

# 学習指導要領の趣旨に基づいた 授業づくり（水泳系）



鹿児島県総合体育センター



# 水泳系の指導における課題は…

- 泳げない児童生徒，苦手な児童生徒に対する指導法は？
- 息継ぎやフォーム（技能）の指導法は？
- 大人数の学習集団に対する効果的な指導法は？
- 泳力の個人差に応じた習熟度別の指導法は？
- 水に慣れる運動遊び，浮く・もぐる遊びの授業構成は？
- 評価の仕方は？
- 安全に水泳指導を行うために，留意すべきことは？

かべにつかまって



〈平成27年度 本講座受講者の課題から〉

具体的な  
指導内容

授業づくり  
の工夫

学習評価  
の考え方

## 自信がつく 水泳指導法講座

# 「水泳系」領域のねらいと内容

## 水泳系領域のねらい

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。

## 水泳系領域の内容… 3段階の指導が発展していく。



① 水慣れ・水遊び → ② 初歩的な泳ぎ → ③ 泳法

### 【小学校】

①の時間を確保し、楽しい水泳系の授業を目指す。

### 【中学校・高等学校】

準備運動で①，②を適宜取り扱うことで、泳法の習得や技能の向上を図る。

安全確認  
バディシステム

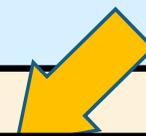
見学者への対応  
運動観察，学習への協力

水泳の事故防止  
に関する心得  
必須内容

指導計画  
の工夫  
保健分野との関連

# 「水泳系」領域と指導内容（技能）

	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	<b>水遊び</b> ・水に慣れる運動遊び ・浮く・もぐる遊び	<b>浮く・泳ぐ運動</b> ・浮く運動 ・泳ぐ運動		<b>水泳</b> 〈表1〉参照	



〈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 含む二を選択する。	アからオまでの中から選択する。	
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する。	※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指導する。	※水中からのスタート及びターンを指導する。	※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する。

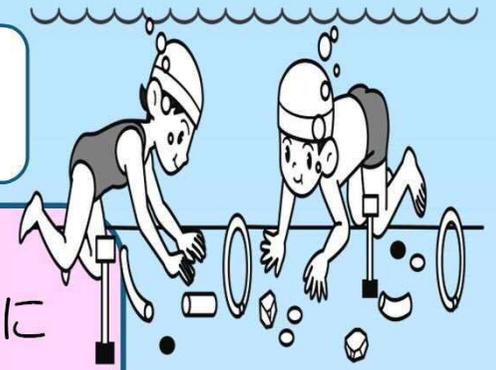


# 「水泳系」領域の具体的な指導内容



## 「水遊び」 小学校 第1学年及び第2学年

学習指導要領解説体育編のP31～32に記載されている「浮く・泳ぐ運動」で確認しましょう。



誰もができることから始め、できることを少しずつ増やします。

### (1) 技能

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、水につかったり移動したりすること。

イ 泳ぐ・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。

ゲーム化をして、楽しみながら水に慣れるようにします。

準備や片付けを友達と一緒にします。

### (2) 態度

- 運動に進んで取り組むこと。
- 仲よく運動をすること。
- 水遊びの心得を守って安全に気を付けること。



順番を守って仲よくします。

プールサイドは走りません。

楽しい場や遊び方を選べるようにします。

### (3) 思考・判断

- 水中での簡単な遊びを工夫すること。

友達のよい動きを見付けられるようにします。

# 「水泳系」領域の具体的な指導内容（技能）

## 「浮く・泳ぐ運動」 小学校 第3学年及び第4学年

### ア 浮く運動 (P49)

行い方の例  
(取り組んでほしいこと)

補助具などを使う浮きや使わない浮きをしたり、け伸びをしたりする。

[例示]

