第52回 全国学校体育研究大会 東京大会 第2分科会資料

水 泳 系

平成25年11月15日

東京都小学校体育研究会 水泳系領域部会・中央区立久松小学校

水泳系「技能」及び「学び合い」の系統性

1　第1学年及び第2学年「水遊び」

	技能の内容	具体的な活動内容例
ア　水に慣れる遊び	ア　水に慣れる遊びでは、水につかったり移動したりする。 （例示） ○水につかってのまねっこ遊び、水かけっこ ○水につかっての電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び	①　まねっこ遊び かにさん カンガルー ④　電車ごっこやリレー遊び
イ　浮く・もぐる遊び	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。 （例示） ○壁につかまっての伏し浮き、補助具につかまっての浮く遊び ○水中でのジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり ○バブリングやボビング	①　友達に手を引かれて浮く ④　にらめっこ

	学び合いの内容
態度	・運動の順番を守り、友達と仲よく運動する。 ・補助具の準備や片付けを友達と一緒にする。
思考・判断	・遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶ。 ・動き方を知り、友達のよい動きを見付ける。

具体的な活動内容例

② 水かけっこ

③ 電車ごっこ

⑤ 鬼遊び

リズム水遊び（音楽を活用して）

② ビート板で浮く

③ 水中ジャンケン

⑤ 石拾い（ペア→４人）

⑥ 手足くぐり

具体的な児童の姿

友達と一緒に活動しながら、友達の動きを見合う活動

例）鬼遊びやまねっこ遊びを行っている時
　　ペアの友達と浮く・もぐる遊びを行っている時

○○さん　じょうずに手をつかって走っていたよ。すごい。

○○さん　しっかり目をあけて、ぶくぶくとあわがでていたよ。

○○さん　ちゃんとぼくのいった赤色の石をひろってきてくれたよ。

スゥーと
ゆっくりひくよ。

2　第3学年及び第4学年「浮く・泳ぐ運動」

技能の内容		具体的な活動内容例	
ア　浮く運動	ア　浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをする。 （例示） ①伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど ②け伸び	①　くらげ浮き 	
		④　プールの底をけってけ伸び 	
イ　泳ぐ運動	イ　泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをする。 （例示） ①ばた足、かえる足 ②連続したボビング ③補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク ④呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶりの平泳ぎ ⑤呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ	クロール系	①　壁持ちばた足
			③　歩きながら手のかき
		平泳ぎ系	①　腰をかけてかえる足
			④　手足のタイミング

学び合いの内容	
態　度	・友達と励まし合って運動をする。 ・補助具の準備や片付けを友達と一緒にする。 ・ペアがお互いの動きを確認しながら活動する。
思考・判断	・練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶ。 ・見合う運動をとり入れ、動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶ。

具体的な活動内容例

② 伏し浮き

③ 背浮き

⑤ プールの壁をけってけ伸び

リズム水泳（音楽を活用して）

② ビート板ばた足

④ 面かぶりクロール

連続したボビング

⑤ 呼吸をしながら

② ビート板かえる足

③ 歩きながら手のかき

⑤ 面かぶり平泳ぎ

⑥ 呼吸をしながら

具体的な児童の姿

友達と励まし合いながら、お互いの泳ぎを見合う活動

例）今もっている力で友達とゲームを行っている時
自分の泳ぎを友達に見てもらう時
友達の泳ぎと自分の泳ぎを見比べる時

3　第5学年及び第6学年「水泳」

技能の内容		具体的な活動内容例
ア　クロール	ア　クロールでは、続けて長く泳ぐ。 （例示） ○25 ～ 50m程度を目安にした クロール	①　壁持ちばた足 ④　面かぶりクロール ⑦　伸びのある泳ぎ
イ　平泳ぎ	イ　平泳ぎでは、続けて長く泳ぐ。 （例示） ○25 ～ 50m程度を目安にした 平泳ぎ	①　腰をかけてかえる足 ④　手足のタイミング ⑦　水中からのスタート

学び合いの内容	
態度	・友達と助け合って泳ぎの練習をする。 ・補助具等の準備や片付けなど、分担された役割を果たす。
思考・判断	・2～3 人の小集団活動をとり入れ課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶ。 ・長く泳ぐなど記録への挑戦の仕方を知り、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。

具体的な活動内容例

② ばた足泳ぎ	③ 歩きながら手のかき
⑤ 呼吸をしながらクロール	⑥ 水中からのスタート
⑧ ターン	
② かえる足泳ぎ	③ 歩きながら手のかき
⑤ 面かぶりの平泳ぎ	⑥ 呼吸をしながらの平泳ぎ
⑧ 伸びのある泳ぎ	⑨ ターン

