

# **第18回学校水泳研究会 発表・講演資料集**

**期日：** 平成30年6月2日

**場所：** 鳴門教育大学 講義棟2F B201 教室

**主催：** 学校水泳研究会

**後援：** 徳島県水泳連盟、四国体育・スポーツ学会徳島地区会

# 第18回学校水泳研究会

期日：平成30年6月2日（土曜日）午前10時～16時00分

場所：鳴門教育大学（鳴門市鳴門町高島字中島748）  
講義棟2F B201教室

主催：学校水泳研究会

後援：徳島県水泳連盟、四国体育・スポーツ学会徳島地区会

対象：学校水泳・水泳指導に関係するすべての方々

## プログラム

10:00 開会行事

10:05～10:45 講演：なぜ学校水泳では泳げるようにならなかったのか  
(鈴木智光：元愛媛県小学校教員)

10:50～11:20 実践報告：8かきストロークゲーム授業実践報告  
(三木寿人：高松市立十河小学校)

11:20～12:00 解説講評：8かきストロークゲームのねらいと効果  
(石川雄一：香川大学)

13:00～14:00 講演：安全確保のための泳ぎの具体的内容と実践例  
(椿本昇三：筑波大学)

14:05～14:35 講演：小学校における泳力基準表の活用について  
(新潟大学：大庭昌昭)

14:40～15:10 講演：いま、学校水泳で目指すべきもの  
(徳島市川内北小学校：篠原健真)

15:15～16:00 ディスカッション：みんなで考える学校水泳の課題  
(全員参加)

※プログラムは小変更される場合があります

参加費用：無料 服装：カジュアル

会場周辺には飲食店がありません。弁当持参等、参加者各自で昼食の手配をお願いします。廃棄物の持ち帰りにもご協力をお願いします。

問合せ先：鳴門教育大学大学院 学校教育研究科 生活・健康系コース（保健体育）  
松井研究室（088-687-6520、matsui@naruto-u.ac.jp）まで

URL <http://www.naruto-u.ac.jp/facultystaff/matsui/sss/ssstop.html>

資料等の準備の都合上、参加を希望される方は、予め参加者情報（氏名、所属、連絡先住所、電話、email、等：書式自由）を email(matsui@naruto-u.ac.jp) または Fax（088-687-6028）でお送りください。



**なぜ、学校水泳では  
泳げるようにならなかったのか**

2018年6月2日 in 鳴門教育大

愛媛県 鈴木 智光

**なぜ、学校水泳では  
泳げるようにならなかったのか**

- ① 教師の熱意の不足
- ② 子供の能力
- ③ 環境や指導体制、指導時間の不足
- ④ 視点、指導方法
- ⑤ その他

**私の水泳歴**

- ① 小学生の頃
- ② 中学生の頃
- ③ 高校生の頃
- ④ 大学生の頃
- ⑤ 教師になって

**教師になってからの指導歴① (20代~40代)**

- ① 根性水泳
- ② ちょうちょう背泳ぎ  
ワンタッチヘルパーを全国どこでも  
教育技術の法則化運動  
水泳指導法研究会 一着衣泳 サバイバルスイミングの視点
- ③ ラヌーの浮標 → 連続だるま浮きの考案
- ④ 連続だるま浮きを平泳ぎに進化させる
- ⑤ キックをさせなければ泳げるようになる

**向山式跳び箱指導法**




運動には原理原則がある

**ちょうちょう背泳ぎの驚異的な効果**



水泳指導にも原理原則がある

**ちょうちょう背泳ぎ**



考案/愛知県岡崎市  
鈴木 勤三先生

**ちょうちょう背泳ぎが追試されない原因**



ヘルパーの使いにくさ→→→着脱が困難

**ヘルパーの改良 全国どこでも**



- ヘルパーの改良
- ワンタッチヘルパーを全国どこでも入手できるように

**ちょうちょう背泳ぎができるのに平泳ぎができない？**

ちょうちょう背泳ぎを追試して5年目、小3年を担任  
ちょうちょう背泳ぎができるようになったのに  
平泳ぎの距離が伸びない。

前年の指導メニューと比べると・・・

**連続だるま浮きを抜かしていた。**

10

**NHK「ベストスイミング」**

**ランナーの浮標**

①②③を繰り返す。 頭を下げながら再び沈む。 すばやく呼吸する。 水面上に頭を起こす。

背の立たない水深で行う。

**浅いプールでは足がついてしまう**

11

**ランナーの浮標を浅いプールで**

**連続だるま浮き**

12

**背浮き指導に必要なヘルパーが連続だるま浮きでも必需品に**

① 沈んだまま浮かび上がれない子に  
② どの子も同じリズムで浮き沈みが可能に

13

**ちょうちょう背泳ぎの意義**

連続だるま浮きができれば  
ちょうちょう背泳ぎができなくても泳げるようになる。

では、ちょうちょう背泳ぎの意義は何だったのか。

① 水に身をまかせる脱力 →→→ 酸素摂取能力の高まり  
② ゆったりとした呼吸のリズム →→→ 手と呼吸の連携 →→→ 心の安定

14

**見える呼吸、見えない呼吸**

空気(酸素) → 口・鼻から取り込む → 血液に乗せ、運ぶ → 全身の細胞で燃やす

見える呼吸 (外呼吸) / 見えない呼吸 (内呼吸) / 酸素摂取能力 / 空気を出し入れする力(息継ぎ)

15

**連続だるま浮きを平泳ぎに進化させる**

- 連続だるま浮きの(浮き沈みの)リズムを維持したまま丸めていた体を伸ばし、その泳法のプルをする。その際、下半身を脱力しキックをしない。
- プルに合わせて呼吸をゆったりとできるようになってからキックを加える。

どの段階で  
・距離にして300m～500mを泳げるようになってから。  
どのように加えるのか  
・手で水をかいた反動で脚がわずかに動く。  
この無意識の動きをキックの起点にする。

