

小学校4年生における  
「浮く・泳ぐ運動」の実践報告  
～安心・安全水泳の視点から～

鳴門教育大学附属小学校  
篠原 健真  
鳴門教育大学  
松井 敦典

---

---

---

---

---

---

---

---

背景

平成23年度から新学習指導要領の全面实施

水泳学習の内容の変更  
(3・4年生)  
「水泳」 → 「浮く・泳ぐ運動」

クロール → 初歩的な泳ぎ  
平泳ぎ +

安心・安全水泳

---

---

---

---

---

---


---

---

方法

- 対象 4年生40人
- 期間 平成23年6月13日～7月15日

水泳授業全9時間



---

---

---

---

---

---

---

---

単元の学習計画

時数	学習内容
1	オリエンテーション, 水なれ
2~4	水中での移動, 浮く, 沈む, 呼吸法
5~7	初歩的な泳ぎ
8~9	パフォーマンステスト

---

---

---

---

---

---

---

---

内容およびパフォーマンステスト  
自分の身を守るための内容



- だるま浮き 10秒間
- クラゲ浮き 10秒間
- ふし浮き 10秒間
- 背浮き 10秒間
- 浮漂 5分間
- ラヌーの浮漂(10回連続)
- 潜行 10m
- クリオネ泳ぎ

写真1. 浮漂(5分間)

---

---

---

---

---

---

---

---

内容およびパフォーマンステスト  
クロール・平泳ぎにつながる内容



- ドリル泳ぎ  
→クロールの呼吸
- 犬かき  
→クロールのかき
- 踏み足  
→平泳ぎのキック
- けのび  
→泳ぎの基本姿勢

写真2. 練習風景

---

---

---

---

---

---

---

---

結果と考察

- だるま浮き、クラゲ浮き、ふし浮き、背浮き  
各10秒間  
→39人中38人
- ラヌーの浮漂10回連続  
→39人中15人
- クリオネ泳ぎ25m  
→36人中31人
- 浮漂5分間  
→38人中22人

---

---

---

---

---

---

---

---

結果と考察

- ドリル泳ぎ25m →36人中30人
- 犬かき25m →36人中28人
- けのび5m →38人中37人
- 自分なりの泳ぎ最長200m (38人中)
 

200m	12人
50m~199m	8人
25m~49m	13人
1m~25m	5人

---

---

---

---

---

---

---

---

第4学年 水泳パフォーマンステスト

4年 2 組 11 番 名前 ( )  
 本日の学習のせいじをたのしめた結果です。本職の指導で、できなかった項目もありますが、内閣一役までは、自分自身を守るための水泳能力です。内閣一役までは、3年生からの本職のメール、指導員に十分な本職能力です。自分の水泳能力を伸ばしていきましょう。小中学校卒業までに、自分の最も守る水泳能力は身につけておきたいですね。

内容	記録
① だるま浮きを10秒間できる。	10秒
② クラゲ浮きを10秒間できる。	10秒
③ ふし浮きを10秒間できる。	10秒
④ 背浮きを5分間できる。最後まで残り、10~15分間までしてはけない。	10分
⑤ 浮漂(筒状)が5分間できる。最後まで残り、か~10分間までしてはけない。	5分
⑥ ラヌーの浮漂(筒状)が10回連続できる。	10回
⑦ 泳ぎの中で、プールの底に足がタッチできることができる。	-
⑧ 泳ぎの中で、足がタッチできること(10分以内)。	-
⑨ 泳ぎの中で、泳ぎの姿勢が正しいこと(10分以内)。	-
⑩ 泳ぎの中で、泳ぎの姿勢が正しいこと(10分以内)。	10分
⑪ 自分なりの泳ぎで、100m以上泳ぐことができる。	170m
⑫ 泳ぎの中で、泳ぎの姿勢が正しいこと(10分以内)。	200m
⑬ ドリル泳ぎ(10分間)が25m以上泳ぐことができる。	25m
⑭ ドリル泳ぎ(10分間)が25m以上泳ぐことができる。	25m
⑮ 犬かき(10分間)が25m以上泳ぐことができる。	25m
⑯ けのび(10分間)が25m以上泳ぐことができる。	-
⑰ けのび(10分間)が25m以上泳ぐことができる。	6m

※「-」は記録がない、記録などではない内容です。

---

---

---

---

---

---

---

---

### 結果と考察

- 水に対する恐怖心がつまづきの原因であった。
- 呼吸を確保しながら、浮いた状態を保ったり、初歩的な泳ぎで進むことは、反復練習をすることなく身につけることができた。
- 恐怖心がある場合を除けば、全員が目標を共有して学習を進めることができる。

---

---

---

---

---

---

---

### 結論

- 初歩的な泳ぎで長距離が泳げるようになったことで、子どもたちは泳ぐことへの自信を持つことができた。
- 自分の身を守るための水泳能力を身につけることができた。
- 安全・安心な水泳能力の獲得を目指した指導プログラムの開発が課題である。

---

---

---

---

---

---

---