○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。

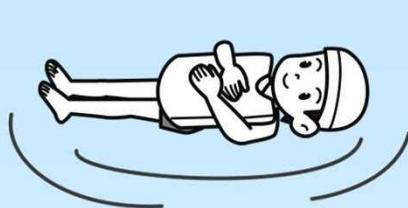
○け伸び

・プールの底や壁をけり, 体を一直線に伸ばして進むこと。

例示において,  
身に付けてほしいこと



「伏し浮き」



「背浮き」



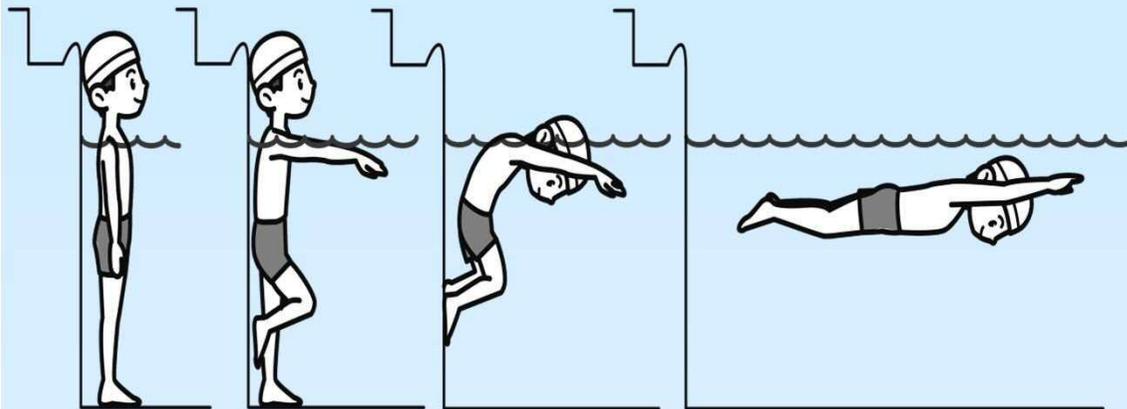
「くらげ浮き」

水の中で抵抗なく進むためには、「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る。

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することで浮力を感じる。



「け伸び」

◎水に対する恐怖感がなくなる。

◎安心して泳げるようになる。

# 「水泳系」領域の具体的な指導内容



## ◎ 指導内容の確実な定着を図るために

- 学習指導要領に示された指導内容を十分に理解する。
- 児童・生徒の発達段階や実態を把握する。
  - ※ 高いレベルの能力（技能，思考・判断，関心・意欲・態度）を求めない。
- 担当学年の指導内容を理解するだけでなく，前の学年や次の学年，更には，小学校と中学校，中学校と高等学校のつながりも理解する必要がある。
- 指導内容については，2学年のいずれかの学年で取り上げて指導することができるので，2年間を見通した指導計画を立てるようになる（小学校～中学校第2学年まで）。

# 授業づくりの工夫（授業の構想）

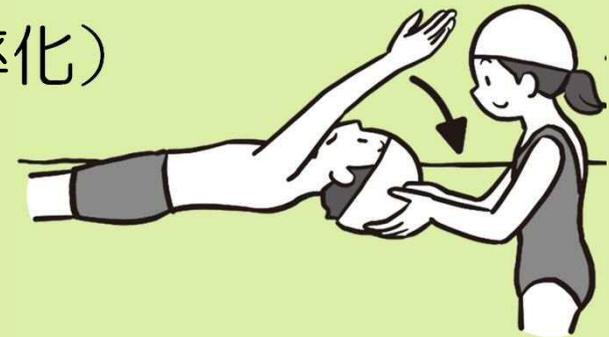
小学校高学年（第5学年・第6学年）では…

→ 高学年の指導内容を考え、2年間を見通す。

初めてのクロール・平泳ぎ ※ 中学年までは初歩的な泳ぎ

## 【5年生】

- クロール，平泳ぎの基本的な体の動かし方（一斉指導）
- 自分の課題の発見と課題に合った練習の場，段階の選択
- バディシステム
  - 児童同士の教え合い（指導の効率化）
  - 児童の人数が多いほど効果的
  - 安全面での配慮