16

**キックをさせなければ泳げるようになる**

呼吸が続けることができれば泳ぎ続けることができる。

↓

呼吸のリズムを乱す要因を除いておく。

- ・心(不安)
- ・乱れ打つキック
- ・意識しすぎるキック

この「裏技」でTV番組「伊東家の食卓」に出演。翌年より泳げない子の水泳教室に招かれることが多くなり、万能型水泳指導プログラムにつながる。

17

**無意識の足の動きがその泳法のベストコンビネーションをつくる**

特にプルとキックのタイミングが重要視される平泳ぎに効果的

子供への指示  
水を手でかいたとき、足が勝手に動くことを感じたら足をおしりに近づけて蹴り返しなさい。

クロール、背泳ぎでも  
水を手でかいたとき、足が勝手に動くことを感じたらそれをきっかけにキックを軽く打ちなさい。

18

### 連続だるま浮き、他の教師の反応

- ①いつになったら泳ぎを教えてくださいませんか。
- ②プカプカさせているだけで泳げるようになるのですね。
- ③プカプカさせていただけなのに、なぜ泳げるようになるの？

**特異な指導法**

19

### 教師になってからの指導歴② (50代～)

- ⑥ 東日本大震災のショック
- ⑦ 指導法をまとめ広めよう 学習指導要領への提言
- ⑧ 福島県南会津での水泳教室 ライフジャケットへの子供の反応
- ⑨ 日本水中・水泳運動学会での発表 原理原則を示すキーワード 浮沈力
- ⑩ 浮沈力→万能型水泳指導プログラム
- ⑪ 学習指導要領に浮沈力を



### 泳げない子、溺れる子をなくすために

2012年

- 1 実践をまとめる。
- 2 現場に伝え広める。
- 3 教員養成系大学へ
- 4 学習指導要領への提言

潜る、浮き続ける、呼吸の重視  
水難事故への危機対応

22

### どうしても泳げない根本的な理由 「心の問題」

南会津での水泳教室 2013年、2014年

- ・ 着衣泳をライブで参観
- ・ ライフジャケットの実践

ライフジャケットに対する子供の反応  
「心の問題」を解決するアイテムに

23

### 「心の問題」を解決するには水との出会いが重要

子供(幼児、小学校低学年)は鉄棒にぶら下がることを喜ぶ。また、土手の斜面を転がり降りたり、滑り降りたりすることなども喜ぶ。水に対しても飛び込んだり、ぶかぶか浮いたりすることを喜ぶ。こうした活動を通して水の中にいることを心地よいと感じるようになる。このような体験がなかったり、不快な体験をしてしまうと対象が嫌いになったり恐怖心を持ったりする。

水を嫌いになったり恐怖心を持ったりしている子に浮沈力をつけようとしても困難を極める。(本人ができるようになりたいという強い意志を持っている場合を除き)

だからこそ水との出会いは重要である。水を快と感じるのは暑さという不快を解消してくれるときである。水を楽しいと感じるのは高い所から飛び込んで空中に身を投げ出し水中に落下しても怪我をすることがなくスリルを楽しめるからである。水を楽しいと感じるのはぶかぶかと浮く無重力のような感覚を楽しめるからである。

24

### 学校水泳で 命を守る力、泳げる力をつけるために

2015年

本質的な理由を示す言葉が必要  
**浮沈力**

学習指導要領への提案

- 浮き続けて呼吸を続けることができる
- 浮き沈みを繰り返して呼吸を続けることができる

願い・・・「浮沈力」を学習指導要領に明記する。

浮沈力という言葉が教師の常識になれば  
学校の水泳指導は変わる。

25

### 浮沈力とは？

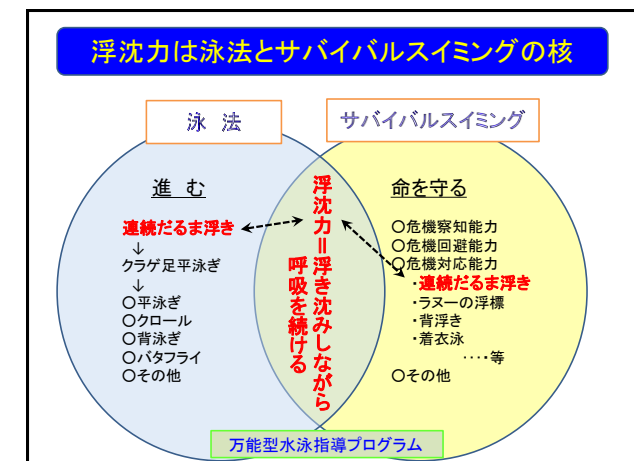
簡単に言えば

リズムカルに  
浮き沈みしながら  
呼吸を続ける力

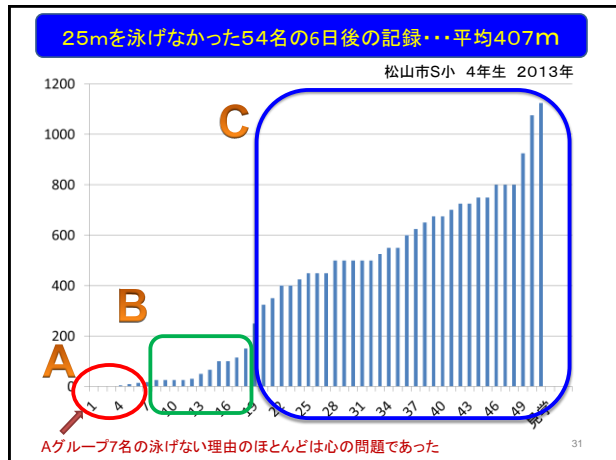
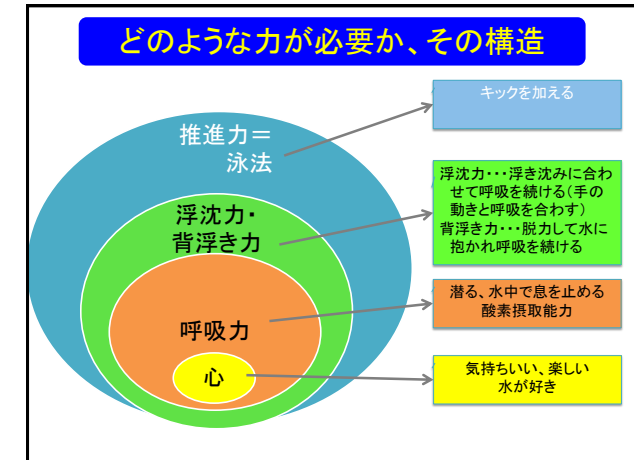
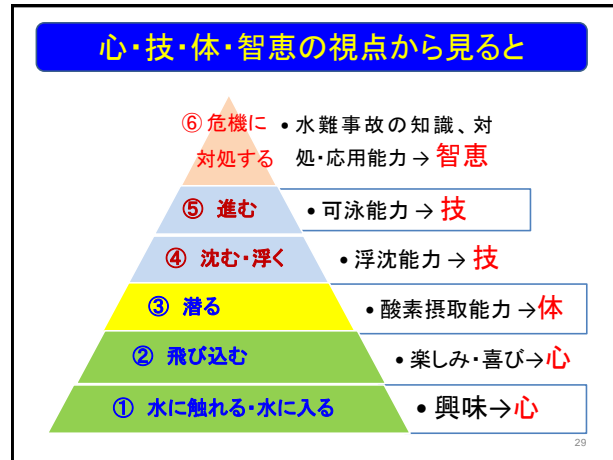
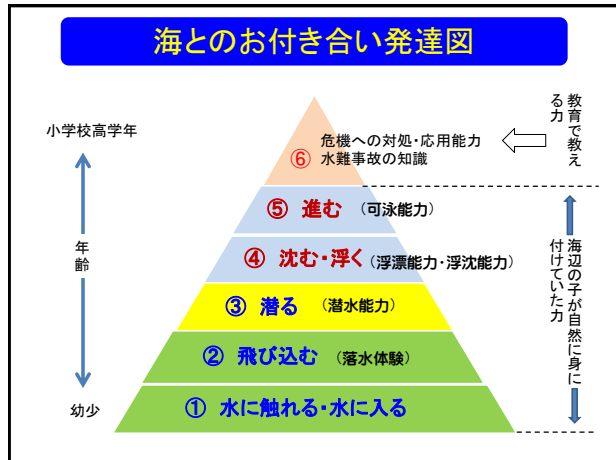
詳しく言えば