具体的な児童の姿

友達と助け合いながら、友達と泳ぎを教え合う活動　**２～３人の小集団で**

例）今もっている力を伸ばす時間で友達の距離や手のかきの回数を伝える時
自分の課題ができているか、友達に泳ぎを見てもらう時
友達に練習方法をアドバイスする時

平泳ぎのリズムで最後の「けってぇ～」をもう少し長くするといいよ。

今日はぼくたちのチームは○m進めたよ。

今日のぼくの泳ぎはクロールで、めあては呼吸の時に顔が横向きに上がっているか見ていてね。

学習・指導のポイント　呼吸が上手になろう！

	練　習　の　内　容			
①陸上での呼吸	 ぶくぶく 「しっかり息をはいてから顔を上げよう。」	パッ 「顔を上げたら残りの息をはき出してから息を吸おう。」	 ぶくぶく パッ ぶくぶく パッ…	
留意点	①顔の前（あごの下）で指先を合わせ、仮想の水面をつくる。	②水面より下に顔を下げ、「ぶくぶく」と息をはき出す。	③残りの息をはいてから息を吸う。２人組で向き合って行うなどして確認する。	④慣れてきたら繰り返し、リズムを身に付ける。
②顔つけ	 おいけに 「肩がいつも水中に入っているようにしよう。」	 ポチャン 「首だけ動かして顔をつけよう。」	だるまさんがころんだ ぶくぶく… パッ… 「水の中で、ぶくぶくと息をはこう。」	
留意点	①肩まで水につかって、両手で輪をつくる。 ※２人組で輪をつくってもよい。	②「おいけに」で息を吸う。 ③首を曲げ、おでこを水につけるようにしてしずかに顔を水に入れる。	④「だるまさん！」「～がころんだ！」などと声をかける間、息を吐く。	⑤顔を上げ、「パッ」と息を吐いてから息を吸う。
③バブリング	バブリング ぶくぶく 「肩がいつも水中に入っているようにしよう。」 「首だけ動かして顔をつけよう。」	 パッ	ぶくぶく 「水の中でしっかりと息をはこう。」	
留意点	①ひざに手を置いて肩まで水につかる。	②首の動きで顔を水中に入れ息をはく。	③肩を上下させずに、首の動きで顔を上げて残りの息をはいてから息を吸う。	④また水中で「ぶくぶく」と息をはくことを繰り返す。リズムを身に付ける。
④水中で目を開ける	う～ん パッ！ 「体を上下させずに、首の動きで顔を上げ下げしよう。」			
留意点	①２人組で向き合い、ひざに手を置いて肩まで水につかる。	②首の動きで顔を水中に入れ、水中で目を開けて手を見る。	③ペアが顔を水に入れてから、手を「グー・チョキ・パー」のいずれかにする。	
⑤連続したボビング	ボビング ぶくぶく パッ 「立ち上がるときは手のひらで水を押すようにしよう。」			
留意点	①両手を前に出して沈む。	②手を水面近くに残したまま体を沈ませ、水中で息をはく。	③手を下にかきながらジャンプし、息をはいてから息を吸うことを繰り返す。リズムを身に付ける。	
⑥手をかきながらボビング	ぶくぶく （T の字） 「顔を上げるときは、てるてる坊主の形（しゃもじの形）で水を押そう。」	パッ 「体をぐぅっと沈ませ、手で水を押して顔を上げよう。」	ぶくぶく 「回数を増やしてみよう。」 	
留意点	①両足を前や後ろ、両手を前に伸ばして体全体を沈み込ませる。	②両手を「T」の字に横から下にかき、水を押して顔を上げる。	※ここでは、「手のかきで体を上下させる」ことを意識する。	③顔を上げて息を吸い、再び体を沈み込ませる。

