクロール、平泳ぎ、バタフライ及び仰向けの姿勢で泳ぐ背泳ぎの4種目を取り上げています。これらの泳法を身に付けるためには、泳法に応じた、手の動き（プル）や足の動き（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）をできるようにする必要があります。

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ので、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します。

①泳法

泳法	キーワード	キーワードの解説	※目安の距離
クロール	「速く泳ぐ」	一定の距離を手と足の力強い動作と呼吸動作で、スピードを高めて泳ぐ。	25～50 m
平泳ぎ	「長く泳ぐ」	手と足の余分な力を抜いた動作と呼吸動作で、バランスを保ち泳ぐ。	50～100 m
背泳ぎ	「バランスをとり泳ぐ」	リラックスした仰向けの姿勢で、手と足の動作と、呼吸動作のタイミングを合わせて泳ぐ。	25～50 m
バタフライ	「バランスをとり泳ぐ」	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。	25～50 m

※各泳法の指導に際しては、この距離を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにします。

ア クロール

- ・ 一定のリズムで強いキックを打つこと。
- ・ 水中で肘を60～90度程度に曲げて、S字を描くように水をかくこと。
- ・ プルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取ること。

イ 平泳ぎ

- ・ かえる足で長く伸びたキックをすること。
- ・ 水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。
- ・ プルのかき終わりと同時に口を水面上に出し息を吸い、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

- ・ 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。
- ・ 空中では、手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリーの動きをすること。
- ・ 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

- ・ ビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。
- ・ 水中で手のひらが肩より前で、鍵穴（キーホール）の形を描くように水をかくこと。
- ・ 呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目に口を水面上に出し息を吸うこと。

②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」こととしています。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」を取り上げることにしたものです。

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、より速い速度で泳ぎ始めることができるようにすることです。

「スタート」

- ・ 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ながら壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にして、泳ぎだすこと。
- ・ 背泳ぎでは、両手で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壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にして、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す。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します。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します。

「ターン」

- ・ クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。
- ・ 平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。

■ 「水泳」 中学校 第3学年 ・ 高等学校 入学年次

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、効率的に泳ぐことができるようにする。

ア クロールでは、手と足、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、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、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、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。

中学校第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学年及び高等学校入学年次では、「効率的に泳ぐことができるようにする」ことを学習のねらいとしています。また、クロール、平泳ぎ、バタフライ及び背泳ぎの4種目に加え、「複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること」

を取り上げています。

なお、高等学校においては、中学校第3学年との接続を踏まえ、入学年次に、これまでの学習の定着を確実に図るようにすることが求められることから、入学年次とその次の年次以降に分けて、学習のねらいを段階的に示しています。

各泳法に適したスタートやターンについても各泳法と相互の関連を図りながら学習を進めていく必要があります。

①泳法

泳法	キーワード	キーワードの解説	※目安の距離
クロール	手と足、呼吸のバランスを保つ	プルとキックのタイミングに合わせて呼吸をし、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをする。	50～200 m
	安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする	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。	
平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保つ	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。	25～50 m
	安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする	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。	
背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保つ	プルとキックのタイミングに合わせて、呼吸を行い伸びのある泳ぎをする。	25～50 m
	安定したペースで泳ぐ	プル、キック、呼吸動作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。	
バタフライ	手と足、呼吸のバランスを保つ	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。	25～50 m
	安定したペースで泳ぐ	プル、キック、呼吸動作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。	
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	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。	25～50 m
	複数の泳法でリレーをする	競泳的なリレー種目として、複数の泳法でチームで競い合う。	チームで 100～200 m

※各泳法の指導に際しては、この距離を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにします。

ア クロール

- ・ 空中で肘を60～90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすこと。
- ・ 自己に合った方向で呼吸動作を行うこと。

イ 平泳ぎ

- ・ 手を肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。
- ・ プルのかき終わりと同時に口を水面上に出し息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、一回で大きく進むこと。

ウ 背泳ぎ

- ・ リカバリーでは、肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線上に小指側から入水すること。
- ・ 手を入水するときに、肩をスムーズにローリングさせること。

エ バタフライ

- ・ 手は、キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き（ロングアームプル）で進むこと。
- ・ キック2回ごとにブル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳ぐこと。

②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します。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、より速いスピードで泳ぎ始めることができるようにします。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します。

「スタート」

- ・ 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ながら力強く壁を蹴った後、水中で抵抗の少ない姿勢にする一連の動きから、泳ぎ出すこと。
- ・ 背泳ぎでは、両手で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った後、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。
- ・ 各局面をつなげること。

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します。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します。

「ターン」

- ・ 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図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すこと。
- ・ 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図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと。
- ・ 各局面をつなげること。

■ 「水泳」 高等学校 その次の年次以降

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、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、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、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、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、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。

高等学校その次の年次以降では、これまでの学習を踏まえて、「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が求められます。泳法は、伏し浮きの姿勢で泳ぐクロール、平泳ぎ、バタフライ及び仰向けの姿勢で泳ぐ背泳ぎの4種目に加え、「複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること」を取り上げています。また、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ので、泳法に応じた手の動き（プル）や足の動き（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）によって、抵抗の少ないフォームを身に付けて、一回のストロークでより大きな推進力を得るなどの泳ぎの効率を高めることが大切です。

①泳法

泳法	キーワード	キーワードの解説	※目安の距離
クロール	手と足、呼吸のバランスを保つ	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。	50～200 m
	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	キックにより水平姿勢を保つことで水の抵抗を小さくし、さらに、キックを推進力にも生かしながら、1回のプルで大きく前進する動作と、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、続けて長く泳いだり、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いだりすること。	
平泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保つ	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。	50～100 m
	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	キック時にグライド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と、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、続けて長く泳いだり、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いだりすること。	
背泳ぎ	手と足、呼吸のバランスを保つ	プルとキックのタイミングに合わせて呼吸を行い、伸びのある泳ぎをする。	50～100 m
	安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること	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、続けて長く泳いだり、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いだりすること。	
バタフライ	手と足、呼吸のバランスを保つ	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。	50～100 m
	安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること	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いだり、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いだりすること。	

複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること	複数の泳法で長く泳ぐ	クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目から、種目の選択を増やしたり、選択した泳法で続けて長く泳ぐ。	50～100 m
	複数の泳法でリレーをする	競泳的なリレー種目として、複数の泳法を用いて、各々の泳ぐ距離を長くして、チームで競い合う。	チームで 100～200 m

※各泳法の指導に際しては、この距離を目安とするが、生徒の技能・体力の程度などに応じて弾力的に扱うようにします。

ア クロール

- ・ 前方の遠くの水をつかむような腕の伸びたプル動作をすること。
- ・ 水中では、かきはじめからかきおわりにかけて加速すること。
- ・ 流線型の姿勢を維持して、足首のしなやか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動作を行うこと。

イ 平泳ぎ

- ・ スピードを加速させながら手のひらを内側にかきこみ、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すプル動作をすること。
- ・ 抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にしてただちにキック動作をすること。
- ・ プルのかきおわりと同時に、口を水面上に低く出して息を吸い、キックの蹴りおわりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きな伸び（グライド）をとること。

ウ 背泳ぎ

- ・ リカバリーでは、左右の肩のローリングを使って腕をリズムよく運ぶこと。
- ・ 入水後は、手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げてかくこと。
- ・ キックは、流線型の姿勢を維持しながら足首をしなやかに使ってけり上げること。
- ・ 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

- ・ リカバリーでは、空中で力を抜いて肘を伸ばし、腕を前方に運ぶこと。
- ・ 腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキックをすること。
- ・ 体のうねり動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つこと。

②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す。

なお、今回の中学校の改訂では、事故防止の観点から、スタートは「水中からのスタート」を示しています。そのため、飛び込みによるスタートやリレーの際の引継ぎは、高等学校において初めて経験することとなるため、「段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること」を示しています。この点を十分に踏まえ、生徒の技能の程度や水泳の実施時間によっては、水中からのスタートを継続するなど、一層段階的に指導することが大切です。

ア スタート

高等学校の段階的な指導による「スタート」とは、事故防止の観点からプールの構造等に配慮し、プールサイド等から段階的に指導し、生徒の技能の程度に応じて次第に高い位置からのスタートへ発展させるなどの配慮を行うスタートのことです。