息を止める・吐く・吸う、手で水を押さえて浮かび上がる、脱力するなどの力を浮力に身を任せながら、ゆったりとリズムカルに統合し呼吸を続ける力である。

26







### 鼻腔内圧と軟口蓋の開閉

- 軟口蓋が開いていると鼻から水が入る。(ツーンとくる)
- 軟口蓋が閉じていると鼻から水が入らない。
- 軟口蓋は鼻腔内圧が高くなると閉じる。
- 鼻腔内圧を高めるには鼻から呼息することが重要。  
**クジラの潮吹き**
- 口からだけ呼息しようとすると、鼻腔内圧が高まらないため軟口蓋が閉まらない。  
そのため鼻から水が入る。

原英喜氏論文より考察

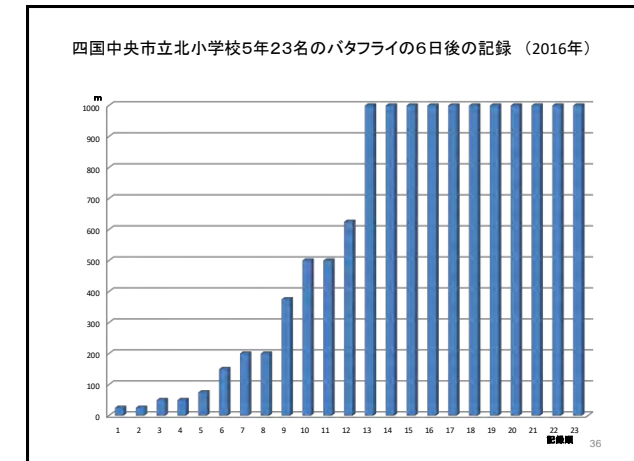
### バタフライ

#### 1ストローク、2キックのコンビネーションをどうつくるか

1回のストローク中、キックを2回打つというバタフライのプルとキックのコンビネーションをどうつくるか。

方法① キックを主体、プルは副  
バタフライのみ意識的なキックをさせる。

方法② プルと呼吸を合わせず。下半身は脱力  
他の3泳法と同様に意識的なキックをさせない。





37

私は水泳がニガテでした。しかし、鈴木先生の授業を受けてからバタフライという新しい泳ぎを覚えました。放課後の水泳特別練習でもバタフライの練習を始めると何百m、1kmも泳いだりすることができるようになり「バタフライって、ムズかしくなくておもしろいな」と感じました。私もびっくりするほどタイムは縮まりました。25mのタイムが24秒になり市の標準記録をたった数回でとっばすることができました。・・・私は水泳が好きになったし、クロールのタイムもはやくなりました。バタフライのおもしろさをたくさんの人に伝えたいと思いました。(5年女子)

38

### キックをしないことで生まれるキックのタイミング

- キックをしないと手と呼吸の協応動作(連携)が容易にでき、下半身がさらにリラックスしてくる。
- 下半身がリラックスすると足が勝手に動くようになる。(手のかきの反動として動く。「反り動作」)  
体は自然にバランスをとろうとする。
- この勝手に動いた時がキックの起点となる。

39

### なぜ、学校水泳では泳げるようにならなかったのか

- ① 教師の熱意の不足
- ② 子供の能力
- ③ 環境や指導体制、指導時間の不足
- ④ **視点、指導方法**
- ⑤ その他

呼吸が続かないから泳げない  
呼吸が続かないから命を守れない

- 呼吸を続けるために必要な技能の分析
- その技能の学習指導要領への明記

視点は学習指導要領に規定される

40

### 新学習指導要領「安全確保につながる運動」

背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができるようにする。

[例示]

- 10～20秒程度を目安にした背浮き (略)
- 3～5回程度を目安にした浮き沈み

大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、友達に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈みを続けること。

浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔を上げて呼吸をした後、再び息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ浮き沈みを続けること。

41

### 新学習指導要領 今後の課題

- ① 浮沈力から泳法へ発展させる指導法の普及  
浮沈力・・・核となる技能  
下半身の脱力により生ずる「無意識の足の動き」をキックの起点にする
- ② 子供の能力への理解・・・短期間で数百m以上泳げる
- ③ 心の問題 低学年の指導の在り方  
ライフジャケットなどを使用し深さの中で浮力を楽ませ、水中活動を好きにさせる指導の導入
- ④ 「飛び込み」という言葉の定義を明確に  
立ち(足)飛び込みすら禁止している現場

