


第17回学校水泳研究会 2017年(平成29年)10月3日(土) 会場: 専門教育大学講義棟 2F B201


## 新しい学習指導要領にみる これからの水泳

新潟大学人文社会・教育科学系  
准教授 大庭 昌昭




## 本日の話の流れ

1. 自己紹介
2. 新学習指導要領について
3. 水泳の初心者指導について
4. これからの水泳について
5. まとめ




### 自己紹介

- ◆ 運動力学研究室; 平成元年(大学3年~大学院2年)
- ◆ 水泳研究室の技官; 平成5年~平成10年
- ◆ 教員養成学部(新潟大)への就職; 平成10年~現在に至る
- ◆ 文部科学省での仕事(勉強!)  
デジタル教材(平成23年~平成25年)  
水泳指導の手引(三訂版)(平成25年度)  
学校における体育活動中の事故防止のための映像資料(平成25年3月)




### 参考資料

- ・ まるわかりハンドブック(文部科学省) ダウンロード可能
- ・ デジタル教材(文部科学省) 『You Tube』 配信中
- ・ 水泳指導の手引き(三訂版)(文部科学省) ダウンロード可能
- ・ 学校における体育活動中の事故防止のための映像資料 『You Tube』 配信中



### 新学習指導要領について

全体的なこと  
体育・保健体育として  
水泳系領域に關すること



### 学習指導要領改訂の方向性(素)

新しい時代に必要となる資質・能力の育成と、学習評価の充実


『生きて働く知識・技能の習得』と『未知の状況にも対応できる思考力・判断力・課題解決力の育成』

何ができるようになるか

よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創るという目標を共有し、社会と連携・協働しながら、未来の創り手となるために必要な資質・能力を育む  
『社会に開かれた教育課程』の実現  
各学校における「カリキュラム・マネジメント」の実現

何を学ぶか	どのように学ぶか
<p>新しい時代に必要となる資質・能力を踏まえた教科・科目等の新設や目標・内容の見直し</p> <p>小学校の外国語教育の教科化、高校の新科目「公共(仮称)」の新設など 各教科等で育む資質・能力を明確化し、目標や内容を構造的に示す 学習内容の削減は行わない。</p>	<p>主体的・対話的で深い学び(「アクティブ・ラーニング」)の視点からの学習過程の改善</p> <p>生きて働く知識・技能の習得など、新しい時代に求められる資質・能力を育成 知識の量を増やせず、質の高さや理解を深めるための学習過程の質的改善</p> <p style="text-align: right;">主体的な学び 対話的な学び 深い学び</p>

※本資料は、文部科学省の「学習指導要領改訂の方向性(素)」に基づいて作成されたもので、最終的な学習指導要領とは異なる場合があります。



### 小学校学習指導要領では？

小学校学習指導要領比較対照表【体育】

旧 訂（平成29年告示）	新 訂（平成29年告示・運動教科改訂案）
<p>第1 目標</p> <p>体育や保健の良否・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習態度を養って、心と体を一挙として鍛え、生活にわたって心身の健康を保持増進し、豊かな人間性を発揮するための資質・能力を次のとおり育成することを目的とする。</p> <p>(1) その特性に応じて各領域の運動の行い及び身近な生活における健康・安全について「<u>基礎的な力</u>」を身に付け、基本的な資質を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動や健康について自己の課題を見付け、その解決に向けて思考し判断するとともに、「<u>基礎的な力</u>」を養う。</p> <p>(3) 運動を通して心身の健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るく生活を楽しむ態度を養う。</p>	<p>第1 目標</p> <p>心と体を一挙として鍛え、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生活にわたって課題に臨み、健康増進のための高意欲を持って心身の健康を保持増進し、主体的な生活態度を身に付け、楽しく明るく生活を楽しむ態度を育てる。</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動の意欲を高めることができるようになるため、運動、体力の必要性について「<u>基礎的な力</u>」を身に付け、基本的な資質を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合目的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の特徴を考えたことも「<u>基礎的な力</u>」を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、勇断する、一人一人の強みを活かすことなどができるようになる。また、健康・安全を確保するとともに、生活にわたって運動に楽しむ態度を養う。</p>