入学年次は、各泳法に応じた水中でプールの壁を蹴るなどのスタートから、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、より速いスピードで泳ぎ始めることを、その次の年次以降は、生徒の技能の程度に応じたスタートの姿勢から、各局面の動きを洗練させるとともに、一連の動きで行うことができるようにすることをねらいとしています。

指導に際しては、スタートの局面として、「スタートの準備姿勢」、「力強く蹴りだす」、「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ことが大切です。

「スタート」

- ・ 合図と同時に十分に膝を曲げて、両足同時に力強く蹴りだすこと。
- ・ 蹴りだした後、流線型の姿勢を維持し、蹴りだした力が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

ターンとは、プールの壁を用いて進行方向を転換することです。

入学年次は、プールの壁から5 m程度離れた場所からタイミングを図りながら、泳ぎのスピードを落とさずに、各泳法に応じて、片手または両手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すことを、その次の年次以降は、これらの動きを洗練させるとともに、一連の動きで行うことができるようにすることをねらいとしています。

指導に際しては、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ことが大切です。なお、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します。

「ターン」

- ・ 泳ぎのスピードを減速しないで、手を壁にタッチすること。
- ・ 体を丸くして膝を胸に引き付け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ねじり水平にすること。
- ・ 各局面を一連の動きでつなげること。

学習指導要領 水泳系の内容一覧

	(1) 技能	(2) 態度	(3) 思考・判断
小学校 第1学年 及び 第2学年	次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ア 水に慣れる遊びでは、水につかたり移動したりすること。 イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。	運動に進んで取り組み、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ができるようにする。	水中での簡単な遊び方を工夫できるようにする。
小学校 第3学年 及び 第4学年	次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。 ア 浮く運動では、いろいろな浮き方や伸びをすること。 イ 泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること。	運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。	自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。
小学校 第5学年 及び 第6学年	次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする。 ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。 イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。	運動に進んで取り組み、助け合つて水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。	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できるようにする。
中学校 第1学年 及び 第2学年	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、泳法を身に付けることができるようにする。 ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。 イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。 ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。 エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。	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などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。	水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。
中学校 第3学年 及び 高等学校 入学年次	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、効率的に泳ぐことができるようにする。 ア クロールでは、手と足、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、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、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、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。	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などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。	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し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。
高等学校 その次の 年次以降	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、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、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、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、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、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。	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、合意形成に貢献しようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。	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し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

各泳法の動きの例

	クロール	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ
小学校 第5学年 及び 第6学年	<ul style="list-style-type: none"> 手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、かく リズムカルなばた足 肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> 両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかく 足の裏全体での水の押し出し キックの後の伸びの姿勢 手を左右にかきながら、顔を前に上げて呼吸 		
中学校 第1学年 及び 第2学年	<ul style="list-style-type: none"> 一定のリズムの強いキック S字を描くようなプル ローリングとタイミングのよい呼吸動作 	<ul style="list-style-type: none"> カエル足で長く伸びたキック 逆ハート型を描くようなプル キック動作に合わせたグライド 	<ul style="list-style-type: none"> 両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック 肘を肩の横で60～90度程度曲げたプル 手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリー プルとキック動作に合わせた呼吸 	<ul style="list-style-type: none"> ドルフィンキック キーホールの形を描くようなプル 呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作
中学校 第3学年 及び 高等学校 入学年次	<ul style="list-style-type: none"> 手を頭上近くでリラックスして動かすプル 自己に合った方向での呼吸動作 	<ul style="list-style-type: none"> 逆ハート型を描くような強いプル 1回のキック・プル・呼吸動作で大きく進む 	<ul style="list-style-type: none"> 肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線の小指側からのリカバリー 肩のスムーズなローリング 	<ul style="list-style-type: none"> キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き キック2回ごとにプル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション
高等学校 その次の 年次以降	<ul style="list-style-type: none"> 遠くの水をつかむようなプル かき始めからからかきおわりにかけての加速 流線型の姿勢を維持したキック 最小限の頭の動きの呼吸動作 	<ul style="list-style-type: none"> 加速させながらのプルと素早く手を前に戻すリカバリー 抵抗の少ないひきつけからの素早いキック動作 流線型の姿勢を維持した大きな伸びの姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> 腕をリズムよく運ぶリカバリー 手のひらを外側からやや下側に向けて水をつかみ肘を曲げたプル 流線型の姿勢を維持しながらの蹴り上げ ストロークに合わせたリズムよく行う呼吸動作 	<ul style="list-style-type: none"> 空中で力を抜いて腕を前方に運ぶリカバリー 腰の上下動を使ったしなやかなドルフィンキック 体のうねり動作に合わせた低い位置での呼吸動作

	スタート	ターン
小学校第5学年 及び第6学年	<ul style="list-style-type: none"> 泳ぎにつなげる水中からのスタート 	
中学校第1学年 及び第2学年	<ul style="list-style-type: none"> 足を壁につける姿勢 合図と同時に壁を蹴ること 抵抗の少ない流線型の姿勢 	<ul style="list-style-type: none"> 泳法に応じたタッチ 膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと
中学校第3学年 及び高等学校 入学年次	<ul style="list-style-type: none"> 合図と同時に力強く壁を蹴ること 抵抗の少ない流線型の姿勢 局面をつなげること 	<ul style="list-style-type: none"> 5m程度離れた場所からの準備 泳ぎのスピードを落とさないターン動作 膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと 局面をつなげること
高等学校その次の 年次以降	<ul style="list-style-type: none"> 合図で、両足同時に力強く蹴りだすこと 流線型の姿勢から、失速する直前の力強いキック 各局面を一連の動きで行うこと 	<ul style="list-style-type: none"> 減速しないで壁にタッチ 回転し、方向を変換すること 壁を蹴りながら水中で体をねじり水平にすること 各局面を一連の動きで行うこと

2 態度について

「水泳系」領域における態度の指導内容には、その運動への自主的・自発的な取組（愛好的態度・価値的
態度）、公正や協力に関すること、責任や参画に関すること、健康・安全に関することなどがあります。特に、
「水泳系」領域では、水泳指導中の事故が生命にかかわる危険性があるため、「水泳の事故防止の心得」につ
いては、十分指導することが大切です。水泳場（プール）などの確保が困難で水泳が扱えない場合でも、水
泳などの安全の心得については必ず指導することが大切です。

学習指導要領で各段階に示された態度に関する主な表記

学校種	小学校			中学校・高等学校		
学年	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	中学3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
領域	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳		
ア 共通事項 (愛好的態度) (価値的態度)	進んで取り組もうとする			積極的に取り 組もうとする	自主的に取り 組もうとする	主体的に取り組 もうとする
イ 公正・協力	運動の順番を守 り、友達と仲よ く運動すること	友達と励まし 合って運動をす ること	約束を守り、友 達と助け合っ て泳ぎの練習をす ること	勝敗などを認 め、ルールやマ ナーを守ろうと する	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	
				仲間の学習を援 助しようとする	互いに助け合い 教え合おうとす る	互いに助け合い 高め合おうとす る
ウ 責任・参画	補助具の準備や片付けを友達と一 緒にすること		補助具等の準備 や片付けなど、 分担された役割 を果たすこと	分担した役割を 果たそうとする	自己の責任を果 たそうとする	役割を積極的に 引き受け自己の 責任を果たそう とする
						合意形成に貢献 しようとする
エ 健康・安全	プールサイド は走らないな どの水遊びの 心得を守ること	ペアがお互い を確認しなが ら活動するな どの浮く・泳 ぐ運動の心得 を守ること	体の調子を確 かめてから泳 ぐなど水泳の 心得を守ること	水泳の事故防止に関する心得 (自己の技能・体力の程度に合った泳ぎ、 長い潜水はしない、救助法)		
				健康・安全に 気を配る	健康・安全を確保する	

(1) 「愛好的態度」「価値的態度」に関する内容

小学校では、各学年共通して「進んで取り組む」こと、中学校第1・2学年では、「積極的に取り組む」こと、
中学校第3学年及び高校入学年次は「自主的に取り組む」こと、その次の年次以降は「主体的に取り組む」
ことができるよう指導することとなっています。