42

## ご静聴ありがとうございました。

43

第18回学校水泳研究会 2018年6月2日(土) 会場：鳴門教育大学

実践報告  
 児童が主体的・対話的に学び合い、  
 課題解決を図る水泳授業を考える  
 ～第5学年「8かきストロークゲーム」～





香川県高松市立十河小学校  
 教諭 三木 寿人  
 mikihide.1006@gmail.com

## 今日の流れ

1. はじめに
2. 高松市の水泳授業について
3. 本実践について
4. おわりに

## 1 はじめに

前任校について（高松市立高松第一学園）  
 平成22年4月に近隣の小・中学校が統合し、四国で最初の施設一体型小中一貫教育校として開校した。

小学校（全校生）：約660名  
 中学校（全校生）：約330名

奥：小プール（最深約1.0m）  
 手前：大プール（最深約1.5m）  
 ※1～4レーンは水深調整台を設置し、水深を約1.3mにしている

## 2 高松市の水泳授業について

- ・ 6月～7月にかけて実施（約1ヶ月間）している
- ・ 能力別指導（コースを分ける）、または教師の一方的な指導（特に技能下位児に対する）によるものが一部見られる

↓ 結果として

- ▲全ての児童が、自ら課題を持って学ぶ機会が少なく、主体的な学びが保証されにくい（やらされている感、上位児の意欲低下など）
- ▲能力別指導によって、児童同士の「かかわり」が少なく、対話的な学びが保証されにくい
- ▲教師による一方的な指導によって、児童自らが課題解決する場が少なくなり、深い学びが保証されにくい

### 他領域で例えると

・ 体育科「球技」ゴール型バスケットボール

✕	Aコート 技能上位児のみ	Bコート 技能中位児のみ	Cコート 技能下位児のみ
	↓		
○	Aコート 技能上位児 技能中位児 技能下位児	Bコート 技能上位児 技能中位児 技能下位児	Cコート 技能上位児 技能中位児 技能下位児

### 他教科で例えると

・ 算数科「1けたでわるわり算の筆算」

黒 板		
習熟度 <b>高い</b> 各自が自由に学習 発展的な内容に挑戦する。 ・ わる数が2けた ・ わる数が3けた 等	習熟度 <b>普通</b> 一斉授業 基本的な学習内容に 取り組む。 ・ わる数が1けた ・ 筆算の手順の確認	習熟度 <b>低い</b> 個別に学習 基本的な学習内容につ ながる前の学年の内容を 振り返る、練習する。 ・ 九九の確認 ・ ひき算の筆算 等



これまでの高松市の実践について  
～クロールにおける系統性を中心に～  
H29 10月27日  
第55回中・四国小学校体育研究大会（香川大会）

H29	2年生	「水遊び」	チャレンジコース
H28	5年生	「水泳」	8かきンピック
H27	4年生	「浮く・泳ぐ運動」	5かきンピック
H26	1年生	「水遊び」	あおくんゆうびん

これまでの高松市の実践について  
～クロールにおける系統性を中心に～  
H29 10月27日  
第55回中・四国小学校体育研究大会（香川大会）

年度	学年	ねらい	主教材	成果
29	2	遊びを通して、自ら進んで水中で目を開けたり、浮いたりすることができる。	チャレンジコース	遊び（宝取りゲーム）を自分事として楽しんで取り組み、楽しく活動する中で、自然に体を浮かせられるようになった。
28	5	クロールの呼吸のタイミングを見つける。	8かきンピック	8かきで進める距離を伸ばす練習だけをしたことで、呼吸するタイミングをつかみ、ほとんどの児童が25m以上泳げるようになった。
27	4	クロールにおけるストロークの重要性に気付く。	5かきンピック	ほとんどの児童が手を大きく強くかくようになった。1かきを大切にすることで、理想的なストリームラインで泳げるようになった。
26	1	水遊びを通して呼吸の重要性に気付く。	あおくんゆうびん	バブリングの必要性、吸うためには吐くことの必要性を感じられた。

### 3 本実践について

- ・ 期間 平成29年6月19日～7月13日
- ・ 対象 第5学年 37名
- ・ 単元名 「8かきストロークゲーム」  
(水泳 クロール)

### 3 本実践について

○児童の実態について  
①質問紙調査から（実践前）

好き	好きではない
31	6

理由

好き	好きではない
<ul style="list-style-type: none"> <li>・泳ぐのが楽しいから</li> <li>・水がとてめ気持ちよくて、泳ぐと楽しいから</li> <li>・いつもはできない（泳ぐこと）ができるから</li> <li>・あまり得意ではないけど、目標に向かって達成できたら嬉しいから</li> <li>・友だちと一緒に学習できるし、困った時教えてくれるから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息継ぎができないから</li> <li>・泳げないから/泳ぐのが苦手だから</li> <li>・鼻の中に水が入って痛くなるから</li> <li>・泳ぐのが嫌いだから</li> </ul>

### 3 本実践について

○児童の実態について  
①泳力調査から（実践前）

0～10m	11～20m	21～25m	見学
4	7	18	8

▲気になる児童の様子

- ・水に顔をつけてもすぐに顔を拭う
- ・両足を床から離して、体を浮かすことができない
- ・息継ぎができず、がむしゃらに手をかいて5mすぎて立つ

### 3 本実践について

○教材設定について  
①技能差に関係なく、また能力別のコース指導でもない、全ての児童が学習に意欲的に取り組めるような教材を用いることで泳力の向上を図る。  
②毎時間、導入時に水遊び的な運動や浮く運動（連続だるま浮き）を取り入れることで、主運動に繋がる感覚を身に付ける。  
③浮くことに苦手意識がある児童には補助具の使用を促す。

↓

『8かきで泳げる距離を伸ばしていくにはどうすればいいのだろうか』  
共通の学習課題を設定する

### 3 本実践について

#### ○指導について

- ・毎時間のはじめに感覚づくりの運動として、水中じゃんけんや水中歩行、だるま浮き→連続だるま浮き（1分間）を取り入れる。
- ・児童の技能差が均等になるような異質のグループを編成し、共通の学習課題の解決に向けた学び合いをねらう。（1グループ7～8名 合計5グループ）
- ・毎時間の終末に自己記録に挑戦する時間を確保し、本時の学びが試せるようにする。 → 記録集計カードの工夫
- ・浮くことに苦手意識がある児童には、補助具の使用を認め、浮くことへの感覚づくりを最優先にした。

### 3 本実践について

#### ・単元について

#### ○目標

- ・クロールの効率的な手や足の動かし方で、2.5mを楽に泳ぐことができる。
- ・水特有の感覚を経験することを通して、クロールの手や足の効率的な動かし方が分かる。
- ・積極的にグループの友だちとお互いの動きを見合って、動きの様子を伝え合い、課題解決を図ろうとする。
- ・自分や友だちの安全に気をつけながら、意欲的に学習に取り組む。