### 中学校学習指導要領では？

中学校学習指導要領比較対照表【保健体育】

旧 訂（平成29年告示）	新 訂（平成29年告示・運動教科改訂案）
<p>第7 章 保健体育</p> <p>第1 目標</p> <p>体育や保健の良否・考え方を働かせ、課題を見直し、合目的な解決に向けた学習態度を養って、心と体を一挙として鍛え、生活にわたって心身の健康を保持増進し、豊かな人間性を発揮するための資質・能力を次のとおり育成することを目的とする。</p> <p>(1) 各領域の運動の特性に応じて各領域及び個人生活における健康・安全について「<u>基礎的な力</u>」を身に付け、基本的な資質を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動や健康についての自己の課題を見直し、合目的な解決に向けて思考し判断するとともに、「<u>基礎的な力</u>」を養う。</p> <p>(3) 生活にわたって課題に臨み、健康増進のための高意欲を持って心身の健康を保持増進し、主体的な生活態度を身に付け、楽しく明るく生活を楽しむ態度を育てる。</p>	<p>第7 章 保健体育</p> <p>第1 目標</p> <p>心と体を一挙として鍛え、適切な運動の経験と健康・安全についての理解と運動の合目的な実践を通して、生活にわたって課題に臨み、健康増進のための高意欲を持って心身の健康を保持増進し、主体的な生活態度を身に付け、楽しく明るく生活を楽しむ態度を育てる。</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動の意欲を高めることができるようになるため、運動、体力の必要性について「<u>基礎的な力</u>」を身に付け、基本的な資質を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合目的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の特徴を考えたことも「<u>基礎的な力</u>」を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、勇断する、一人一人の強みを活かすことなどができるようになる。また、健康・安全を確保するとともに、生活にわたって運動に楽しむ態度を養う。</p>

### 中学校学習指導要領では？

第2 各学年の目標及び内容

【体育分野 第1学年及び第2学年】	【体育分野 第3学年】
<p>1 目標</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を意欲的に実施することができるようになるため、運動、体力の必要性について「<u>基礎的な力</u>」を身に付け、基本的な資質を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合目的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の特徴を考えたことも「<u>基礎的な力</u>」を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、一人一人の強みを活かすことなどができるようになる。また、健康・安全を確保するとともに、生活にわたって運動に楽しむ態度を養う。</p>	<p>1 目標</p> <p>(1) 運動の合目的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生活にわたって運動を意欲的に実施することができるようになるため、運動、体力の必要性について「<u>基礎的な力</u>」を身に付け、基本的な資質を身に付けるようにする。</p> <p>(2) 運動についての自己の課題を見直し、合目的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の特徴を考えたことも「<u>基礎的な力</u>」を養う。</p> <p>(3) 運動における競争や健康の課題を通して、公正に取組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、一人一人の強みを活かすことなどができるようになる。また、健康・安全を確保するとともに、生活にわたって運動に楽しむ態度を養う。</p>

### 小学校学習指導要領 低学年「水遊び」では？

D 水遊び

水遊びについて、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を身に付けること、その動きを身に付けること。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

(3) 水の運動を通して、仲間と協力して遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

D 水遊び

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その動きを身に付けるようにする。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

(3) 水の運動を通して、仲間と協力して遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

### 小学校学習指導要領 中学年「水泳運動」では？

D 泳ぐ・泳ぐ運動

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を身に付けること、その動きを身に付けること。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

(3) 水の運動を通して、仲間と協力して遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

D 泳ぐ・泳ぐ運動

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を身に付けること、その動きを身に付けること。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

(3) 水の運動を通して、仲間と協力して遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

### 小学校学習指導要領 高学年「水泳運動」では？

D 水泳

水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を身に付けること、その動きを身に付けること。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

(3) 水の運動を通して、仲間と協力して遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

D 水泳

(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を身に付けること、その動きを身に付けること。

(2) 水の運動を通して、手や足を動かして遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

(3) 水の運動を通して、仲間と協力して遊ぶ楽しさや喜びを味わい、泳ぐこと、歩くこと、走ることを楽しむこと。

### 中学校学習指導要領 第1学年及び第2学年「水泳」では？

**D 水泳**

水泳について、表の事項を身に付けることができるよう指導する。

(注) 次の課題について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の特性や魅力を知る。記録の更新や新しい方、その運動に関連して成長を体感できるように指導すること。また、課題を身に付けること。