「水泳系」領域の学習は、「心地よく泳ぎたい」「速く泳ぎたい」「泳ぐ距離を伸ばしたい」といった児童生徒
の願いを大切にします。したがって、指導に際しては、児童生徒が自ら進んで学習に取り組むために、一人
一人の自己に応じた課題を設定したり、練習方法や場づくりの方法を示したりするなど、互いに協力し、自
分の役割を引き受け責任を果たすことや友達と協力して学習を進めながら、練習や競技会などに意欲をもっ
て活動できるよう工夫することが大切です。

(2) 「公正や協力」に関する内容

小学校では、友達と仲良く、励まし合い助け合っ活動することができるようにします。また、中学校第
1学年及び第2学年では「勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとする」こととして、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、相手の健闘を認めたり、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マナーを守り、フェアに競うことに積極的な意志を持つことができるよう指導します。「仲間の学習を援助しようとする」こととして、練習の際に、水中で手を持つなど仲間の学習を補助したり、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するように指導します。

中学校第3学年以降においては、勝敗や個人の記録から自己の課題を見付け、新たな課題追求につなげたり、マナーを守って仲間と連帯感を醸成したり、課題を共有して互いに助け合ったり教え合ったりすることの重要性を理解して取り組めるようにすることが大切です。

特に、「水泳系」の学習では、「顔を水につけるのが怖い」「泳げないことで笑われるのではないか」といった抵抗感や不安感をもっている児童生徒も少なくないことでしょう。そこで、指導に際しては、泳げない児童生徒でも安心感が持てる受容的な雰囲気と人間関係を作ることが大切です。こうした空間の中で、互いのよさや違いを認め合って学習することで、コミュニケーションが深まり、互いの運動意欲が高まることを理解させ、教師が「いい動きだよ」「上手になってきたよ」といった肯定的な言葉かけを頻繁に行い、ペアで友達の良い動きをを探したり、グループ内でのお互いの良い動きを賞賛したりする場面を設定するなど指導方法を工夫することが授業づくりのポイントです。

(3) 「責任や参画」に関する内容

小学校段階では、学習内容に応じて学習資料の配付・掲示や視聴覚機器の設置、グループ活動での役割や補助具などの準備や後片付けの役割など、責任に関する基礎的・基本的なことについて、指導する必要があります。

中学校第1学年及び第2学年では、「分担した役割を果たそうとする」こととして、自分の役割に積極的に取り組もうとすることや、学習の課題解決に向けての話し合いで仲間に助言しようとするについて指導します。

中学校3学年及び高校入学年次では、「自己の責任を果たそうとする」こととして、自己の役割に責任をもって自主的に取り組もうとすることができるようにします。その次の年次以降には、「役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする」こととして、仲間と合意した役割を積極的に引き受け、責任をもって主体的に取り組もうとすることができるよう指導します。

また、この段階では「合意形成に貢献しようとする」こととして、個人や学習グループの課題の解決に向けて、自分の考えを言ったり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話し合いに責任をもってかわらうとすることが重要です。仲間と意見が違う場合でも、相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして話し合いを進めることなどが大切であることを理解して取り組めるようにします。

なお、中学校第1学年及び第2学年及び中学校第3学年・高校入学年次においては、話し合いへの参加等に関する内容が示されていませんが、言語活動の充実が求められていることから、ペア学習やグループ活動における課題解決に向けて、自らの考えを述べるなど積極的に話し合いに参加しようとする態度を育成することは重要です。しかし、話し合う活動が学習の中心にならないよう、話し合う内容の明確な指示や時間の設定など、工夫が必要です。

(4) 「健康・安全」に関する内容

小学校低学年では「水遊びの心得」、中学年では「浮く・泳ぐ運動の心得」、高学年では「水泳の心得」を守る態度を育成します。

中学校からは、「水泳の事故防止に関する心得」として、自己の技能・体力の程度に応じて泳ぐ、長い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対処としての救助法を身に付けるように指導します。また、中学校第1学年及び第2学年で、「健康・安全に気を配る」こととして、自己の体調の変化に気を配ったり、用具や場所の安全に留意したりすることができるように指導します。中学校第

3学年以降は「健康・安全を確保する」こととして、中学校第3学年高等学校入学年次には、プールや用具に関する取り扱い方、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を、高等学校その次の年次以降には、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己の体力の程度に応じてけがを回避するための適正な運動量、ケガを未然に防ぐための留意点を理解して取り組めるように指導します。

健康・安全に関する事項については、意欲をもつことにとどまらず、実践することが重要です。また、着衣のまま水に落ちた対処の仕方は、各学校の実態に応じて取り扱うようにします。(p.133 参照)

3 知識、思考・判断について

「水泳系」の学習は、水の特性（浮力・抵抗・水圧等）を理解し、様々な泳法を身に付けたり、泳ぐ距離や速さに挑戦したり、競い合ったりする領域です。また、個人で行うスポーツとしてだけでなく、リレーや対抗戦など仲間と交流・協力しながら楽しむこともできる領域です。さらに、身に付けた動きや泳力で競泳・飛込・水球・シンクロナイズドスイミング・健康水泳等、生涯スポーツへと選択肢を広げることにつながります。そのため、一人一人が自己の能力に応じた課題を持ち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳の楽しみや喜びを味わうことができるようにし、生涯にわたって水泳等を継続していくようにすることが大切です。また、様々な課題解決のために学習内容のまとめりごとに、「技能の課題に応じて」「泳ぐ距離に応じて」など、プールの使用の仕方を決めたり、ビート板などの用具を使用したりして、その課題解決に向けて創意工夫することが大切です。

中学校・高等学校において「知識、思考・判断」としているのに対し、小学校では「思考・判断」としています。これは、小学校においては、一般化された科学的な知識や理論ではなく、児童が動きの実践の中で「知識」を身に付けていくことを重視したことによります。しかし、児童が「思考・判断」という学びを深めるには、その前提として教えておかなければならない「知識」が存在するという考え方から、学習指導要領解説においては基本的に「〇〇の行い方・課題解決の仕方等を知り(知識)、△△を選んだり、見付けたりすること(思考・判断)。」と示しています。

学習指導要領で各段階に示された知識、思考・判断に関する主な表記

学校種	小学校			中学校・高等学校		
	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	中学3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
領域	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳		
知識 (小学校は解説で示した思考・判断に含まれる内容)	(行い方) (動き方)	(練習の仕方) (動き方や動きのポイント)	(課題の解決の仕方) (続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方)	水泳の特性や成り立ち		
				技術の名称や行い方		
				関連して高まる体力	体力の高め方	
					運動観察の方法	課題解決の方法
思考・判断	簡単な遊び方を工夫	自己の能力に適した課題を持ち、活動を工夫	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	課題に応じた運動の取り組み方を工夫	自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫	自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫

(1) 「知識」の内容

小学校低学年では「遊びの行い方」「水につかったときや水に浮いたりもぐったりする動き方」、中学年では「浮く運動や泳ぐ運動の身に付けるための練習の仕方」「動きのポイント」、高学年では「課題の解決の仕方」「続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方」が理解できるようにしていきます。

中学校第1学年及び第2学年では、「水泳の特性や成り立ち」、「技術の名称や行い方」「関連して高まる体力」などを、中学校第3学年及び高校入学年次においては「技術の名称や行い方」「体力の高め方」「運動観察の方法」などが理解できるようにします。

高校その次の年次以降では、「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」などを理解することが加わります。

これは、「体育理論」の内容を精選したことに伴い、各領域に関連させて指導する方が効果的な知識を各領域で取り上げることとしたためです。このため、指導に際しては、直感や経験に基づく知恵などの暗黙知をも含めた知識の理解をもとに運動の技能を身に付けたり、技能を身に付けることで一層その理解を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習することが大切です。

(2) 「思考・判断」の内容

小学校低学年での「簡単な遊び方を工夫」するとは、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んだり、友達のよい動きを見付けたりすることです。

中学年での「自己の能力に適した課題を見付け、練習の仕方を工夫」するとは、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと、自分の力に合った課題を見付けることです。

高学年での「自分やグループの課題の解決に向けて、練習の仕方を工夫」するとは、自分の課題に応じた練習の場や段階を選んだり、自分に合った距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選ぶことです。

中学校第1学年及び第2学年における「思考・判断」に関する指導内容は、「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」すること、中学校第3学年及び高校入学年次では「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」することです。そして、高校その次の年次以降では、高校入学年次までの内容を発展させ、「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」することができるよう指導します。