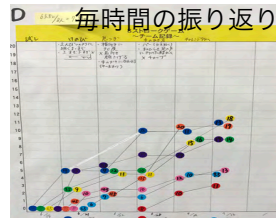
#### ○構成（全6時間）

学習内容	児童の意識の流れ	教師の支援や評価
1 レディネスを調べ、学習の流れをとらえる。	8かきでもっと速く進むにはどうすればいいのだからう。	・次時からの学習活動で用いるグループを編成するため、児童の8かきにおける泳力を調べる。
2 けのびのポイントを見つける。	けのびは、鉛筆のように指先は細長く、体は一直線にするとスムーズ進むよ。	・息継ぎや8かきできずにおわる児童がいてもよい。また、息継ぎには入れない。
3 手と足の推進力を比べ、効率的な手のかき方を見つける。	手の方がよく進むから、手のかきが上手になれば8かきの記録も伸ばせそうだよ。	・8回手をかきとくと、8回キックするときの進み具合を比較させる。（補助具の使用）
4 より楽に長く泳ぐための息継ぎの仕方を見つける。	1かきを丁寧に深にかくには、息継ぎが必要だね。息継ぎは横を向いてすると良さそうだよ。	・チームの記録を伸ばすために、効率的な息継ぎが必要になることには付けさせる。
5～6 友だちと泳ぎを見合いながら、自己記録に挑戦する。	友だちとお互いに泳ぎを見合うことで記録が伸びたよ。	・お互いに泳ぎを見合わせるよう、見る視点やポイントを伝える。 ・何度も自己記録に挑戦する時間を確保する。

### 3 本実践について



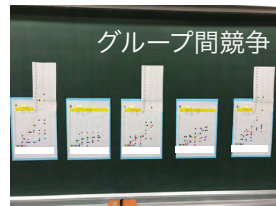
感覚づくり



毎時間の振り返り



動きを見合う



グループ間競争

### 3 本実践について



感覚づくり

### 3 本実践について



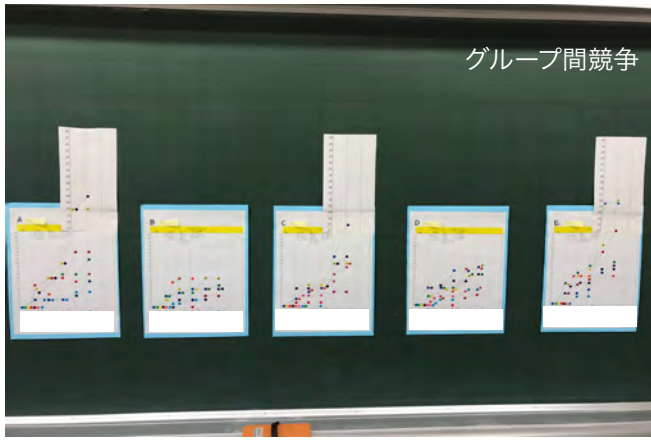
動きを見合う

### 3 本実践について



毎時間の振り返り

### 3 本実践について



### 3 本実践について



### 3 本実践について



### 4 おわりに

○成果  
質問紙調査から（単元後）



好き	好きではない
37	0



#### 好き

- ・8かきで13m→18mになったから。
- ・友だちが「頑張って」と励ましてくれたから。
- ・始めよりも上手くなっていたから。
- ・友だちや先生のアドバイスのおかげでクロールを楽に泳げるようになったから。
- ・8かきで何mいけるかという授業をしたから。
- ・自分のベスト以上泳げるようになってとても嬉しいから。

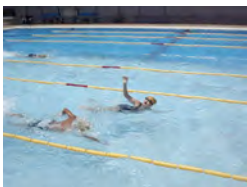
### 4 おわりに

○成果

泳力調査から（単元後）

0~10m	11~20m	21~25m	見学
2	2	29	4

○児童の様子



### 4 おわりに

○成果（児童の振り返りから）





4 おわりに

○成果（児童の振り返りから）



4 おわりに

▲課題

- ・全ての児童が効率的な手のかき方などを使って25mを泳ぐことはできなかった
- ・児童のICTや写真の活用による、より具体的な相互評価
- ・キャッチアップ→より運動効率の良いクロールへ

◎検討

- ◎ストローク動作による推進、ローリングへの気付きがあった
- ・より客観的な評価方法の検討
- ◎検討
- ・5・6学年「安全確保につながる運動」の実践
- ・本実践を「平泳ぎ」につなげる