## 【6年生】

- 自分の課題に合った練習の場，段階の選択（中心的学习）
- 背泳ぎを加えて指導する場面の設定
  - ※ 十分な技能を身に付けている児童に対して
  - 中学校への接続（背泳ぎ，バタフライ，泳法の選択）

# 授業づくりの工夫（単元計画）

2年間の単元計画 小学校高学年（第5学年・第6学年）の例

【5年生】

1	2~5	6~8	9・10
<b>オリエンテーション</b> ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・水慣れ ・試しの泳ぎ	○初歩的な泳ぎや今できる泳ぎで長く泳ぐことを楽しむ。 ・補助具を使い、呼吸しながらばた足やかえる足で長く泳いだり、よりよい姿勢や泳ぎで泳ぐことを意識して泳いだりする。 ・少ないけりやストロークで泳ぐことを意識して泳ぐ。	○平泳ぎ ・しっかりけるかえる ・手のかき方 ・手や足の動きに合わせた呼吸	○自分の課題に合った場や練習の方法を選んで泳ぐ。

2年間を見通して

【6年生】

1	2	3	4~8	9・10
<b>オリエンテーション</b> ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・水慣れ ・試しの泳ぎ	○クロールの復習 ばた足・呼吸・面かぶりなどの場を設定	○平泳ぎの復習 かえる足・呼吸・面かぶりなどの場を設定	○クロールで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ。 ・ばた足の場 ・呼吸練習の場 ・長く泳ぐ場 など  ○平泳ぎで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ。 ・かえる足の場 ・腕のかきの場 ・長く泳ぐ場 など	○自分の課題に合った場や練習の方法を選んで泳ぐ。  ○自分のできる泳ぎ方で長く泳いだり、よりよい姿勢や動きを意識して泳いだりして楽しむ。

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単元計画もある。



# 学習評価の考え方（学習評価の役割）

## ◎ 学習評価の役割

水泳系の学習評価

→ 教師が学習（1単位時間及び1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ない！

- 児童生徒一人一人が意欲をもって水泳系の学習に取り組み、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するためのもの。
- 教師自身が指導計画や指導方法、教材、学習活動を振り返り、次の指導を改善するための手がかりを得るためのもの。

◎ 児童生徒のための評価

◎ 学校や教員が進める教育自体の評価



指導と評価は表裏一体



# 学習評価の考え方（指導と評価の一体化）

## ◎ 指導と評価の一体化

指導内容の明確化

児童生徒に身に付けさせたいことは何か？



「評価のための評価」に陥らないようにしましょう。

指導の改善

身に付かなければ、どのように改善するのか？

PLAN（計画）

計画の立案・  
計画の見直し

ACTION（改善）

指導内容・  
方法の改善



DO（実践）

学習指導・  
新たな指導

CHECK（評価）

学習前・学習中  
・学習後の評価

指導の結果，身に付けさせたいことが身に付いたか？

到達度の把握

そのことに向けてどのように授業を仕組み、指導するのか？

指導法の工夫



# 学習評価の考え方（目標に準拠した評価）

## 目標に準拠した評価

各単元で設定した目標に照らして児童生徒の学習の実現状況を見る評価（いわゆる絶対評価）

- 児童生徒の目標に対する実現状況を適切に評価
- 児童生徒の具体的な行動目標を示した評価規準が必要
- 評価規準を基にした学びの姿について、教師間の共通理解を図ることが必要

例）高学年クロール



### 量的な評価

- ・ 50m泳ぐことができた。
- ・ 50mを〇秒で泳ぐことができた、



### 質的な評価

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こと。

評価規準を動きの質で示す。

学習内容が明確

目標に対する実施状況を把握できる。

※ 動きの習熟が「泳げる距離・時間・回数」などに反映  
→ 目安の泳距離を参考にしつつ、動きの質的な評価をする。

# 学習評価の考え方（評価規準の設定）

◎ 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）を設定する。

単元の評価規準 ※中学校の例

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
<ul style="list-style-type: none"><li>・水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。</li><li>・勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。</li><li>・分担した役割を果たそうとしている。</li><li>・仲間の学習を援助しようとしている。</li><li>・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。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・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。</li><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>