具体的には、「思考・判断」とは、学習課題に応じて、これまでに学習した内容を学習場面に適応させたり、応用したりすることを言います。

中学校第1学年及び第2学年における「課題に応じた運動の取り組み方」とは、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することです。また、中学校第3学年及び高校入学年次における「自己の課題に応じた運動の取り組み方」とは、領域及び運動の選択の幅が広がることから、これまで学習した知識や技能を活用し、自己の課題に応じて解決することが求められます。

さらに、高校その次の年次以降においては、多くの運動の中から自らに適した領域を選択し、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続するために、自らの課題に加えて仲間やチームの課題にも視野を広げるとともに、運動を継続するために必要となる課題の解決がより重要になります。

このため、「水泳系」では、泳法などに関する思考・判断、体力や健康・安全に関する思考・判断、運動実践につながる態度に関する思考・判断、生涯スポーツの設計に関する思考・判断の中から、解説に示された次の例示を参考にして授業を組み立てることが大切です。

学習指導要領解説で各段階に示された知識、思考・判断の例示

学年	中学校1・2学年	中学校3学年・高校入学年次	その次の年次以降
例示	<ul style="list-style-type: none"> ○泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。 ○課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。 ○学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けること。 ○自己の課題に応じて、適切な練習方法を選ぶこと。 ○仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。 ○健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。 ○水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。 	<ul style="list-style-type: none"> ○これまでの学習を踏まえて、挑戦する課題を設定すること。 ○課題解決の過程を踏まえて、自己の課題を見直すこと。 ○パディシステムでは、状況に応じて自己の役割を見付けること。 ○練習や記録会の場面で、危険を回避するための活動の仕方を選ぶこと。 ○水泳を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けること。

「思考・判断」に関する指導においては、教師が目の前の児童生徒に適した課題を的確に把握し、児童生徒の状況とその課題の関係を常に見極めながら軌道修正する指導力が必要です。具体的には、児童生徒の学習経験や今もっている力に応じて、それぞれの個性や違いが生きる泳法の選択、「これだけは押さえない」動きの指導、一人一人の創意工夫が生きるような多様な活動や場の工夫などが必要になります。

4 内容の取扱いと留意点

<水泳系の領域及び内容の取扱い>

学校種	小学校			中学校・高等学校								
領域	水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳								
学年	1・2年	3・4年	5・6年	1・2年			中学3年・高校入学年次			高校その次の年次以降		
領域及び内容の取扱い	水に慣れる遊び	浮く運動	クロール	ア クロール	必修	2年間でア又はイを含む②選択	ア クロール	B器械運動 C陸上競技 D水泳 Gダンスから ①以上選択	ア～オから選択	ア クロール	B器械運動 C陸上競技 D水泳 Gダンスから ①以上選択	ア～オから選択
	浮く・もぐる遊び	泳ぐ運動	平泳ぎ	イ 平泳ぎ			イ 平泳ぎ			イ 平泳ぎ		
				ウ 背泳ぎ			ウ 背泳ぎ			ウ 背泳ぎ		
				エ バタフライ			エ バタフライ			エ バタフライ		
							オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー			オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー		

<小学校>

○ 第5・6学年 水泳

内容の「D水泳」の(1)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。

「D水泳」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されています。

○ 指導計画の作成と内容の取扱い

「D水遊び」、「D浮く・泳ぐ運動」及び「D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らを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。

「D水遊び」、「D浮く・泳ぐ運動」及び「D水泳」を扱わないことのできる条件としては、学校及びその近くに公営のプール等の適切な水泳場がない場合があげられる。しかし、その場合であっても、事故防止等の観点からこれらの心得については必ず取り上げること示している。

<中学校>

「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。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。

1 水泳の領域は、第1学年及び第2学年においては、すべ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ます。

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ことが必要です。

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す。

2 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ます。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」を新たに示していることから、生徒の技能・体力の程度に応じた学習指導が必要です。

3 なお、水泳では、バディシステムなどのような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します。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す。

<高等学校>

「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。
また、スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること。また、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。

1 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」のまとまりの中から1領域以上を選択し履修することができることと示されています。また、その次の年次以降では、「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示されています。

このことは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを継続する資質や能力をはぐくむため、12年間を見通して体系化を図る中で、入学年次は、中学校第3学年と同様の選択の仕方に改善を図ることとし、その次の年次以降は、領域選択の一層の弾力化を図ることとしたものです。

したがって、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続す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す。

2 水泳の運動種目の取扱いは、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ及び「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になっています。

その際、履修できる運動種目等の数については、特に制限を設けていないが、その領域に配当する授業時数との関連から指導内容の習熟を図ることのできる範囲にとどめるとともに、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・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す。

3 スタート指導については、事故防止の観点からプールの構造等に配慮し、プールサイド等から段階的に指導し、生徒の技能の程度に応じて次第に高い位置からのスタートへ発展させるなどの配慮を行い十分な安全の確保することが大切です。

また、今回の中学校の改訂では、事故防止の観点から、スタートは、「水中からのスタート」を示しています。そのため、飛び込みによるスタートやリレーの際の引継ぎは、高等学校において初めて経験することとなるため、この点を十分に踏まえ、生徒の技能の程度や水泳の実施時間によっては、水中からのスタートを継続するなど、一層段階的に指導することが大切です。

4 水泳では、バディシステムなどのような適切なグループの作り方を工夫したり、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します。

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す。

第3節 「水泳系」領域の指導と評価

1 指導計画等の作成

(1) 年間指導計画作成のポイント

水泳系の領域は、小学校低学年が「水遊び」、中学年が「浮く・泳ぐ運動」、高学年から中学校、高等学校が「水泳」という構成になっています。低学年の「水遊び」の段階で十分に水に慣れ親しみ、呼吸法を含めて水中での動き方がしっかりと身に付いていれば、それ以降の浮く・泳ぐ運動や泳法の学習にスムーズに移行することができます。したがって、まずは小学校低学年の時期の十分な水慣れと、各学年段階における、適切かつ段階的な学習の積み重ねが重要です。小学校学習指導要領では、低・中・高学年の2年間のまとまりで指導内容が示されていますので、指導計画を立案する際には1年生から6年生までの学習を見通しつつ、各2年間の計画をどのように立てるかが要点となります。また、中学校では第1学年及び第2学年と3学年、高等学校では学習指導要領解説で入学年次とその次の年次以降というまとまりで指導内容が示されています。これらの学年、校種の接続を考慮し、段階的・系統的に学習できるように計画しましょう。

①小学校の計画立案のポイント

<低学年>

十分に水に慣れ親しみ、水中での動きを楽しく身に付ける計画を立案しましょう。

<内容構成>

- 低学年は「水遊び」です。
- 「水遊び」は「水に慣れる遊び」と「浮く・もぐる遊び」の内容で構成し、2年間の計画を立てます。

「水遊び」では、ねらいをもった楽しい水遊び、すなわち水の特性（浮力や抵抗など）を感覚的に理解し、水中での基本的な動きが効果的に身に付く運動遊びを系統的に設定します。また、水に慣れ親しむことはもちろん、バブリングなどの呼吸の仕方を遊びの中に取り入れたり、全身の力を抜いて浮く心地よさを経験できるようにしたりして、浮いて進む運動遊びにつなげていきましょう。

運動遊びの設定に際しては、入学前の幼児期に水に十分親しんでいない児童がいることも予想されることから、運動経験の差や発達段階などを考慮し、みんなが楽しく行えるよう活動の難易度に配慮しましょう。適切な運動遊びの設定は、水に対する恐怖心を取り除き、水に慣れ親しむことを可能にします。水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりする心地よさを十分に楽しめる運動遊びを段階的に計画しましょう。

<A校の場合> 水に慣れる段階をじっくり行う計画例

■は1年生 ■は2年生

1～8		9・10	11～18		19・20
水に慣れる遊び ・シャワー遊び ・水中歩行 ・電車ごっこ ・まねっこ遊び ・鬼遊び	浮く遊び もぐる遊び	まとめ ・水中歩行 リレー ・鬼遊び	水に慣れる遊び ・水中歩行 ・電車ごっこ ・鬼遊び	浮く遊び ・補助具で ・友達と	もぐる遊び ・水中ジャンケン ・石拾い ・輪くぐり
					まとめ ・遊び方を選んで