第18回学校水泳研究会 2018年6月2日(土) 会場：鳴門教育大学

実践報告

児童が主体的・対話的に学び合い、  
課題解決を図る水泳授業を考える  
～第5学年「8かきストロークゲーム」～



香川県高松市立十河小学校  
教諭 三木 寿人  
mikihide.1006@gmail.com

## 8かきストロークゲームのねらいと効果

第18回学校水泳研究会  
平成30年6月2日 鳴門教育大学

香川大学教育学部  
石川雄一



香小研高松支部体育部会  
高松北ブロックの研究  
「子どもと共に創る」水泳授業  
～リズムカルに続けて長く泳ぐことができる授業づくり～

5かきストロークゲーム

「5かき+オリンピック」  
教材名『5かきンピック』



8かきストロークゲーム 『8かきンピック』

かき（ストローク動作）にこだわる  
8かきで進む距離を伸ばす



1かき、1ストロークで進む距離を伸ばす

Stroke Length (SL) …ストローク長

## 日本水泳連盟科学委員会レース分析プロジェクト

主要レースの分析結果の公表

<https://goo.gl/icBy9P>

2018ジャパンオープン  
50m自由形B決勝データ

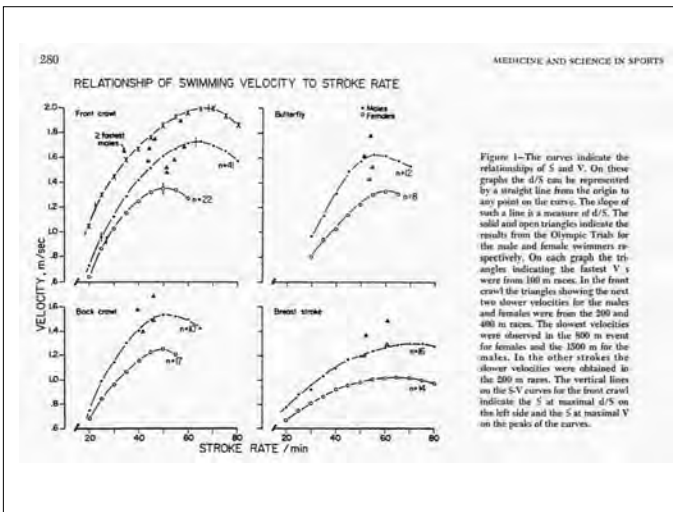
選手名	チーム名	泳速 (m/s)			ストロークタイム (sec/stroke)			ストローク長 (m/stroke)			ストローク数 (strokes)		
		15	25	35	15	25	35	15	25	35	15	25	35
1	桐原 大志	2.08	2.04	1.98	0.92	0.90	0.87	2.08	2.04	1.98	16	16	16
2	藤原 大志	2.04	2.00	1.94	0.92	0.90	0.87	2.00	1.96	1.90	16	16	16
3	伊藤 聖也	2.06	2.02	1.97	0.91	0.89	0.86	2.06	2.02	1.97	16	16	16
4	池田 聖也	2.07	2.03	1.97	0.91	0.89	0.86	2.03	1.99	1.94	16	16	16
5	金子 悠太	2.14	2.07	1.96	0.91	0.89	0.86	1.97	1.93	1.88	16	16	16
6	中村 優斗	2.07	2.03	1.97	0.91	0.89	0.86	2.03	1.99	1.94	16	16	16
7	藤原 聖也	2.05	2.01	1.95	0.91	0.89	0.86	1.97	1.93	1.88	16	16	16
8	中村 優斗	2.07	2.04	1.98	0.91	0.89	0.86	1.97	1.93	1.88	16	16	16

データ>時間情報  
区間の泳速度 (m/sec.)  
ストロークタイム (sec./stroke)  
ストローク長 (m/stroke)



Albert B. Craig, Jr 他

泳速度とストロークレイト、ストローク長との  
関係に関する先駆的な研究 (1979年)



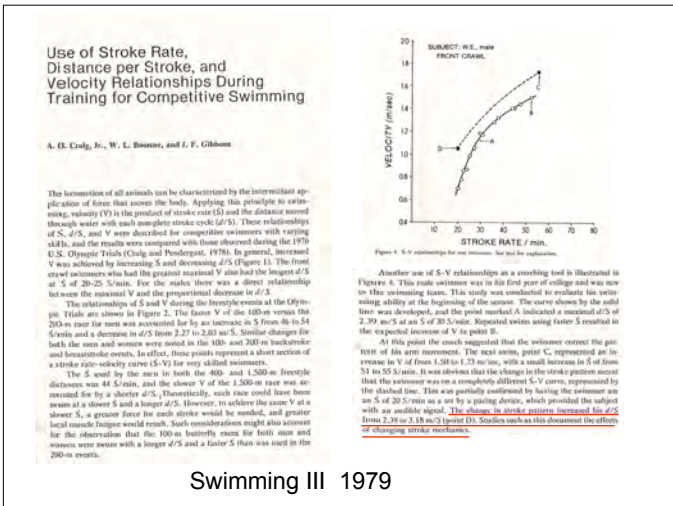
STROKE RATE-VELOCITY RELATIONSHIPS IN SWIMMING

REFERENCES

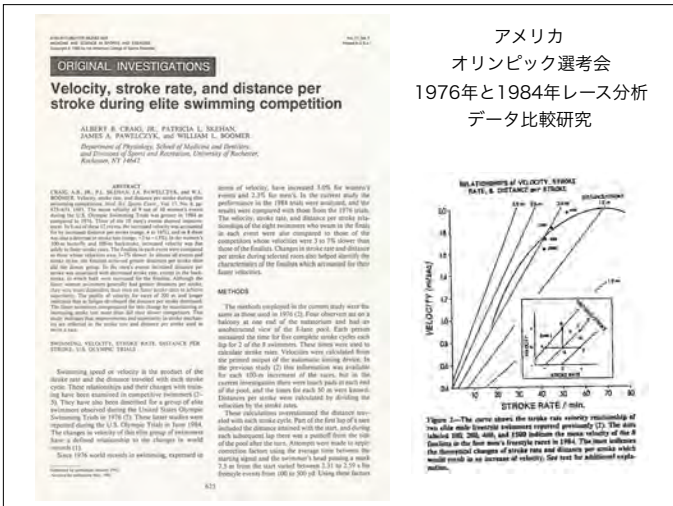
1. CONWELLMAN, J.E. The science of swimming. Englewood, New Jersey, Prentice-Hall, Inc. 1968.
2. INFRAPIRETTI, F.E., D.R. PROBERT, D.W. WILSON, and D.W. REYNOLDS. Energetics of swimming in man. *J. Appl. Physiol.* 37:4-8, 1974.
3. EAST, D.J. Swimming: an analysis of stroke frequency, stroke length, and performance. New Zealand. *J. Health, Phys. Educ. Recreation* 3:16-27, 1970.
4. HONDA, I. Propulsive efficiency of breaststroke and butterfly swimming. *Europ. J. Appl. Physiol.* 33:95-103, 1974.
5. HONDA, I. Physiology of swimming man. *Acta Physiol. Scand. Suppl.* 407:1-53, 1975.
6. HONDA, I. Biomechanics of swimming in Exercise and sports science review. Academic Press, Inc. 1975.
7. PROBERT, D.R., F.E. INFRAPIRETTI, A.B. CHAM, Th., D.R. WILSON, and D.W. REYNOLDS. Quantitative analysis of the front crawl in men and women. *J. Appl. Physiol., Respiration, Exercise, Exercise Physiol.* 43:475-478, 1977.

3. EAST, D.J. Swimming: an analysis of stroke frequency, stroke length, and performance. New Zealand. *J. Health, Phys. Educ. Recreation.* 3:16-27, 1970.