学習・指導のポイント　浮くことが上手になろう！

	練　習　の　内　容			
①つかまり顔つけ	A：両足をつけて う～ん 「息をいっぱい吸って、耳まで水につかろう。」		B：片足を上げて 「あごを引いて、プールの底を見よう。」	
留意点	A①プールサイドの縁を両手でつかむ。②肩まで水につかり、息をいっぱい吸って、顔をつける。	③教師や友達が声をかける間、息を吐かずにこらえる。④首の動きで顔を上げ、息を吐いてから吸う。	B①片足を底からはなして、同じことを行う。	
②つかまって浮く	A：壁につかまって 「息をいっぱい吸って、足をふわぁっと上げてみよう。」	B：友達につかまって ふわぁ～っ 「少ぉし進むように手を引いてあげよう。」	C：補助具につかまって（ペットボトルやビート板） 「体の力を抜いて、ふわぁっと浮いてみよう。」	
留意点	A①プールサイドの縁を両手でつかむ。②両足を底からはなして、体を浮かせる。	B①両手を友達の手のひらにのせる。②体を浮かせる。※友達は両手を軽く引く。	C①ペットボトルをかかえるように両手で持ち、体を浮かせる。	②浮くことができたら、手足を伸ばしてみる。
③いろいろな浮き方	A：だるま浮き 「息をいっぱい吸って、そぉっと浮いてみよう。」	B：くらげ浮き 「ふわぁ～っと力を抜いてみよう」 「あごを引いて、頭を水の中に全部入れよう。」	ふわぁ～っ C：大の字浮き 「一度沈んでも、浮いてくるまで我慢してみよう。」	
留意点	A①「片方のひざ」「もう片方のひざ」の順に抱える。②あごを引き背中を丸めるようにして体を浮かせる。	B①両手両足を軽く伸ばす。②息をいっぱい吸ってあごを引き、手足の先の力を抜いて体を浮かせる。		C①肩まで水につかりあごを引き、両手両足を大の字のように広げる。
④伏し浮き→立つ	「水をゆっくり後ろにかこう。」 「顔をつけたまま、足をゆっくり引きつけよう。」		「あわてずに立とう。」	
留意点	①息をいっぱい吸い、あごを引いて手足をそろえて、「ふし浮き」の姿勢になる。	②顔を下に向けたまま、まず足を曲げてひざを胸に近付ける。	③つぎに、両手をゆっくり下から後ろに向かって水をかく。	④体を起こして、ゆっくり立つ。※先に顔を上げようとしない。
⑤補助つきけ伸び	A：手を引かれて 「体を一直線に伸ばそう。」		B：ペットボトルを持って ふわぁ～っ 「初めは大きなペットボトルで挑戦しよう。慣れてきたら小さいペットボトルで挑戦しよう。」	
留意点	A①友達の手の平に自分の手をのせ、ふし浮きの姿勢になる。	②プールの底や壁を軽くけり、友達に手を引いてもらう。	B①人差し指を伸ばして両手でペットボトルを持つ。②手を前に伸ばし、顔を水に入れて壁や底をける。	③顔を下に向け、手足を伸ばした姿勢で 10 数える間浮く。
⑥け伸び	A：プールの底をけって 「体を一直線に伸ばそう。」		B：かべをけって ぐう～ん すう～っ 「ける力を使って前に進もう。」 「体が止まるまで我慢しよう。」	
留意点	A①肩まで水につかり、両手を伸ばして、顔を水の中に入れる。②腰を落としてプールの底を両足でける。	③体を一直線に伸ばし、けのびの姿勢で 10 秒進む。	B①気をつけの姿勢で背中を壁に付ける。②あごを引き、耳を挟むようにして両手を上に伸ばす。	③体を前に倒して顔を水につける。④両足を壁に付ける。⑤プールの壁をけり、10 数える間前に進む。