〈B校の場合〉2年生で「浮いて進む遊び」まで行う計画例

1～5	6・7	8～10	11・12	13～17	18～19	20・21
水に慣れる遊び ・電車ごっこ、鬼遊び 浮く遊び ・壁につかまって ・補助具で浮く遊びなど	もぐる遊び ・水中ジャンケン ・にらめっこ ・石拾い ・輪くぐりなど	水遊び大会 ・水中歩行 リレー ・ラッコ浮き大会 など	水に慣れる遊び	浮く遊び ・補助具で ・ラッコ浮きなど もぐる遊び ・石拾い ・輪くぐりなど	浮いて進む遊び 伏し浮きで 進む ・補助具で ・友達と	水遊び大会 ・石拾い大会 ・浮いて進む リレー大会

〈中学年〉

泳法につながる初歩的な泳ぎを楽しく学ぶ計画を立案しましょう。

〈内容構成〉

- 中学年は「浮く・泳ぐ運動」です。
- 「浮く・泳ぐ運動」は「浮く運動」と「泳ぐ運動」で構成し、2年間の計画を立案します。

低学年の「水遊び」で身に付けた水中での運動感覚を「浮いたり」「泳いだり」することに応用する段階です。いきなり練習的な雰囲気にならず、遊び感覚を大切にしながら、仲間との競争や児童の能力にふさわしい課題に楽しく取り組めるようにしましょう。水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりする心地よさを楽しみつつ、児童の「もっとできるようになりたい」という思いを大切にしましょう。

「浮く運動」では、いろいろな浮き方を楽しみ、全身の力を抜いて浮くことができるような運動を設定します。また、泳ぎの基本となるけ伸びは、すべての泳法の基本となる重要な技術なので、丁寧に指導しましょう。

「泳ぐ運動」では、初歩的な泳ぎを楽しく競争をしたり、励まし合って練習したりしましょう。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」、クロールや平泳ぎなどの泳法につながる面かぶりの泳ぎなどです。ビート板やヘルパーなどの補助具の使用も想定されています。

児童の実態に応じて、練習方法や練習の場を選んで学習できる時間を確保し、適した課題に挑戦できるようにしましょう。二人組（バディ）の学習も取り入れると効果的です。

〈A校の場合〉3年生はクロール系、4年生は平泳ぎ系を重点に学習する計画例

1～8		9・10	11～17		18～20
浮く運動		まとめ 練習方法や 練習の場を 選んで	浮く運動（毎時前半に行う）		まとめ 練習方法や 練習の場を 選んで
伏し浮き・背浮き くらげ浮き け伸びなど	泳ぐ運動 補助具で手や足の動き・ 呼吸の仕方 （クロール系）		泳ぐ運動 面かぶり・呼吸をしなが らばた足泳ぎ （クロール系）	泳ぐ運動 面かぶり・呼吸をしなが らかえる足泳ぎ（平泳ぎ）	

〈B校の場合〉クロール系と平泳ぎ系を並列して学習する計画例

1～6		7～9	10	11～16	17～19	20・21
浮く運動 伏し浮き・背浮き くらげ浮き・け伸びなど		まとめ 練習方法や 練習の場を 選んで	水泳 大会	泳ぐ運動 面かぶり・呼吸をしなが らばた足泳ぎ （クロール系）	まとめ 練習方法や練 習の場を選ん で	水泳 大会
泳ぐ運動 補助具でクロール系 手や足の動き呼吸の仕方				泳ぐ運動 補助具で 平泳ぎ系		

※クロール系・・・クロールにつながる泳ぎ 平泳ぎ系・・・平泳ぎにつながる泳ぎ

＜高学年＞

心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりする泳法学習の計画を立案しましょう。

＜内容構成＞

- 高学年は「水泳」です。
- 「水泳」の内容は「クロール」と「平泳ぎ」で構成し、2年間の計画を立案します。

高学年では、中学年で学んだ初歩的な泳ぎを発展させて「クロール」と「平泳ぎ」の二つの泳法を学習する段階です。泳法の学習といってもいきなり競泳をするイメージではなく、心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることを楽しさや喜びを味わうことを重視しましょう。その上で自己の能力に応じた課題を持ち、練習を工夫し、互いに協力して学習が進むように計画しましょう。この段階で楽しさや喜びを味わうためには、低学年の「水遊び」で水に慣れ親しむことや、中学年の「水に浮く・泳ぐ」経験を十分に積んでおくことが必要です。そのため、個人差に留意しつつ、学習初期の段階などに復習的な時間を設けるなどの工夫をし、その後、泳ぎのポイントを丁寧に指導しましょう。

技能的なねらいは、クロール、平泳ぎともに手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳げるようになることです。初めから細かなストローク技術を教えるのではなく、関節可動域を十分利用した大きな泳ぎでリズムやタイミングを重視することが大切です。また、泳法の指導に合わせて水中からのスタートも指導します。

学校の実態に応じて背泳ぎを加えて指導できますが、クロールと平泳ぎがしっかりと学習できる計画になっていることを確認しましょう。また、集団でのリズム水泳などを取り入れ、楽しさの幅を広げることも考えられます。

＜A校の場合＞5年生はクロール、6年生は平泳ぎを重点として学習する計画例

■は5年生 ■は6年生

1～5	6～8	9・10	11・12	13～17	18～20
クロール 手のかき ばた足	平泳ぎ キックを中心にして	練習の場や段階 を選んで	クロール ローリングを用いた呼吸	平泳ぎ 手のかき 手と足のタイミング 呼吸をしながら	長く続けて泳ぐ ・距離の設定 ・記録への挑戦

＜B校の場合＞クロールと平泳ぎを並列して学習する計画例

1～7	8～11	12～17	18～22
クロール 手のかき ばた足	練習の場や段階 を選んで	クロール ローリングを用いた呼吸	長く続けて泳ぐ ・距離の設定 ・記録への挑戦
平泳ぎ キックを中心にして		平泳ぎ 手のかき 手と足のタイミング 呼吸をしながら	

②中学校の計画立案のポイント

泳法を身に付け、効率的に泳げるようになる計画を立案しましょう。

＜年間計画への位置づけ＞

- 第1学年及び第2学年において、すべての生徒が履修できるように計画します。
- 第3学年では、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計画とします。

指導計画の作成に当たっては、第1・2学年の水泳の扱いをどのようにするかが大きな要点となります。水泳は多くの場合夏季に限定される上、天候にも左右されるため、時間数を十分に確保できない場合が考えられます。このため、1・2学年から3学年へスムーズに学習が展開できるようにするためには、各学年において実施することも考えられます。いずれにしても学校の状況に応じて、3学年間の見通しをもって計画を立てることが重要です。

＜泳法の取り扱い＞

- 第1・2学年では4泳法の中からクロール又は平泳ぎを含む二つを選択して学習できるようにします。
- 第3学年では、これまでに学んだ泳法を使って複数の泳法を組み合わせて泳いだり、仲間とリレーをしたりすることを加え、選択して履修できるようにします。

第1・2学年では、小学校高学年での基本的な泳法の学習を受け、クロールでは“速く”、平泳ぎでは“長く”泳ぐことを目指します。長く泳ぐためには、リラックスした大きなストロークで泳ぐこと、速く泳ぐためには、それに加えてピッチを上げて力強く泳ぐことが必要です。これらの方法を関連させて泳ぎの要点を理解することができるようにしましょう。背泳ぎとバタフライは初めて学習する泳法なので、まずは泳法を身に付けることを目指しましょう。

第3学年ではこれまでの泳法を身に付ける学習を受け、効率的に泳げるようにします。泳法に応じた、手や足の動きと呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）を学び、安定したペースで泳ぐことができるようにしましょう。

計画立案の際は、生徒の技能・体力の程度を考慮しましょう。スタートの指導については、安全への配慮から、すべての泳法とターンについて水中からのスタート・ターンを指導します。また、記録の向上や競争の楽しさを味わわせたり、ルールやマナーを大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもたせたりするために競技会や記録会などを計画しましょう。また、効率的泳法を身に付ける学習を通して、運動観察の方法などの学習を取り入れ、課題に応じた取り組み方を工夫できるよう計画しましょう。また、健康・安全についての学習も重要です。計画にあたっては、保健分野の「応急手当」との関連を図りましょう。