ア タートルでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。  
イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。  
ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。  
エ パタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

(2) 泳法など自分の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施すること。

**D 水泳**

(新訂)

(1) 表の事項について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、課題を身に付けることができるようにする。

(2) 水泳の特性や魅力を知る。記録の更新や新しい方、関連して成長を体感できるように指導し、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。

ア タートルでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。  
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長く泳ぐこと。  
エ パタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

(2) 水泳の特性や魅力を知る。合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施すること。

(再掲)

(3) 水泳に積極的に取り組むとともに、課題などを認め、ルールマッシャーを守らなければならないこと。分別した役割を果たそうとすることなどや、水泳の準備活動に関する心構え・姿勢を確保すること。

### 中学校学習指導要領 第3学年「水泳」では？

**D 水泳**

水泳について、表の事項を身に付けることができるよう指導する。

(注) 次の課題について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の更新や新しい方、体力の成長、運動経験の多様な方法を体験し、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。

ア タートルでは、手と足、呼吸のバランスをもち、安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けること。  
イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをもち、安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けること。  
ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをもち、安定したペースで泳ぐこと。  
エ パタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをもち、安定したペースで泳ぐこと。

(2) 泳法など自分の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施すること。

(再掲)

(3) 水泳に自主的に取り組むとともに、課題などを再評価を受け止め、ルールマッシャーを大切にしようとするなど、自己の責任をもち、安全に実施すること。

**D 水泳**

(新訂)

(1) 表の事項について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、体系的に身に付けることができるようにする。

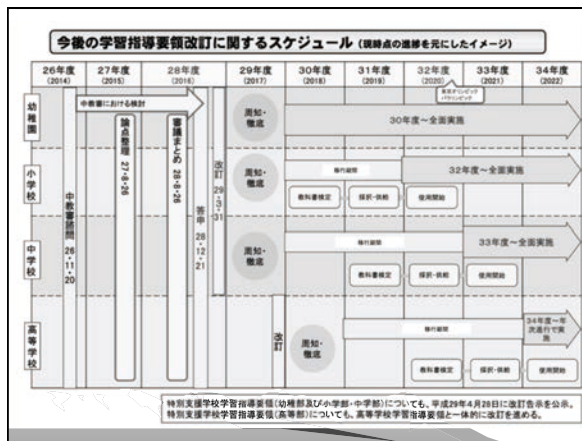
(2) 技術の更新や新しい方、体力の成長、運動経験の多様な方法を体験し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

ア タートルでは、手と足、呼吸のバランスをもち、安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けること。  
イ 平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをもち、安定したペースで長く泳ぐ泳ぎを身に付けること。  
ウ 背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをもち、安定したペースで泳ぐこと。  
エ パタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをもち、安定したペースで泳ぐこと。

(2) 泳法など自分の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の責任をもち、安全に実施すること。

(再掲)

(3) 水泳に自主的に取り組むとともに、課題などを再評価を受け止め、ルールマッシャーを大切にしようとするなど、自己の責任をもち、安全に実施すること。



### 水泳の初心者指導について

初心者指導の系統について  
(現行)学習指導要領における「呼吸」の考え方  
(新)学習指導要領からみえる「呼吸重視」の考え方

#### 水慣れ

ねらい  
水に対して抱く不安感や不快感による心身の緊張を除去すること

第1段階 水中を歩く・走る  
歩いたり走ったり動きまわる  
(冷感・水圧・水の抵抗への慣れ)  
※陸上運動と変わらない動き  
※不安であるおそれ⇒安心して思う存分

第2段階 顔つけ  
1) 顔の水をふかない  
2) 目や鼻を平開したまま、空中で閉じない  
3) 呼吸法  
充分吸気しての顔つけ  
顔水止息時間を長くする  
水中で息を吐く

第3段階 浮き方(浮力と呼吸法)  
1) 吸気: 充分吸気して次々と体がよく浮く  
2) 止息: 時間を長くすると足が水底から離れる  
3) 呼吸: 水中で吐くと体が沈む