学習・指導のポイント　クロールの足と手の動き

	練　習　の　内　容			
①腰かけばた足	「ももから動かすように力強く動かそう。」「足の甲で水を蹴り上げるようにしよう。」		もこもこもこもこ…「水面にもこもこと水が盛り上がるようにけろう。」	
留意点	①プールサイドに浅く腰掛け、手を後ろについて膝まで水に入れる。（体から足先まで一直線に。）	③かけ声や手拍子に合わせてリズムよく足を蹴る。※足の甲で水を送るようにする。	④さらに膝を深く水に入れ、水面に「もこもこ」と水が盛り上がるようにリズムよくける。	※リズムよくけるように、教師が手拍手をしたり「ドッドッドッドッ…」と声をかけたりする。
②かべもちばた足	A：顔上げばた足 B：顔つけばた足 ドッドッドッドッ… 「体を一直線にしてかかとが浮いてきてからばた足を始めよう。」		C：呼吸しながらばた足 「1．2．パッ．4とプールサイドから声をかけてあげよう。」 「1．2．パッ．4のリズムで呼吸しながらばた足をしよう。」	
留意点	A①両手をプールサイドにかけカマキリの手のように肘を壁につける。②背中に力を入れて体を一直線にする。	B①ひじを伸ばし、肩まで水につけるようにする。②手拍子に合わせて、リズムよく足をける。	C顔をつけ、友達のかけ声に合わせて呼吸しながらばた足を続ける。	（ひじを曲げず、首の上下で顔を上げる。）
③ビート板ばた足	A：顔上げばた足 「ひじをしっかり伸ばしてビート板をつかもう。」	B：顔つけばた足 「ドッドッドッとリズムよくばた足をしよう。」	C：呼吸しながらばた足　（ビート板を引いてもらって） 「1．2．パッ．4とビート板をひきながらから声をかけてあげよう。」	
留意点	A①ビート板の前の方に手を置き、ひじを伸ばす。②初めは、友達がビート板を引いてあげる。	B①ビート板の横をつかみ、ひじを絞るように伸ばす。	C①友達がビート板を引きながら、声をかける。	②かけ声に合わせて呼吸しながら、ばた足を続ける。
④面かぶりばた足	○面かぶりで、10 数えるあいだ、ばた足で進もう。「どれくらい進んだかな？」 1．2．3．4．5．6… ドッドッドッドッドッ 「おなかに力を入れて、ももから足全体を動かすように、リズムよくドッドッドッドッとけろう。」			
留意点	①息をたくさん吸い、壁をけってけ伸びをする。	②面かぶりで 10 数える間、ばた足で進む。（ドッドッドッドッとリズムよくける。）	③10 数えたら立ち、進める距離を伸ばす。	
⑤陸上で手のかき	タッチ 「手をかくときは親指でももを触るようにしっかりとかこう。」		タッチ 「1回ごとに手を前でそろえよう。（手と手を重ねるようにする。）」	
留意点	①両手を揃えて上に伸ばし、け伸びの姿勢になる。	②「1」で、親指がももに触るまで、まっすぐに手をかく。	③「2」でまっすぐ手を回し、前の手に手を重ねるように戻す。	③「3」で反対の手をかき、「4」で戻す。
⑥歩きながら手のかき	A：その場に立って 「手をゆっくり回し、ももまでしっかりかこう。」 タッチ 「毎回、手を前でそろえよう。」		B：歩きながら　（顔をつけて、10 までかこう。） 1～2，3～4 	
留意点	A①あごを引き、耳まで水に入るように顔をつけて、手を前で揃える。	②「1～2、3～4」と、手をももまでかき、1回ごとに前で手をそろえる。	B①あごを引き、耳まで水に入るように顔をつけて、手を前で揃える。	②面かぶりで、「1～2．3～4．5～6．7～8．9～10」と5回手をゆっくりかきながら歩く。
⑦手のかきで進む	A：友達がビート板を引いて　（顔をつけて、10までかこう。） 「1～2．3～4．のリズムでゆっくりとかこう。」		B：ヘルパーやプルブイを使って　（顔をつけて、10 までかこう。） 1～2，3～4 「顔を上げずに5回手をかいて、どのくらい進めるかな。」	
留意点	A①ビート板の下部中央に両手を揃えて乗せる。②友達がビート板の前部を持ち、後ろ向きに歩く。	③ばた足をせずに、かけ声に合わせて顔をつけたまま5回手をかく。	B①ヘルパーやプルブイを身に付ける。	②手で水を押すように、ゆっくり5回手をかいて進む。

学習・指導のポイント　面かぶりのクロール、呼吸の練習

※「面かぶり」とは、顔をつけたまま呼吸をしないで泳ぐこと。

	練　習　の　内　容			
①面かぶり手だけクロール	○ばた足をせずに、10までゆっくり５回手をかいて進もう。 「５回でどれくらい進んだかな？」 「手をゆっくり回し、ももまでしっかりかこう。」　「毎回、手を前でそろえよう。」			
留意点	①息をたくさん吸い、壁をけってけ伸びをする。	②ばた足をせずにももまでしっかり手をかいて、１回ごとに手を前でそろえる。	※足が沈まないように軽くばた足をしてもよい。	③10までゆっくり５回手をかいたら立ち、進める距離を伸ばす。
②面かぶりクロール	○ばた足をせずに、10までゆっくり５回手をかいて進もう。 「５回でどれくらい進んだかな？」 「ももからリズムよくドッドッドッドッとけろう。」 1～2，3～4，… 「毎回、手を前でそろえよう。」 「手をゆっくり回し、ももまでしっかりかこう。」			
留意点	①息をしっかり吸ってから、壁をけってけ伸びをする。	②ばた足をしながら、面かぶりで10までゆっくり手をかき、手で進む感じをつかむ。	③５回手をかいたら立ち、進める距離を伸ばす。	
③ばた足泳ぎ＋呼吸	ばたばたばたばた ○ヘルパーをつけて練習 もぐるぅ～ ばたばた… 「頭を一度グッと沈めて、また体が浮かんでくるまでばた足をがんばろう。」			
留意点	①息をしっかり吸ってから、壁をけってけ伸びをする。②水中で息をはきながらばた足をする。	③平泳ぎのように、両手で水をかくなどして呼吸をする。	④呼吸のあと、１度しっかりもぐるように頭をしずめる。	⑤指先を上に向け、心の中で「1，2，3…」と数えながら体が浮かび上がるまでばた足をする。
④面かぶりクロール＋呼吸	（手のかき２回） 1～2，3～4 「手をゆっくり回し、ももまでしっかりかこう。」 （呼吸） パッ （手のかき２回） 1～2，3～4，… 「呼吸した後に慌てずに体が浮かんでからかき始めよう。」			
留意点	①ばた足をしながら、面かぶりで「1～2，3～4，5～6」と、3回かく。	②平泳ぎのように両手で水をかくなどして呼吸をする。	③呼吸のあと、頭をグッと水の中に入れる。	④手を前でそろえ、再び手を３回かいて呼吸をくり返す。
⑤クロールの呼吸練習	1 2 パッ 4 ビート板を引いてもらって 手を引いてもらって後ろを見るように １人で 「手をももまでかききろう。」 「呼吸をしたら、すぐ顔を入れよう。」			
留意点	①手を前でそろえ、呼吸する反対の手からかき始める。②顔を横に上げながら息を吐き、素早く息を吸う。	③呼吸したら、手を前に戻すより先に、顔を水中に戻す。	①手をももまでまっすぐかき、１回ごとに前でそろえる。②呼吸をしたら、顔を水中に入れる。	③ばた足を常に意識してけり、姿勢を安定させる。
⑥呼吸をつけたクロール	（呼吸の反対の手からかこう。） 「毎回、手を前でそろえよう。」 「1．2．パッ．4」で呼吸しながらクロールをしてみよう。」「手をゆっくり回し、ももまでしっかりかこう。」「ばた足を忘れずに蹴り続けよう」			
留意点	①息をしっかり吸ってから、壁をけってけ伸びをする。	②ばた足をけり続けることを意識し、姿勢を安定させる。	③「1．2．パッ．4」で呼吸しながらクロールをする。	④呼吸のあとは、顔を前に向けず、すぐに顔を水に入れる。