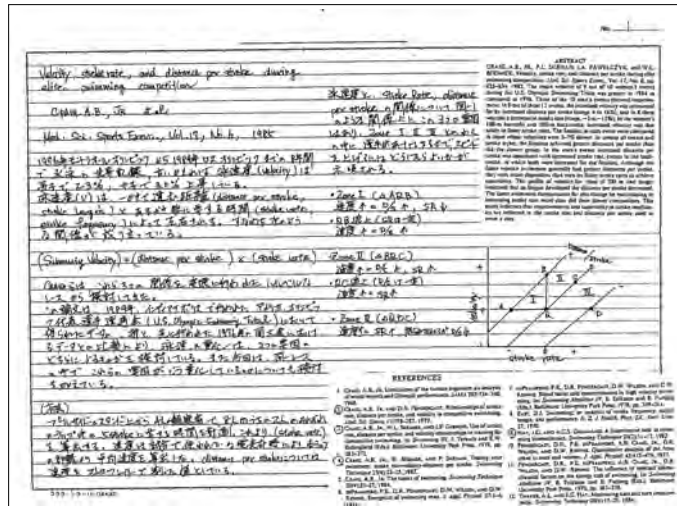
この文献がレース分析に関する論文としては最古かも？



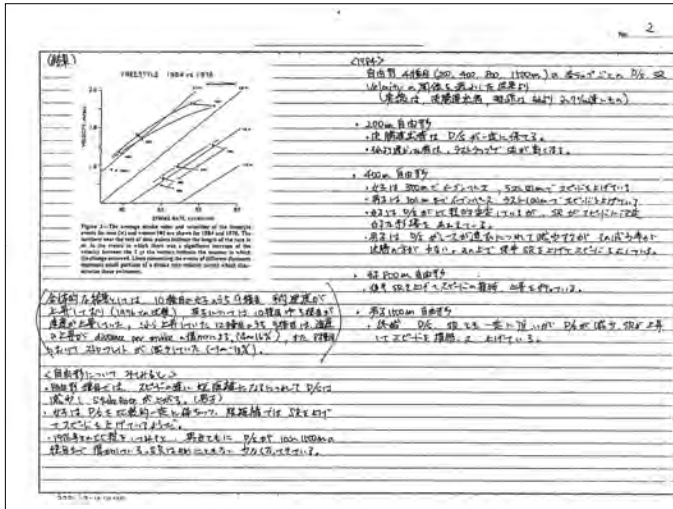
Swimming III 1979



アメリカ  
オリンピック選考会  
1976年と1984年レース分析  
データ比較研究







泳ぎの評価 Swimming Strokes Parameters



Stroke Length (SL) …ストローク長

- ・ひとかきで進む距離 (m/stroke)

Stroke Frequency …ストローク頻度

Stroke Rate (SR)

- ・単位時間当たりのストローク数 (stroke/min.)

泳速度 (m/s) = SL (m/stroke) × SR (stroke/min.)



SL (ストローク長) を意識する練習方法

①DPS (distance par stroke)

25m、50mを何ストロークで泳ぐかをカウントしながらなるべく少ない回数で繰り返す練習  
 > 「8かきシンピック」と同じコンセプト

②ストロークタイム

25m、50mのストローク数と泳いだタイムを合計し、その数字を少なくする (速く泳ぐがストローク数は増やさない) 練習



Stroke Length (SL) …ストローク長

- ・ひとかきで進む距離 (m/stroke)

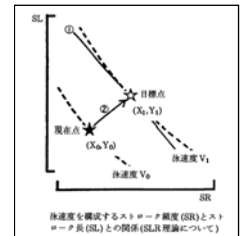
ストロークメカニクス (技術) 向上の評価  
 ストロークの出力 (筋力、パワー) 向上の評価

Stroke Rate (SR) …ストローク頻度

- ・単位時間当たりのストローク数 (stroke/min.)

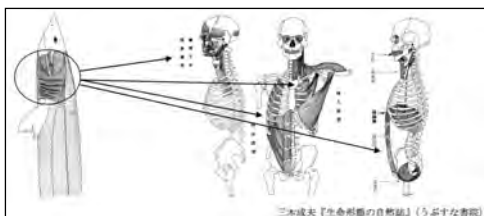
パワー持続力向上の評価

筋力やパワーが未発達の見童においては、ストローク技術向上が泳能力向上の鍵になるのでは



呼吸について

現在の哺乳類は系統的に太古の魚類を継承した身体構造や機能を持っている。エラのような呼吸のためだけに存在した器官はほぼ消滅し、身体を動かす筋肉に変わってしまった。エラは心臓などの内臓と同じように、自分の「意思」とは無関係に働く神経系であるが(自律神経系)、ヒトの呼吸は自分の「意思」でも制御できる神経系(随意神経系)によっても支配されているので、水泳運動などではどうしても呼吸が意識的になってしまう弱点がある。



上半身筋群を駆使した呼吸



**ヒトの呼吸運動は、必然的に上肢を動かす筋肉と連動する仕組み**




吸「息を吸って」  
呼「息を吐いて」

腕動作と呼吸とは連動せざるを得ない「宿命」

深呼吸などの運動での呼吸の出し入れと腕を広げたり、すばめたりする動作が連動する

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY


**背泳ぎとクロールにおける腕動作と呼吸の連動**



呼「息を吐いて」  
吸「息を吸って」

「呼気」  
「吸気」

香川大学 KAGAWA UNIVERSITY



宮畑虎彦「新しいクロール」S47  
「かえる浮き」の章


かえるが顔を上げて浮いているのを見ると、前足を前下に軽く伸ばし、後足は膝を曲げている。水中に伏した姿勢で両腕を前下に伸ばすのは、少々練習が必要である。ただ、腕が伸びるというだけでなく、同時に両肩が前に出ていなくてはならないからである。両肩が前に出ると胸がへこみ、背中が丸くなって浮きやすい姿勢ができる。・・・

うどん県 香川大学 KAGAWA UNIVERSITY


教える側の方は、自分で浮身をするとき完全に力を抜いていると思っている。しかし、それは思い違いで、実際はかなりの力を入れているはずである。ただ、慣れによって、意志的に努力しなくても、筋肉が動いてくれているため、それを感じないだけのことである。

**かえる浮きの習得のコツ**

両肩を前に出す > 背中を丸める      下半身を引き上げる



肩甲骨を広げる



体幹の締め

うどん県 香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

**「水の上を走れ」**  
—新しい泳法を求めて—  
泳法の進化研究会編  
ESK泳法の基本姿勢



ダルマ浮き姿勢      ESKの基本姿勢

ダルマ浮きで浮いた身体の位置を保つには、肩関節と股関節の使い方が大きく関わります。

ここで大切なのは、膝を伸ばしてしまわないということです。膝を伸ばして水面近くに持ってくると、股関節が伸びた状態すなわち肩から膝までが一直線になるような姿勢となり、腰が反って足腰が沈みやすくなってしまいます。

うどん県 香川大学 KAGAWA UNIVERSITY



け伸び姿勢      ESKの基本姿勢

従来泳法：「け伸び」を基本＝水面下に身体

ESK泳法：「浮き身」を基本＝水面上に身体

うどん県 香川大学 KAGAWA UNIVERSITY

## 第18回学校水泳研究会

鳴門教育大学 2018.6.2.