水中歩(例)  
電車コック  
トンネル  
奥庭が  
ボール遊び

顔つけ(例)  
つかあて  
バブリング  
水中ジャンケン  
石投げ

浮き方(例)  
伏し浮き  
わにこっこ  
手をひかて  
ひし浮き  
くらげ浮き  
手形浮き  
顔向け浮き  
浮き方の変更

#### 浮く

ねらい  
垂直(上下・浮沈)  
基本の姿勢

「みせかけの呼吸」(「舌んどうの呼吸」)  
1 比重: 十分な吸気  
2 姿勢: 潜水姿勢(頭を低くしない)  
3 緊張をしない(適度な脱力)

浮き方  
1 立体 → 平体  
両腕 → 両手 → 足離れ  
浮きと呼吸  
呼吸と基本姿勢

立ち方  
この段階ではじめて、手足頭を意識的に動かす

けねび  
水底を付けて伏し泳ぎで移動する  
※水の抵抗・平衡感覚

#### 泳ぐ

ねらい  
水平(推進)  
基本姿勢+手足呼吸

「姿勢」  
前進を妨げる水の抵抗を最小にする  
「足」: 特殊性、陸上での経験なし  
(例)バウンスの足蹴

「呼吸」  
1) 呼吸法の制約: 手足、姿勢  
2) 呼吸法の違い  
例: 吸気・吐息・呼吸  
例: 鼻かき  
3) 呼吸法の種類  
例: 普通の呼吸  
例: 口で水を処理する  
「結合(コンビネーション)」  
例: 浮き+(足)+(手)+(呼吸)

浮く 進む 呼吸

※本園竹志(元新潟大学教授)作成を一部改変

## 「泳ぐとは？」

<泳ぎは一つ>  
水中で身体を推進する移動運動

浮く 進む

呼吸する

(現行)学習指導要領における  
**水泳系「技能」の系統について**

(現行)小学校学習指導要領解説(体育編)  
**各運動領域の内容「水泳系」**

低学年(水遊び)での「呼吸」について？

中学年(浮く・泳ぐ運動)での「呼吸」について？

高学年(水泳)での「呼吸」とは？

(現行)「小学校学習指導要領解説(体育編)」に示されている技能の例示

低学年 水遊び(ア 水に慣れる遊び イ 浮く・もぐる遊び)

- 水につかかっての まねっこ遊び 水かけっこ
- 水につかかっての 電車ごっこ リレー遊び 鬼遊び
- 壁につかまってる伏し浮き 水中での ジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くくり
- 補助具を使った浮く遊び
- バブリング ポビング

中学年 浮く・泳ぐ運動(ア 浮く運動 イ 泳ぐ運動)

- 伏し浮き 背浮きくらげ浮きなど
- 伸ばし
- ばた足 かえる足
- 補助具を使ったクロールのストローク
- 補助具を使った平泳ぎのストローク
- 連続したポビング
- 呼吸を伴わない面かぶりクロール
- 呼吸を伴わない面かぶりの平泳ぎ
- 呼吸しながらの初歩的な泳ぎ(ばた足泳ぎ)
- 呼吸しながらの初歩的な泳ぎ(かえる足泳ぎ)

高学年 水泳(ア クロール イ 平泳ぎ)

- 25~50m程度を目安としたクロール
- 25~50m程度を目安とした平泳ぎ

(現行)「小学校学習指導要領解説(体育編)」に示されている技能の例示

低学年 水遊び(ア 水に慣れる遊び イ 浮く・もぐる遊び)

- 水に入る。水圧・抵抗などを感じる
- 水につかかっての リレー遊び 鬼遊び
- 壁につかまってる伏し浮き
- 水中での ジャンケン もぐる遊び、石拾い、輪くくり
- 補助具を使った浮く遊び
- 呼吸(吐く) ポビング

中学年 浮く・泳ぐ運動(ア 浮く運動 イ 泳ぐ運動)

- 伏し浮き 背浮きくらげ浮きなど
- 伸ばし
- ばた足 かえる足
- 補助具を使ったクロールのストローク
- 補助具を使った平泳ぎのストローク
- 連続したポビング
- 呼吸を伴わない面かぶり!
- 呼吸を伴わない面かぶりの平泳ぎ
- 呼吸しながらの初歩的な泳ぎ(ばた足泳ぎ)
- 呼吸しながらの初歩的な泳ぎ(かえる足泳ぎ)