中・高等学校では、上に示した4観点で、小学校では、「運動についての知識・理解」を除いた3観点で単元の評価規準が整理されています。

「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【中学校保健体育】」の中の「評価規準の設定例」から抜粋したもの

# 学習評価の考え方（評価規準の作成）

学習活動に即した評価規準の設定 ※中学校の例

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
<p>(第1学年)</p> <p>①練習や記録測定に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②3分間キックや25m記録測定、3分間泳などで、パートナーの学習を援助したり、助言したりしようとする。</p> <p>③自己の体調を確かめ、水泳場での注意事項を守るなど健康・安全に留意している。</p>	<p>①（手と足、呼吸の）バランスをとる動きを身に付けるためのポイントを見付けている。</p> <p>②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。</p>	<p>①クロールでは、一定のリズムで強いキックを打ち、プルとキックの動作に合わせて、ローリングしながら呼吸のタイミングをとることができる。</p> <p>②背泳ぎでは、水平に浮いてキックをし、水中で肘を曲げてかくことができる。</p> <p>③水中からのスタートで、合図と同時に顔を沈め、両足で壁をけり水中の抵抗が少ない姿勢で泳ぎ出すことができる。</p>	<p>①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。</p> <p>②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。</p>
<p>(第2学年)</p> <p>④勝敗や記録などの結果を認め、ルールやマナーを守ろうとする。</p> <p>⑤練習や記録会で、用具の準備や片付けなど、分担した役割を果たそうとしている。</p>	<p>③課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>④分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</p>	<p>④平泳ぎでは、かえる足で長く伸びたキックをすること、プルの終わりに顔を上げ息を吸い、キックのけり終わりに合わせて伸びをとり、進むことができる。</p> <p>⑤バタフライでは、リズムよくドルフィンキックをし、2キック目に呼吸することができる。</p> <p>③水中からのスタートで、合図と同時に顔を沈め、両足で壁をけり水中の抵抗が少ない姿勢で泳ぎ出すことができる。</p>	<p>③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。</p>



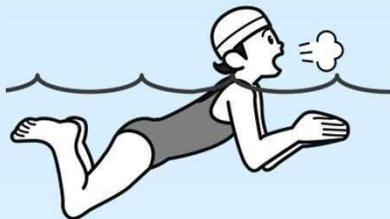
実際の学習活動を想定し、「単元の評価規準」を基に、各学校の実態に応じて設定します。

# 学習評価の考え方（評価規準の作成）

学習活動に即した評価規準の設定

※小学校 第5学年・第6学年の例

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
<p>①続けて長く泳ぐことができるように、進んで練習に取り組もうとしている。</p> <p>②友達と見合い、助け合いながら協力して練習しようとしている。</p> <p>③補助具等の準備，片付けや計測，記録など分担された役割を果たそうとしている。</p> <p>④体の調子を確認し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。</p>	<p>①クロールや平泳ぎで，自分の課題を見つけるとともに，それを解決するための練習の場や段階を選んでいる。</p> <p>②<u>続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方</u>を知るとともに，<u>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</u>を選んでいる。</p>	<p>①クロールで手を左右交互に伸ばして水をかいたり，リズムカルなばた足をしたりすることができる。</p> <p>②<u>クロールで肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をし，続けて5m～50mを泳ぐことができる。</u></p> <p>③平泳ぎで両手を円を描くように左右に開いて水をかいたり，足裏全体で水を押し出したりすることができる。</p> <p>④<u>手を左右に開き顔を前に上げて呼吸をし，続けて25m～50mを泳ぐことができる。</u></p>