学習・指導のポイント　伸びのあるクロール、スタート・ターン

	練　習　の　内　容			
①歩きながらグゥィーングゥィーンクロール	 「手を前と後ろに引っぱられるように、前と後ろにグィーンと伸ばそう。」 「できるだけ、前の方の水をつかまえて、体の後ろまで水をしっかりと押そう。」			
留意点	①腰を曲げて、肩まで水につかる。あごを引き、耳まで水に入るように顔をつけ、手を前で揃える。	②「グゥ」で片方の手を前に伸ばし、もう片方の手でゆっくりとおなかの下へ水をかきこむ。	③「ウィーン」で水を後ろに押す。かいた手の速さを徐々に上げながら、体の後ろまで水をかききる。	④かいた手を前で揃えて、反対の手を、「グゥ」と前と後ろに伸ばす。水中を歩きながら繰り返す。
②伸びのあるグゥィーングゥィーンクロール	 「太ももに指が当たるくらい、最後までしっかりと水をかこう。」 「グゥィーン、グゥィーンといいながら、腕を前と後ろにしっかり伸ばして泳ごう。」 「腕を伸ばして遠くの水をつかまえよう。」			
留意点	壁をけってけ伸びをする。「グゥィーン」と言いながらももまで水をかききる。逆の手はグッと前に伸ばす。	②前に伸ばした手で、前の水を後ろにもっていくようにももまでかききる。反対の手はグッと前に伸ばす。	腕の前への伸びを意識しながら練習する。	手の動きに意識を集中するために、プルブイを足に挟んでもよい。
③スタート・ターン				
留意点	①壁をけった推進力が落ちる前にばた足を始める。体が浮かび上がってきたら手をかき始めて泳ぎだす。	①片手を壁につける。（壁の縁をつかんでも良い）体を壁に引きつけて、足を壁につける。	②壁につけていた片方の手を離す。もう一方の手の方に大きく回しながら手を戻し、頭を水に入れる。	③体全体を沈め、両手をそろえて壁をけり、け伸びをする。
④25mのかき数を数える	○プールのたて25mを、何かきで泳げるか、友達に数えてもらいます。 ○友達が25mを泳ぐときは、プールサイドを歩きながら数えます。 かき数が少ない方が、「のびのある泳ぎ」だよ！ 「泳ぐ人は、泳ぐ前と泳いだ後は必ず声をかけよう。」 「今日のかき数をもとに、次のめあてを立てよう。」 行くよぉ！数えてね。 ①合図を出す ②泳ぐ ③数える ④聞く どうだった？ ⑤伝える 右手を、ももに触るくらいまで最後までかききるといいよ。 30回だったよ！ 1,2,3,4,5… いいよ！ ⑥泳ぐ（もう一度挑戦）			
留意点	①泳ぐ人は、スタートする前に数えてくれる友達に合図を出す。	②友達は、泳ぐ人の手のかき数を数える。	③泳ぐ人は、泳ぎ終わったら「どうだった」と友達に聞く。	④数えた人は、泳いだ人にかき数を伝える。※数える人は、友達の泳ぎを見て気付いたことを伝える。