高学年 水泳(ア クロール イ 平泳ぎ)

- 25~50m程度を目安としたクロール
- 25~50m程度を目安とした平泳ぎ

(現行)「小学校学習指導要領解説(体育編)」に示されている技能の例示

低学年

- 楽しみながら水に入る(心身の緊張を除去する) 水につかかっての まねっこ遊び 水かけっこ
- 水につかかっての 電車ごっこ リレー遊び 鬼遊び
- 壁につかまってる伏し浮き
- 水中での ジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くくり
- 呼吸(吐く) ポビング

中学年

- 伏し浮き 背浮きくらげ浮きなど
- 伸ばし
- ばた足 かえる足
- 補助具を使ったクロールのストローク
- 補助具を使った平泳ぎのストローク
- 連続したポビング
- 呼吸を伴わない面かぶりクロール
- 呼吸を伴わない面かぶりの平泳ぎ
- 呼吸しながらの初歩的な泳ぎ(ばた足泳ぎ)
- 呼吸しながらの初歩的な泳ぎ(かえる足泳ぎ)

高学年

- 25~50m程度を目安としたクロール
- 25~50m程度を目安とした平泳ぎ

どれだけ呼吸を重視した授業実践が行われているのか？

？ 泳技能獲得への影響？

？ 安全確保への影響？

呼吸の重視？

(新)小学校学習指導要領  
**低学年「水遊び」では？**

D 水遊び

- 水遊びについては、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
  - 水の運動を楽しむことができるように指導すること。
  - 水に慣れる遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。

E 水遊び

- 水遊びについては、次の事項を身に付けることができるよう指導する。
  - 水に慣れる遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。
  - 水の中を移動する運動遊びでは、水につかまったり遊んだりすること。

呼吸の重視？

### (新)小学校学習指導要領 中学年「水泳運動」では？

**D 水泳運動**  
水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。  
(1) 水の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知らずとも、その動きを身に付けること。  
ア 浮いて進む運動では、けいぞう呼吸の仕組みをすること。  
イ もでる・歩く運動では、息を吐き出すタイミングを感知し、いろいろなもでり方や歩き方をすること。  
ウ 自己の能力に適した距離を見付け、水中での泳ぎに付けるための運動を工夫するとともに、考えたことを実際に試みる。  
エ 運動に意図を取り組み、まきまきを守り守られて泳ぐ運動をしたり、友達と泳ぎを認めたり、水泳運動の心構えを守って泳ぎを続けること。

**D 歩く・泳ぐ運動**  
(新設)  
(1) 水の運動を楽しむ行い、その動きができるようになること。  
ア 歩く運動では、いろいろな歩き方やけいぞう呼吸をすること。  
イ 泳ぐ運動では、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらかの初歩的な泳ぎをすること。  
ウ 自己の能力に適した距離をもち、動きを身に付けるための運動を工夫できるようにする。  
エ 運動に意図を取り組み、泳ぐ運動をしたり、歩く・泳ぐ運動の心構えを守って安全に泳ぎを続けられるようになること。

呼吸の重視？




### (新)小学校学習指導要領 高学年「水泳運動」では？

**D 水泳運動**  
水泳運動について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。  
(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付けること。  
ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
イ 早泳ぎでは、息を吐き出すタイミングを感知して泳いで泳ぐこと。  
ウ 早泳ぎでは、息を吐き出すタイミングを感知して泳いで泳ぐこと。  
エ 早泳ぎでは、息を吐き出すタイミングを感知して泳いで泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に適した距離を感知し、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
(3) 泳ぎに意図を取り組み、前向きな姿勢で行い、泳ぎの心構えを守り守られて泳ぐこと。  
(4) 泳ぎに意図を取り組み、前向きな姿勢で行い、泳ぎの心構えを守り守られて泳ぐこと。