第1・2学年

A校の例（4泳法を計画的に学習する例）

■…第1学年 ■…第2学年

1	2	3・4	5・6	7・8	9・10	11	12	13・14	15・16	17・18	19・20
オリエンテーション ボディ習熟度確認	復習的な学習 クロール 平泳ぎ	クロールの学習 バランスよく早く泳ぐスタート・ターン	背泳ぎの学習 新たな泳ぎ	課題別学習 選択した泳法の課題に応じた練習	記録会 タイム 距離	オリエンテーション ボディ習熟度確認	復習的な学習 既習の泳法	平泳ぎの学習 バランスよく早く泳ぐスタート・ターン	バタフライの学習 新たな泳ぎ	課題別学習 選択した泳法の課題に応じた練習	記録会 タイム 距離

B校の例（4泳法の中から選択し学習する例）

■…第1学年 ■…第2学年

1	2～4	5～9	10	11～14	15～18	19・20
復習的な学習 クロール 平泳ぎ 基本的な泳法の確認	クロールの質を高める学習 速く泳ぐ泳ぎ方 平泳ぎの質を高める学習 長く泳ぐ泳ぎ方	選択した泳法の学習 背泳ぎ・バタフライ 新たな泳ぎ方に挑戦	力試し 記録会	選択した泳法の学習 ・身に付けた泳法の泳ぎの質を高める ・新たな泳ぎ方に挑戦する	課題の発見 選択した泳法の課題を見つける 練習 課題に応じた練習方法を選択し実施する	記録会 ・タイム部門 ・距離部門 ・時間泳

第3学年

A校の例（4泳法を学習し、選択した泳法を深める例）

1	3～5	6～9	10	11・12
復習的な学習 4泳法 基本的な泳法の確認	効率の良い泳ぎを身につける学習（泳法選択） クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法で泳ぐ プル・キック・呼吸動作	選択した泳法の課題を発見し、解決する学習 長く泳ぐ、速く泳ぐ、安定したペースで泳ぐ	リレー・複数の泳法引き継ぎ 簡易・弾力的なルールで楽しむ	記録会・競技会 選択した泳法、一人で複数泳法の組合せ、複数の泳法のリレー

B校の例（4泳法の中から選択して学習する例）

1	2～6	7～8 9～10	11	12
復習的な学習 4泳法 基本的な泳法の確認	効率の良い泳ぎのポイント学習（泳法を選択） プル・キック・呼吸動作の分習 効率よく泳ぐための課題を発見し、解決する学習（泳法を選択） 上記のコンビネーション、安定したペースで泳ぐ	リレー・複数の泳法（ターン・引継ぎ） 簡易・弾力的なルールで楽しむ	知識の学習とタイムトライアル 競技ルール・全水泳の知識（保健との関連）	競技会 選択した泳法・複数泳法の組合せ・リレー

③高等学校の計画のポイント

卒業後の豊かなスポーツライフの継続を意識した計画づくりをしましょう。

<年間指導計画への位置づけ>

- 入学年次では、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学習できるようにする計画とします。
- その次の年次以降では、体づくり運動と体育理論を除くすべての領域の中から二つ以上を選択して学習できるようにする計画とします。

入学年次は、中学校の第3学年と同様の内容の取り扱いとなります。その次の年次以降は、自ら運動に親しむ能力を高め、卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにすることを目指して、すべての領域から、選択することができるように計画します。したがって、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計画を工夫することが大切です。

<泳法の取り扱い>

- クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ及び複数の泳法を組合わせての泳ぎ又はリレーの中からいずれかを選択して履修できるようにします。

中学校第3学年の効率的に泳げるようにする学習を受け、入学年次ではこれまでに学習したことを確実に定着させるようにします。その次の年次以降では、自己に適した泳法の効率をさらに高めて泳ぐことができるようにします。具体的には泳法に応じた手や足の動きと呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）により、一回のストロークでより大きな推進力を得たり、抵抗の少ないフォームを身に付けたりします。

履修する泳法の数に制限はありませんが、その領域に担当できる授業時数を考慮し、習熟可能な範囲としましょう。また、生徒の技能・体力の程度に応じて指導の充実及び健康・安全の確保に配慮した上で、生徒が泳法を選択できるようにしましょう。また、スタートやターンの学習も各泳法と併せて計画しましょう。スタートの指導では、飛び込みによるスタートやリレーの際の引継ぎを学習できるようになりますが、生徒の技能の程度に応じて、段階的な指導に取り組むなど、安全の確保を図ることが重要です。プールの構造等

も含めて安全が確保できない場合は水中からのスタートを継続しましょう。

記録会や競技会は、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わうことはもちろん、勝敗を受け止め、ルールやマナーを守り、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする態度、合意形成に貢献しようとする態度などを養う上でよい機会となりますので、積極的に計画しましょう。

高等学校は生涯スポーツの基礎を培う最終段階です。入学年次では、これまで得た知識や技能を活用して、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにし、その次の年次以降では、卒業後のスポーツライフの継続を意識して、課題設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や競泳の仕方など、生涯にわたり運動を楽しく続けるための資質や能力が身に付くように計画しましょう。また、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方など知識の学習も、運動の学習の進展に合わせて適時に計画しましょう。さらに、健康・安全に関する学習も重要です。計画に当たっては「保健」における応急手当の内容との関連を図りましょう。

入学年次

A校の例（泳法を選択して学習する例）

1	2～3	4	5～8		9	10・11	12
オリエンテーション 健康安全水泳技術に関する知識	既習泳法の確認 ストリームライン、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、スタート、ターン	試しの記録会 自己に適した泳法の選択と課題の確認	選択した泳法の練習Ⅰ キック・プル・呼吸・コンビネーションスタート スタート練習	選択した泳法の練習Ⅱ キック・プル・呼吸・コンビネーションスタート練習	選択した2泳法をつなげて泳ぐ ターン練習	記録会 個人種目 複数の種目 リレー	まとめと振り返り

B校の例（4泳法全てを学習する例）

1	2～3	4～10		11～13	14～15
・オリエンテーション ・水慣れ ・試しの泳ぎ	復習的な学習 中学時に学んだ泳法の学習	4泳法を身に付け、泳ぎの質を高める学習 4泳法を、さらに効率的に泳ぐためのポイントを知る学習 課題を見つけ練習方法を選択する学習 運動観察により課題を見つけ、練習方法を選択する学習		スタート・ターン・引継の学習・ 段階的指導に留意した学習 リレー・複数泳法の学習 タイムトライアル 合せ方の同じ生徒同士で	記録会 個人種目 リレー種目

その次の年次以降

A校の場合（自己の目的を意識した例）

■…第2学年 ■…第3学年

1～4	5～8	9・11	12	13～16	17～19	20～25	26・27
振り返りの学習 4泳法	自己に適した泳法を選択し 効率を高める練習 キック・プル・呼吸・ターン・スタート 続けて長く・早く泳ぐ	課題別練習・リレー 続けて長く・速く泳ぐグループ	競技会 個人種目 リレー種目	振り返りの学習 4泳法	泳法を選択した練習 4泳法 スタート ターン	目的別・練習計画と実施 グループ活動 ・スプリント ・ミドル ・ロング	競技会
泳ぎの質を高める練習 ドリル練習 試しの記録会 簡易リレー				泳ぎの質を高める練習 ドリル記録会 スキルチェック			

B校の場合（競技会を中心とした例）

…第2学年 …第3学年

1～8	9・10	11・12	13～22	23～24	25～27
課題を発見し、練習方法を選択した学習 運動観察による課題発見、練習方法の選択 スタート・ターンの学習 段階的な飛込み	競技会の運営方法 競技規則 審判法 タイムトライアル	競技会① (個人戦) ・個人種目	複数の泳法の組合せ 課題を発見し、練習方法を選択した学習 運動観察による課題発見、練習方法の選択 引継・ターンの学習 複数の泳法の組合せ	競技会の運営方法 競技規則 審判法 タイムトライアル	競技会② (対抗戦) 複数の泳法の組合せ リレー・複数の泳法の組合せリレー

(2) 単元計画作成のポイント

単元計画は、単元目標の実現を目指して指導と評価を一体化させ、実践・評価・改善が行われるように作成します。また、授業者が単元の全体像をとらえて効果的に毎時の授業が行えるように作成します。

単元計画に盛り込まれる一般的な項目と留意事項は次のとおりです。

① 単元目標を設定する

学習指導要領では、小学校では低・中・高学年、中学校では、1・2学年と3学年、高等学校では入学年次とその次の年次以降のまとまりで目標と指導内容が示されています。したがって各学年の目標と指導内容を、生徒の実態を踏まえ、実現の見通しをもって設定する必要があります。