学習・指導のポイント　平泳ぎの足と手の動き

	練　習　の　内　容			
①かえる足の練習	A：ペンギン歩き（つま先を上げてプールの中を歩く） 「足の指が『パー』に開くように、キュッと足首を曲げよう。」		B：陸上でかえる足 「かかとがおしりの横にくるようにひざを曲げよう。」	
留意点	A①水中で、足を開いてかかとで立ち、足の指をキュッと開いてつま先を上げる。	②肩まで水につかり、この姿勢でひざを曲げ伸ばしたり歩いたり、ジャンプしたりする。	B①プールサイドに座って手を後ろにつく。②「1」でひざを曲げ、足首をキュッと曲げる。	③「2」で足先が円を描くように足を伸ばし、最後はつま先をそろえる。
②プールサイドで	A：こしかけて 「1でひざを曲げたときにしっかりと足首をかえそう。」		B：はらばいになって 「2で足の内側で水をけりはさもう。」	
留意点	A①ひざまで水に入れ、「1」でかかとを壁につけ、かかとがひざの外側に見えるように足首を返す。	②「2」で足の内側で水をけりはみ最後は足をそろえて伸ばす。 ※最後はつま先まで伸ばす。	B①ひざまで水につかるようにプールサイドに腹ばいになる。②「1」でひざを深く曲げ、かかとをおしりにつけるようにする。	③足首をキュッと曲げる。 ④足の内側でけりはさみながら、足を伸ばす。
③かべもちかえる足	 「ひざやおしりが沈まないように背中に力を入れてやってみよう」		「最後は、ひざとひざがくっつくまで足をそろえよう。」	
留意点	①両手をカマキリのようにプールサイドの縁にかける。かかとが水面に浮くように、背中に力を入れて体を一直線にする。	②「1」かかとをおしりに引きつけるようにひざを曲げて、足首を返す。	③「2」で足の内側で水をけり挟み、足と足がつくようにそろえる。	④腰が沈まないように意識しながら、教師や友達のかけ声に合わせてくり返す。
④面かぶりクロール＋呼吸	顔を水につけて 「あわてないで1回、1回落ち着いてけろう。」		（ゆっくり5回けろう。） 「5回でどれくらい進んだかな？」 「けった後、1回ごとにひざがくっつくまで足を揃えてグゥーンと伸びてみよう。」	
留意点	①ビート板の横を持ち、顔を水に入れる。	②息をたくさん吸い、壁をけってけ伸びをする。	③ゆっくりと数を数えながら、面かぶりで5回かえる足をする。	④5回けったら立ち、進めた距離を伸ばすようにする。
⑤立って手のかき	A：その場に立って 集めて　すくって　前へ （最初のしせい） 「体が少し浮かび上がるように、顔の下で水をグイッと集めよう。」		B：ジャンプしながら（歩きながらやってもよい） 「息をしたら、頭をグッと水に入れて手を前に伸ばそう。」	
留意点	A①肩まで水につかって両手を伸ばす。顔の下で水をすくうように、両手で水をかきこむ。※ひじをわきより後ろに引かない。	②両手をそろえ、前に伸ばして頭をグッと水中に入れる。※あごからでなく、おでこから水に入るように首を曲げる。	B①足を開き、肩まで水につかって両手を伸ばす。両手で水を顔の下にかきこみながら、軽く前にジャンプする。	②手をかいたときに「パッ」と言いながら息をはいてすう。頭をｸﾞｯと水に入れスーッと前に手を伸ばす。
⑥手のかきで進む	○ヘルパー ○プルブイ 「あわてずにゆっくりかこう。足が沈まないように、背中に力を入れよう。」		○補助具を付けて、足を動かさずに、顔をつけたままゆっくり5回かこう。 「5回でどれくらい進めたかな？」 「かいたら1度、手を前に伸ばし、け伸びの姿勢になろう。」	
留意点	①息をしっかり吸ってから、壁をけってけ伸びをする。	②足は動かさず、顔を上げずに面かぶりでゆっくりと、5回手をかき、手で水をかく感じをつかむ。	③5回かいたら立ち、進む距離を伸ばすようにする。	※腰が沈むようならヘルパーやプルブイをつけたり、そよそよと軽くばた足をしてもよい。