**D 水泳**  
(新設)  
(1) 水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なること。  
ア タートルでは、泳いで泳ぐこと。  
イ 早泳ぎでは、泳いで泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に適した距離の感知の仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
(3) 泳ぎに意図を取り組み、前向きな姿勢で行い、泳ぎの心構えを守り守られて泳ぐこと。

呼吸を確保する？




### 中学校学習指導要領 第1学年及び第2学年「水泳」では？

**D 水泳**  
水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。  
(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
イ 早泳ぎでは、息を吐き出すタイミングを感知して泳いで泳ぐこと。  
ウ 早泳ぎでは、息を吐き出すタイミングを感知して泳いで泳ぐこと。  
エ 早泳ぎでは、息を吐き出すタイミングを感知して泳いで泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に適した距離を感知し、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
(3) 泳ぎに意図を取り組み、前向きな姿勢で行い、泳ぎの心構えを守り守られて泳ぐこと。

**D 水泳**  
(新設)  
(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
イ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
ウ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
エ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に適した距離を感知し、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
(3) 泳ぎに意図を取り組み、前向きな姿勢で行い、泳ぎの心構えを守り守られて泳ぐこと。

呼吸を確保する？



### 中学校学習指導要領 第3学年「水泳」では？

**D 水泳**  
水泳について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。  
(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
イ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
ウ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
エ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に適した距離を感知し、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
(3) 泳ぎに意図を取り組み、前向きな姿勢で行い、泳ぎの心構えを守り守られて泳ぐこと。

**D 水泳**  
(新設)  
(1) 水の運動の楽しさや喜びを味わい、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
ア タートルでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
イ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
ウ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
エ 早泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて泳いで泳ぐこと。  
(2) 自己の能力に適した距離を感知し、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにする。  
(3) 泳ぎに意図を取り組み、前向きな姿勢で行い、泳ぎの心構えを守り守られて泳ぐこと。

呼吸を確保する？




### 中学校学習指導要領 「内容の取り扱い」では？

※ 「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、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含む2を優先して履修できるようにすること。第3学年においては、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含む2を優先して履修できるようにすること。また、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにすること。また、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにすること。また、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにすること。

※ 「D水泳」の(2)の運動については、第1学年及び第2学年においては、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含む2を優先して履修できるようにすること。第3学年においては、あらかじめその中からア又はイのいずれかを含む2を優先して履修できるようにすること。また、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにすること。また、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにすること。また、泳ぎの仕組みや泳ぎの工夫を工夫できるようにすること。

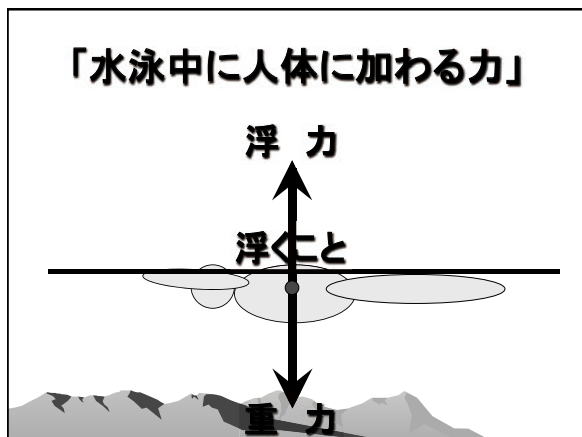
呼吸を確保する？



### これからの水泳について

初心者の感じるギャップを埋める指導  
「浮く実感」「進む実感」「吸える実感」  
「呼吸することの指導」をしっかりと！





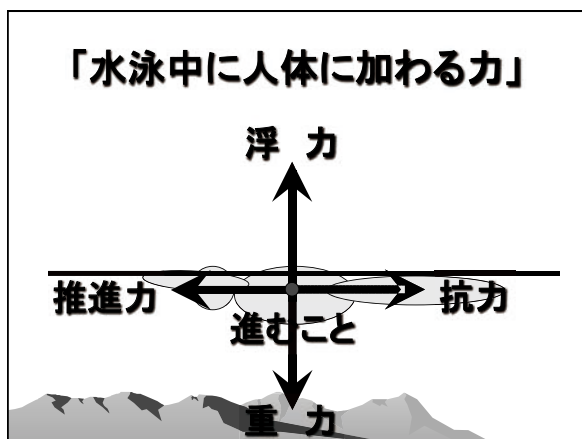
### 浮くことについて

人間の比重と水の比重の絶妙のバランス

---

<浮き過ぎず、沈み過ぎず>  
水慣れ段階で、「浮く(浮いてくる)」実感を!