特に水泳系の学習では技能の程度、その年の気象状況等により、児童生徒の学習経験は様々である可能性があります。こうした実態を的確にとらえ、適切な単元目標を各学年・各単元で設定しましょう。

② 評価規準を設定する

単元目標を設定したら、目標に対する児童生徒の実現状況を把握するための規準（おおむね満足できる状況）を設定します。小学校では「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「技能」の3観点、中学・高等学校ではそれに「知識・理解」を加えた4観点で単元の規準を整理します。さらにそれらを、実際の学習活動を構想し、「学習活動に即した評価規準」を設定します。その際、細分化しすぎて項目が多くなりすぎないように注意しましょう。

③ 単元目標を実現するための学習の道筋のイメージを持つ

単元目標の実現を目指して、学習の全体像をイメージすることが大切です。学習指導要領やその解説を参考にしながら、大まかな学習の道筋をデザインしましょう。具体的には実践編（p.80）の単元展開例を参照してください。

④ 指導と評価の計画を立てる

「指導と評価の計画」とは、設定した評価規準と評価方法を指導計画に位置付けたものです。単元計画の実現を目指して、実際の授業で何を教えるのか（指導内容）、どのような活動を行うのかを明確にし、学習活動が単元目標の実現にどのようにつながっているのかが明確になるように、「学習活動に即した評価規準」を適切な評価時期に位置付けましょう。また、どのような方法で評価するのも記述しましょう。

⑤ 関連資料等を作成する

水泳系の授業に適するカードやノートなどの学習資料を作成します。これらは、使用する時間のねらいや評価規準に関連したものが必要であり、単元計画とともに準備しておく必要があります。

2 学習評価の考え方と実施上の留意点

(1) 目標に準拠した学習評価の考え方

① 学習評価の役割と指導と評価の一体化

水泳系の学習評価は、教師が学習（単元）の終了時に水泳技術の習得状況やできばえをチェックするだけではありません。児童生徒一人一人が意欲をもって水泳の学習に取り組み、自ら考えたり工夫したりしながら課題を解決していけるように支援したり、教師自身が指導計画や指導方法、教材、学習活動等を振り返り、次の指導を改善するための手がかりを得たりするものとして機能しなければなりません。すなわち学習評価は、児童生徒のための評価であると同時に、学校や教員が進める教育自体の評価でもあります。

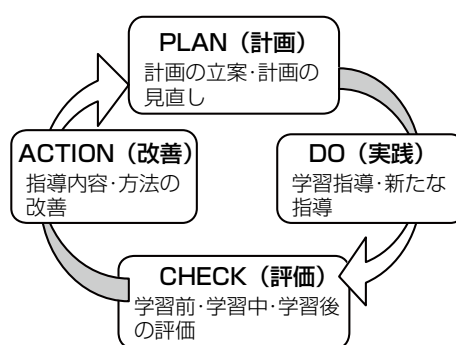
こうした目的を実現するためには、指導と評価は表裏一体のものにとらえ、学校においては、学習指導と評価が常に一体となって行われることが求められます。具体的には、学校の教育活動は、計画、実践、評価、改善という一連の活動を繰り返しながら、児童生徒のよりよい成長を目指した指導を展開することが重要となります。

② 目標に準拠した評価と観点別学習状況の評価

学習指導要領の趣旨に基づいて設定した単元目標に照らして、児童生徒の目標の実現状況を見る評価（いわゆる絶対評価）が「目標に準拠した評価」です。目標の実現状況を適切に評価するためには、実際の授業における具体的な行動目標を示した評価規準が必要となります。さらに、評価規準を基にした学びの姿（どのような姿が（「おおむね満足」）であるのかなど）を設定し、教師間で共通理解を図ることが重要です。

学習指導要領では、自ら学ぶ意欲や思考力、判断力、表現力などの資質や能力の育成を重視しており、体育では小学校では、「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」の三つの観点で、中・高等学校では「（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」 「（運動についての）知識・理解」の四つの観点で、評価します。

水泳系の授業の評価規準に盛り込むべき事項は p.39 のとおりです。



評価規準に盛り込むべき事項（国立教育政策研究所「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」）

		(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	(運動についての) 知識・理解
小学校	水遊び (低)	水遊びに進んで取り組むとともに、順番やきまりを守り仲よく運動をしようとしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けようとしたりしている。	水中での運動遊びの行い方を工夫している。	水遊びを楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となる動きを身に付けている。	
	浮く・泳ぐ運動 (中)	浮く・泳ぐ運動に進んで取り組むとともに、仲よく運動をしようとしたり、水泳の心得を守って安全を確かめようとしたりしている。	自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動の行い方を工夫している。	浮く・泳ぐ運動を楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の基礎となるよい動きを身に付けている。	
	水泳 (高)	水泳の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組むとともに、友達と助け合って水泳をしようとしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ろうとしたりしている。	自分の力に合った課題の解決を目指して、練習の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫している。	クロール、平泳ぎについて、続けて長く泳ぐための基本的な技能を身に付けている。	
中学校	水泳 (1・2年次)	水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	水泳を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	水泳の特性に応じた泳法を身に付けている。	水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力を理解している。
	水泳 (3年次)	水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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など、自己の責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。
高等学校	水泳 (入学年次)	水泳の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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など、自己の責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。	技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。
	水泳 (その次の年次以降)	水泳の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、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など、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、合意形成に貢献しようとするなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保して、学習に主体的に取り組もうとしている。	生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた水泳を継続するための取り組み方を工夫している。	水泳の特性に応じた、自己に適した泳法の効率を高めて、身に付けている。	技術の名称や行い方、体力、の高課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。

(2) 「水泳系」領域の学習評価の留意点

① 児童生徒の動きの何を見て評価するのか

ア 技能の評価

水泳系の技能の観点では、泳げる距離やタイムなどの「数的、量的な成果」で評価しがちですが、「目標に準拠した評価」では動きの質的な評価が重要です。動きの質的な評価のためには、指導内容を明確にする必要があります。表は学習指導要領解説をもとにした指導内容の例です。

しかし水泳では、こうした動きの質の高まりが、泳げる距離の伸びやタイムの短縮、ストローク数の減少などに反映されます。このような特性を考慮し、児童生徒に学習成果を実感させ、意欲を高める手段として、距離・時間・回数を、指導場面で適切に活用しましょう。

表 学習指導要領解説におけるクロールの動きの例

小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年 高校入学年次	高校その次の年次以降
<ul style="list-style-type: none"> ○ 手を交互に前に伸ばして水に入れてかくこと ○ リズミカルにバタ足をすること ○ 肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をすること 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 一定のリズムで強いキックを打つこと ○ S字を書くようなプルの動作をすること ○ ローリングを用いたタイミングの良い呼吸動作をすること 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 手・腕をリラックスして前に運ぶこと ○ 自己に合った方法で呼吸動作を行うこと 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 遠くの水をつかむようにプル動作を行うこと ○ かき始めからかき終りにかけて加速するようにすること ○ 流線型の姿勢を維持してキック動作を行うこと ○ 最小限の頭の動きで呼吸を行うこと

<児童生徒に学習成果を実感させるための指標（例）>

① 泳距離

技能レベルが低い段階では、泳げる距離が長くなることは学習効果を実感できる。

② 泳時間

技能レベルの高低にかかわらず、一定距離の水泳の所要時間が短くなることは、進歩の様子がわかり、競泳としての楽しみ方も味わうことができる。

③ ストローク数

ストローク（かき）の回数を数えることで、効率的な泳ぎの実現状況を実感できる。

イ 関心・意欲・態度の評価

この観点で指導する内容は、運動（水泳）への愛好的態度、公正・協力、責任・参画及び健康・安全などで、これらの学習状況を評価します。これらの評価は、学習活動の観察が中心となるため、目標の内容を整理し、単元を通して観察していくことになります。

ウ 思考・判断の評価

この観点で指導する内容は、活動の選択や工夫、課題の発見や解決方法の選択、工夫、見直しなどで、これらの学習状況を評価します。

水泳は、水中という非日常の環境であるため、自分の動きをイメージしづらいという特性があります。課題を見付ける学習についてはバディーを活用して、水上または水中から動きを観察し合ったり、視聴覚機器を使用して動画を見たりといった活動も考えられます。