学習・指導のポイント　面かぶりの平泳ぎ、呼吸の練習

※「面かぶり」とは、顔をつけたまま呼吸をしないで泳ぐこと。

	練　習　の　内　容			
①面かぶりかえる足	○面かぶりで、ゆっくり５回かえる足でけって進もう。「５回でどれくらい進んだかな？」（３～５回を目安に） キュッ 「１回ずつ、ゆっくりとけろう。」 ぐぅ～ん 「最後はひざとひざがつくまで足を閉じて、グゥーンと伸びてみよう。」			
留意点	①息をたくさん吸い壁をけってけ伸びをする。数を数えながら、面かぶりでかえる足を５回する。	②「ぐぅ・う～ん」とゆっくりけり、最後は足先をそろえる。	③５回けったら立ち、何m進めたか確かめる。	
②面かぶり手だけ平泳ぎ	○面かぶりで、足を動かさずに手だけをゆっくり５回かいて進もう。「５回でどれくらい進めたかな？」（３～５回を目安に） けのびぃ～ ぐぅいっ すぅ～っ 「手をゆっくり回し、ももまでしっかりかこう。」　「毎回、手を前でそろえよう。」			
留意点	①息をたくさん吸い、壁をけってけ伸びをする。	②心の中で数を数えながら、面かぶりで平泳ぎの手で５回かく。	③５回けったら立ち、何m進めたか確かめる。	※足が沈むようなら、プルブイを足に挟んだり、そよそよと軽くばた足をしてもよい。
③面かぶりの平泳ぎ	○面かぶりで、ゆっくり５回かいてけって進もう。「５回でどれくらい進んだかな？」（３～５回を目安に） けのびぃ～ かいてぇ けってぇ のびるぅ 「手をゆっくりかいたら前に伸ばし、あごを引いてけ伸びの姿勢になろう。」 『かいてぇ～けってぇ～のびるぅ～』で、１回１回、ゆっくりとかいてけろう。」			
留意点	①息をしっかり吸ってから、壁をけってけ伸びをする。	②顔を上げずに、「①かいて ②けって ③伸びる」の順番でゆっくり５回かいてける。	③５回かいてけったら立ち、何m進めたか確かめる。	※かいた手は前に伸ばして揃え、顔を下に向けてけ伸びの姿勢で足をける。
④かえる足泳ぎ＋呼吸	（かえる足３回） いぃ～ち、にぃ～ぃ、さぁ～ん 「かえる足をしながら息をしっかりとはこう。」 （呼吸） パッ （かえる足３回） もぐるぅ～ いぃ～ち、にぃ～ぃ、さぁ～ん 「頭を一度グッと沈めて、また体が浮かんでくるまでかえる足をがんばろう。」			
留意点	①壁をけってけ伸びをする。け伸びの姿勢のままかえる足を３回する。（ブクブクと水中で息をはく）	②両手で 水をかいて呼吸をする。頭のてっぺんを水の中にしずめるようにしてもぐる。	③指先を上に向けながらかえる足を３回して浮かび上がる。	④体が浮き上がってきたら、再び手をかき呼吸する。
⑤呼吸をつけた平泳ぎ	（け伸び） （呼吸） （足のけり） （のびる） 「スーッ、パッ、ポン、スーッのリズムで平泳ぎをしよう。」　「スーッのときに手足をそろえて、け伸びの姿勢でしっかりと伸びよう。」			
留意点	①壁をけって、「スーッ」でけ伸びの姿勢になる。	②「パッ」で、両手をかきながら顔を上げて呼吸をする。顔を水に入れながら、ひざを曲げかかとをおしりに引きつける。	③「ポン」で足をけり、足の内側で水をけりはさむようにする。	④「スーッ」で、足を閉じてけ伸びの姿勢になり、しっかりと伸びる。