**第1のギャップの克服**  
<浮きたいときには、沈むこと>



### 進むことについて

- 抵抗は、速度の二乗に比例する  
陸上での運動と違って、水の抵抗に大きく影響を受ける泳ぎの上達は、どれだけ抵抗を少なくするかにかかっている、と言っても過言ではない。
- インピーダンスマッチング(推進力を得る)  
陸上での運動と違って、流体(水)に力を加えて推進することを忘れてはならない。加速理論の重要性。

↓

**第2のギャップの克服**  
<進むには、ゆっくり動かすこと>

### 「水泳中の呼吸の特異性について」

陸上との違いに注意(「呼吸すること」の学習が必須)

- 口か鼻か?
- 「吸う・止息・吐く」のリズムについて
- 肺にためる空気の量(特に初心者・初級者)

### 呼吸することについて

- 水慣れ段階からの呼吸重視  
陸上でも呼吸している。しかし、違いがある。
- 「吸う+吐く+止息」⇒「吸う+止息+吐く+吸う」
- 最大吸気近くでの止息、最大呼気まで吐けない

↓

**第3のギャップの克服**  
<息を吸うには、しっかり吐くこと>

## 「泳ぐとは？」

浮く

**第1のギャップの克服**  
 <浮きたいときには、沈むこと>  
 浮いてくる実感

進む

**第2のギャップの克服**  
 <速く進むには、ゆっくり動かすこと>  
 進んでいく実感

呼吸する


**第3のギャップの克服**  
 <息を吸うには、しっかり吐くこと>  
 吸える実感



## まとめにかえて

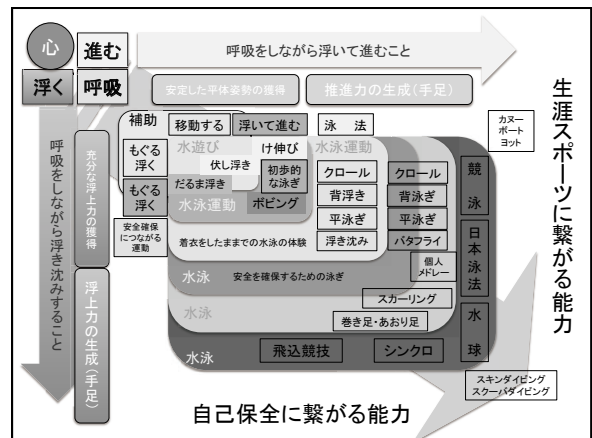
生涯スポーツへ繋がる能力  
 自己保全能力  
 アクティブラーニング

2016年7月号 体育科教育:(特集 いま、水泳の授業をどう創るか)




大庭昌昭(新潟大学)

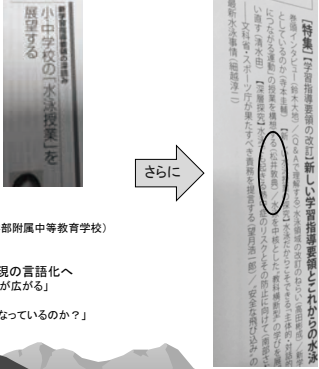
- ◆ 生涯スポーツへつながる水泳  
 低学年・中学年の学習内容について  
 泳法指導の順序性  
 何から教えるか
- ◆ 自己保全能力について  
 学校水泳で何が出来るか  
 水泳学会の取り組み



2017年6月号 体育科教育:(特集 新時代の体育を求めて)



さらに



井口成明(東京大学教育学部附属中等教育学校)

- ◆ 系統的学習の志向  
 「呼吸」と「姿勢制御」
- ◆ 動作分析から動作・表現の言語化へ  
 「新しい授業展開の可能性が広がる」
- ◆ 安全面への課題  
 「プールでの事故を対象になっているのか？」

## ご清聴ありがとうございました

<ご意見・ご質問は下記へどうぞ>

**大庭昌昭**

ooba@ed.niigata-u.ac.jp