下線部については，第6学年で指導して，評価します。



# 学習評価の考え方（指導と評価の計画の作成）

## 第6学年 水泳の例（クロールと平泳ぎを平行して学習）

時間	主なねらいと学習活動及び指導上の留意事項	学習活動に即した評価規準（評価方法）		
		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
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>学習の進め方を知り、試しの泳ぎをしよう。</b> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション（約束の確認）</li> <li>2 準備運動（体の各部位の伸張・回旋等）</li> <li>3 シャワー・足洗い（顔・胸・背中・腰）</li> <li>4 入水（水を体にかけてからゆっくりと）</li> <li>5 水慣れ（水中鬼ごっこ等）</li> </ol>	④ 観察・ 学習カード		
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>クロールに挑戦し、自分の課題を確認しよう。（第2時）</b> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>平泳ぎに挑戦し、自分の課題を確認しよう。（第3時）</b> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 準備運動（体の各部位の伸張・回旋等）</li> <li>2 シャワー（顔・胸・背中・腰）</li> <li>3 入水（水を体にかけてからゆっくりと）</li> <li>4 け伸び・ばた足（プールサイドを使って）</li> <li>5 課題別グループでの活動 （5年生で学習したことを再確認する）</li> <li>6 振り返り（友達のおよさ、動きのポイントの共有）</li> <li>7 整理運動（大きくゆっくりと）</li> <li>8 シャワー（体全体、しっかり洗眼）</li> <li>9 後片付け</li> </ol>			① 観察 ・ 記録
3			② 学習カード	③ 観察 ・ 記録

各学校で設定した評価規準について、どのタイミングで評価するかを考えます。

1 単位時間に  
概ね1観点、  
多くても2観点  
まで設定する。

# 学習評価の考え方（評価場面，評価方法）

## 小学校5年生の例

学習活動に即した評価規準	評価方法及び児童の具体的な姿
<p>【運動への関心・意欲・態度】 友達と見合い，助け合いながら協力して練習しようとしている。 〔第2・6時〕</p>	<p>《行動の観察》 ・練習するときに仲間に声かけをしている。 《学習カードの読み取り》 ・友達との協力について記述をしている。</p>
<p>【運動についての思考・判断】 クロールや平泳ぎで，自分の課題を見つけるとともに，それを解決するための練習の場や段階を選んでいる。 〔第4・7時〕</p>	<p>《行動の観察》 ・自分の課題に合ったコースで練習している。 《学習カードの読み取り》 ・自分の課題やそれを解決するための練習方法等について記述をしている。</p>
<p>【運動の技能】 クロールで手を左右交互に伸ばして水をかいたり，リズムカルなばた足をしたりすることができる。 〔第3・5時〕</p>	<p>《行動の観察》 ・手を伸ばし，大きく回して水をかいている。 ・ひざを伸ばし，リズムカルなばた足をしている。</p>



水泳では，基本的に指導者も入水していることが多いため，評価規準に照らして活動状況を評価し，授業後にすぐに記録したり，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したりするなどの工夫が必要になります。また，意図的に自己評価や相互評価の場面を設定することも必要です。

# 学習評価の考え方（評価方法についての留意点）

## 行動の観察

- 教師は、その授業における「児童生徒の具体的な姿」や「つまずきの例」をある程度想定しながら授業に臨む。
- 児童生徒のつぶやきや、ペアやグループでの教え合いでの言葉を聞き取る。
- 教師の発問（動きのポイントやコツなど）に対する児童生徒の発言や反応を観察する。

## 学習カードの活用

- 評価規準を基にした振り返りの項目や記述欄を設定し、児童生徒が自己評価できるようにする。
- 観察による評価で十分に観察ができなかった児童生徒に関しては、学習カードの記述内容から授業の様子を読み取る。

## 聞き取り

- 行動の観察や学習カードによる評価を補うために、直接児童生徒から聞き取る。

どんなことに気を付けて、ばた足を練習したのかな？



# 参考資料・引用文献



## 【文部科学省】

『小学校学習指導要領解説 体育編』 (平成20年8月)

『中学校学習指導要領解説 保健体育編』 (平成20年9月)

『高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編』 (平成21年12月)

『小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック 低学年・中学年・高学年』  
(平成23年3月)

『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 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』  
(小・中学校 平成23年11月)

『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』  
(高等学校 平成24年3月)