中・高校段階では生涯スポーツにつなげるために、「水泳を継続して楽しむための自己に適したかわり

方を見付ける」「水泳を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付ける」といった活動も考えられます。この観点では、これらの学習活動の状況を、主に学習カードの記述により評価することになります。しかし、学習カードなどに記入させる際は、プールでは困難です。授業の最後（退水後）に時間を設定し、体をよく拭いてから記入できるようにするなどの方法が考えられます。

エ 知識・理解の評価

この観点で指導する内容は、技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技の仕方などで、これらの学習状況を評価します。小学校にはない観点です。具体的な学習活動としては、これらの内容について教師の説明を聞く、資料を読む、調べる等が考えられます。思考・判断の学習もそうですが、運動学習の時間が少なくならないように効率的に行う工夫が大切です。多くの知識を教える学習では、水中では困難なので、入水前や退水後に実施することになります。水泳の場合は更衣に時間がかかりますし、天候によってはプールサイドでは困難な場合があるため、その場合は教室等でまとめて行うことも検討しましょう。また、体を動かす機会を適切に確保するために、指導内容の精選を図ることも重要です。

水泳系の単元の評価規準の設定例（国立教育政策研究所「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」）

1 小学校

	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
低学年 水遊び	<ul style="list-style-type: none"> 水遊びに進んで取り組もうとしている。 運動の順番を守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 友達と協力して、補助具の準備や片付けをしようとしている。 水遊びの心得を守り、安全に気を付けようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びの行い方を知るとともに、運動をする場や使用する用具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。 水につかったときの動き方や水に浮いたりもぐったりする動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 水に慣れる遊びでは、水につかったり移動したりすることなどができる。 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすることなどができる。
中学年 浮く・泳ぐ運動	<ul style="list-style-type: none"> 浮く・泳ぐ運動に進んで取り組もうとしている。 友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習をしようとしている。 友達と協力して、補助具などの準備や片付けをしようとしている。 浮く・泳ぐ運動の心得を守り、安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> 浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。 泳ぐ運動では、補助具を使っただけのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。
高学年 水泳	<ul style="list-style-type: none"> 続けて長く泳ぐ楽しさや喜びに触れることができるよう、水泳に進んで取り組もうとしている。 友達と助け合いながら協力して練習をしようとしている。 補助具の準備や片付けなど、分担された役割を果たそうとしている。 体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った距離や記録への挑戦の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> クロールでは、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができる。 平泳ぎでは、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができる。

2 中学校

	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	運動についての知識・理解
第1・2学年 水泳	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 泳法を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 課題に応じた練習方法を選んでいる。 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐことができる。 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
第3学年 水泳	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 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している。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 水泳を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> クロールでは、手と足、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。 平泳ぎでは、手と足、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。 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

※ 内容の取扱いに「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」としているもので、技能の一部としてこれらを指導する場合は、生徒の技能・体力の程度、施設の状況等を考慮した上で、学習指導要領解説を参考に各学校において評価規準を設定する

3 高等学校

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
入学年次 水泳	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 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している。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 水泳を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> クロールでは、手と足、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。 平泳ぎでは、手と足、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。 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。

その次の年次以降 水泳	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・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している。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ・合意形成に貢献しようとしている。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定している。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ・パディシステムでは、状況に応じて自己や仲間の役割を見付けている。 ・練習や記録会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 ・水泳を生涯にわたって楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールでは、手と足、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。 ・平泳ぎでは、手と足、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。 ・背泳ぎでは、手と足、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。 ・バタフライでは、手と足、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。 ・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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・審判の方法について、学習した具体例を挙げている。
----------------	---	--	---	--

※ 内容の取扱いに「スタートの指導については、段階的な指導を行うとともに安全を十分に確保すること。」としているので、技能の一部としてこれらを指導する場合は生徒の技能の程度、水泳の実施時間等を考慮した上で、学習指導要領解説を参考に各学校において評価規準を設定する。

② 評価計画の工夫

ア 「授業改善のための評価」と「記録に残す評価」を明確にする

評価には、教師の指導に対して児童生徒がどのように反応し、どのような成果を上げているかを常に把握して適時に指導を修正していく「授業改善のための評価」と、評定につなげる「記録に残す評価」があります。評価のための評価に陥らないようにするためには、前者の評価の充実、すなわち指導と評価の一体化を図ることが大切です。

後者の評価については、「記録に残す」ということは、「評定につなげる評価の材料とする」ということです。記録に残すためには、授業中や授業（単元）の最後の場面で評価することになり、その場면을計画段階で明確にしておく必要があります。

イ 授業の前または初めの段階での評価

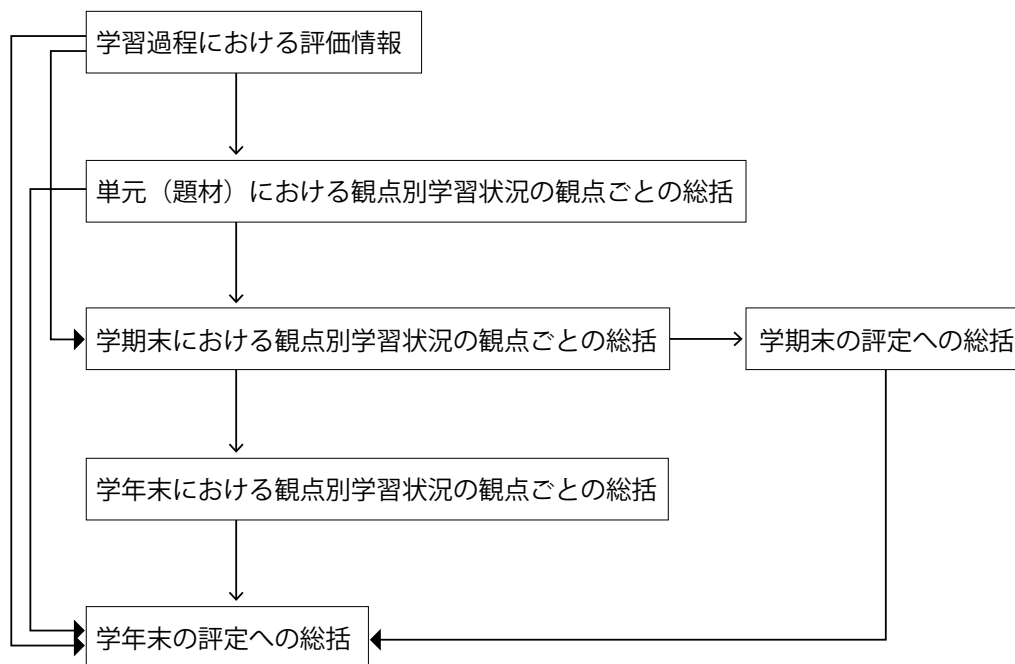
水泳の場合は、アンケートにより事前に把握する方法と、単元の初めの段階で実践を通して把握する方法が考えられます。前者の方は、小学校の段階（特に低学年）では保護者の協力を得る方法等が考えられます。後者の方は、何ができるのか、どこまでできるのかをスモールステップによる活動で徐々に把握していきます。こうして得られた結果は、課題別のグループ分けをする際には重要な資料になります。

ウ 授業中の評価

水泳の場合、基本的に指導者も入水していることが多いため、教師が評価結果を記録をすることが、他の領域に比べて困難です。よって「記録に残す評価」では、あらかじめ評価規準を把握しておき、児童生徒の活動状況を記憶しておいて、授業後に記録するか、評価場面でチームティーチングを実施して、一人がプールサイドから記録するなどの工夫が必要となります。

エ 授業の終わり、または授業後の評価（評定への総括）

記録に残した評価は、評定へと総括します。総括の時期は、単元末、学期末、学年末に行いますが、具体的な総括は次のような流れが考えられます。



単元末の総括では、観点ごとの評価記録が複数ある場合の総括方法として、ABCの数やABCを数値に表わす方法などが考えられます。

ABCの数では、例えば3回評価を行った結果が「ABB」ならばBと総括するなど、ABCの数が多いものが、その観点の学習の実現状況を最もよく表しているとする考え方に立つ総括方法です。

ABCを数値に表す方法では、例えばA = 3、B = 2、C = 1のように数値によって表して、合計したり、平均したりすることで総括する方法です。

具体的な方法は、国立教育政策研究所発刊の「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」を参照しましょう。