学習・指導のポイント　伸びのある平泳ぎ、スタート・ターン

	練　習　の　内　容			
①歩きながらうでのかき	 「あごをしっかり引いてスーと歩き出そう。」　「『スーパッポンスー』のリズムを確認しながら練習しよう。」			
留意点	①あごを引き耳まで水に入る。手を前でそろえる。「スー」で頭をしっかり水に入れたまま前に歩き出す。	②「パッ」で手のひらで水を押さえながら逆ハートを描くように水をかき、顔を上げて呼吸をする。	③「ポン」で、顔を水につけ、あごを引いて①の姿勢に戻る。	④繰り返す。
②スーパッポン　スー1回	 「パッで足をゆっくり引きつけて、ポンとけろう。」　「スーで体が浮いてくるまで我慢をしよう。」			
留意点	①「スー」でしっかりとあごを引いてけ伸びの姿勢になる。	②「パッ」でゆっくり手をかき、顔を上げて呼吸をする。	③「ポン」で頭を水に入れながら足をけり出す。「スー」で手足を揃えあごを引いてけ伸びの姿勢になる。	④繰り返す。
③スーパッポン　スー連続	 「けった後に、両手と両足を揃えてけ伸びの姿勢になろう。」 「あわてずに、一つ一つの動きをゆっくりとやろう。」　「ポンで、あごを引いて頭を水に入れながら、足をけろう。」			
留意点	①「スー」でしっかりとあごを引いてけ伸びの姿勢になる。	②「パッ」でゆっくり手をかき、顔を上げて呼吸をする。	③「ポン」で頭を水に入れながら足をけり出す。	④「スー」で手足を揃え、あごを引いてけ伸びの姿勢になる。体が浮いてくるまで我慢をする。
④スタート・ターン	スタート　（順番）①け伸び　②手のかき・呼吸　③足のけり 「体が浮かび上がらない場合は、指先を上に向けてみよう。」 「体をしっかり沈めてから、少し深めにけ伸びをしよう。」　「水面に体が浮かび上がってきたら、パッと呼吸をしよう。」 ターン スタート　ターン　「両手を壁に付けたら、素早く体を引きつけよう。」			
留意点	①体が浮かび上がってきたら「パッ（手のかき・呼吸）ポン（足のけり）スー（け伸び）」の順で泳ぎ始める。	①両手をかべにつける。（壁の縁をつかんでも良い）体を壁に引きつけて、足を壁につける。	②壁につけていた片方の手を離す。もう一方の手を離して大きく回しながら、頭を水に入れる。	③体全体を沈め、両手をそろえて壁をけり、け伸びをする。
⑤25mのけり数を数える	○プールのたて 25mを、何けりで泳げるか、友達に数えてもらいます。 ○友達が 25mを泳ぐときは、プールサイドを歩きながら数えます。 けり数が少ない方が、「のびのある泳ぎ」だよ！ 「頭をしっかりと水に入れて、浮きやすい姿勢でゆっくりと手足を動かそう。」 ⑤伝える　⑥泳ぐ（もう一度挑戦） 「けり数が少ない方が、のびのある、しなやかな泳ぎということだよ。」　「今日のけり数をもとに、次のめあてを立てよう。」			
留意点	①泳ぐ人は、スタートする前に数えてくれる友達に合図を出す。友達は、泳ぐ人の手のかき数を数える。	②泳ぐ人は、泳ぎ終わったら友達に聞く。	③泳ぐ人は、２回目の合図を出す。友達は、泳ぐ人のかき数を数え、泳いだ人に伝える。	④泳ぐ人はかき数をへらすことを目標に泳ぐ。友達はもう一度泳ぐ人のかき数を数え、泳いだ人に伝える。

学習・指導のポイント　背浮き・初歩的な背泳ぎ・背泳ぎ（発展）

	練　習　の　内　容			
①背浮き	A：ラッコ浮き 「浮いたらあごを上げて、真上を見よう。」	B：補助つき背浮き ふわぁ～っ 「胸を反らせて、おなかを水面に出すようにしよう。」	C：背浮き 「うまく浮けないときは、手や足をそよそよと動かしてみよう。」	
留意点	Aビート板を胸に抱え肩まで水につかる。息を吸って、ビート板におなかを付け、そっと後ろに倒れる。	B肩までしゃがみ、友達に頭や首の後ろを支えてもらう。耳まで水に入れ、友達にそぉっと頭を後ろに引いてもらう。	C①耳まで水に入れるようにしゃがむ。息をたくさん吸って、真上を見るように体を後ろに倒す。	②鼻から水が入らないように息を鼻から吐いて口から吸う。※浮きを取るために、手足をそよそよと動かしてもよい。
②初歩的な背泳ぎ	A：ちょうちょう背泳ぎ すぃ～っ 「ばた足はそよそよとやさしくしよう。」	B：そよそよばた足で手はちょうちょう そよそよぉ～ 「手は水を下に押し出すようにかこう。」	C：そよそよばた足で片手ずつ 「手を下にかいているときに、口で息をすおう。」	
留意点	A①両手同時に、体の横を通ってももまでかく。足はかえる足の様に両足を曲げて、足の内側で水をけりはさむ。	②手と足は同時に動かす。手は水上に出さずに顔の横に戻す。	B①足が沈まない程度に、そよそよとばた足をする。手はAの動きで、水上に出さずに両手で水をかく。	C①足が沈まない程度に、そよそよとばた足をする。手は片手ずつ、体の横を通ってももまでかく。
③背泳ぎ（発展）	A：補助つき背泳ぎ 「耳まで水に入れて、上を見るようにしよう。」	B：片手ずつ背泳ぎ 「おへそが水面に出るくらい胸を反ろう。」	C：背泳ぎ 「水が顔にかかりそうになったら、ブクブク…と鼻から息を吐こう。」	
留意点	A①友達に軽く頭を支えてもらう。そよそよとばた足をしながら、片手ずつ肩の真上に手を伸ばし体をかく。	②友達は、「1（入水）2ぃ～（かく）」と声をかけながら後ろ歩きをする。	B①小指から入水する。 ②「1，2ぃ～」と体の横の水をかく。息は鼻から吐き、口から吸う。	C両手を交互に回し、リズムよく泳ぐ。手は最後に、お尻の下に水を押すようにかききる。