筑波大学 橋本 昇三

### <発表内容>

- ・新学習指導要領の解説  
「安全確保につながる運動(小学校)」  
「安全確保のための泳ぎ方(中学校)」
- ・具体的な泳ぎ方について
- ・今後の課題

### 新学習指導要領 保健体育科改訂のキーポイント

1. 「何ができるようになるか」(教育を目指す資質・能力)
2. 「何を学ぶか」(教科等を学ぶ意義と、教科等間・学校段階間のつながりを踏まえた教育課程の編成)
3. 「どのように学ぶか」(各教科等の指導計画の作成と実施、学習・指導の改善・充実)
4. 「子供一人一人の発達をどのように支援するか」(子供の発達を踏まえた指導)
5. 「何が身に付いたか」(学習評価の充実)
6. 「実施するために何が必要か」(学習指導要領等の理念を実現するために必要な方策)

### 保健体育科の目標

- ・知識、技能
  - ・思考力、判断、表現力等
  - ・学びに向かう力、人間性等
- (資料参照)

### 指導要領改訂に関する社会的背景

- ・ダイバーシティ(diversity)&inclusion (抱合／包括):  
多様性の社会(共生社会の推進・豊かなスポーツライフの実現)
- ・ICT (Information and communication technology):  
情報通信技術(タブレット等ツール)

### 学校体育水泳に関する改善の要点

- ・知識と技能の一体化
- ・多様性に基づく授業形態
- ・ICT利用の教材開発
- ・Active Learning:  
能動的学習(グループ・振り返り)
- ・思考、判断、表現を評価するためのカテゴリー別



## 新学習指導要領解説

文部科学省では、平成 29 年3月 31 日に小学校学習指導要領・中学校学習指導要領の改訂を行った。新小学校学習指導要領(平成32年度)・新中学校学習指導要領(平成 33 年度)から全面的に実施することとし、平成 30 年度から一部を移行措置として先行して実施することとしている。

今回の改訂で小学校では、以下のような重要な安全教育が付記された。

小学校高学年で、「水泳運動は、『クロール』、『平泳ぎ』及び『**安全確保につながる運動**』で構成され、続けて長く泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり、記録を達成したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動である。」(文部科学省HP: 小学校学習指導要領解説 体育編p135参照)。

小学校高学年での「**安全確保につながる運動**」は、その行い方を理解するとともに、背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができるようにする。と示されている。そして、次のような[例示]で説明している。

[例示]

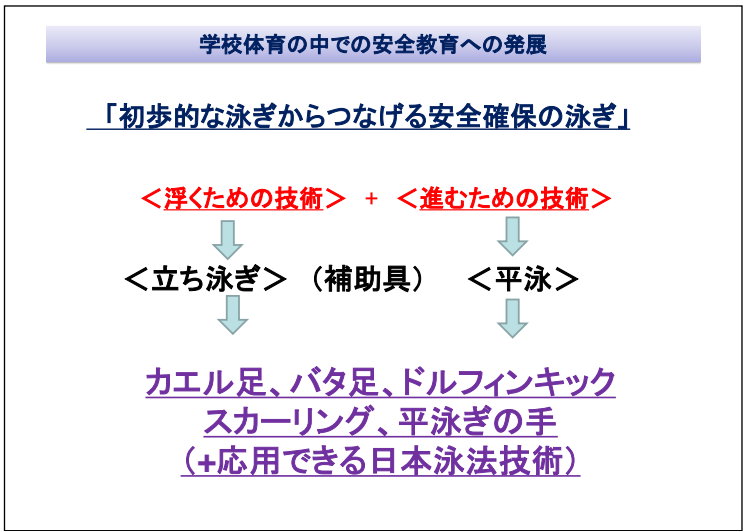
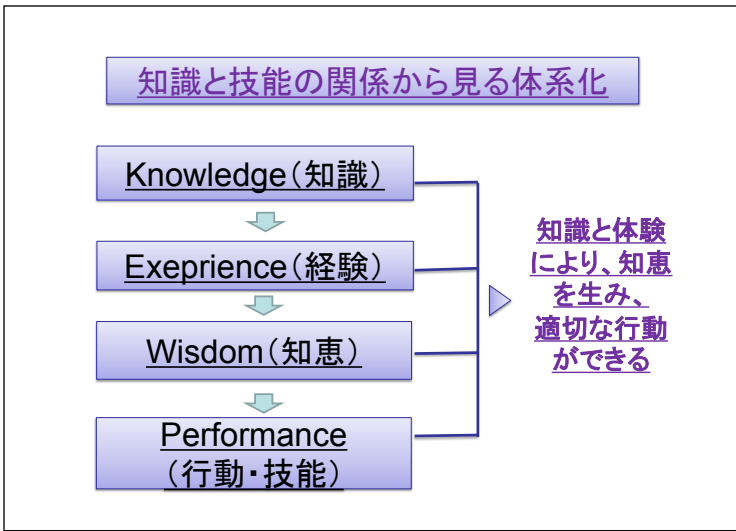
- ・ 10～20秒程度を目安にした背浮き
- ・ 3～5回程度を目安にした浮き沈み
- ・ 運動が苦手な児童への配慮としては、背浮きの姿勢での呼吸を続けることが苦手な児童には、浅い場所で踵を付けたまま背浮きになる姿勢の練習をしたり、補助具を胸に抱えたり、仲間に頭や腰を支えてもらったりして続けて浮く練習をしたりするなどの配慮をする。

中学校では、小学校の内容を受けて、安全教育が付記された

「**内容の取扱い**」の中で、中学校では、小学校高学年の「**安全確保につながる運動**」を受けて、「**安全を確保するための泳ぎを加えて履修させることができること。**」と解説している。

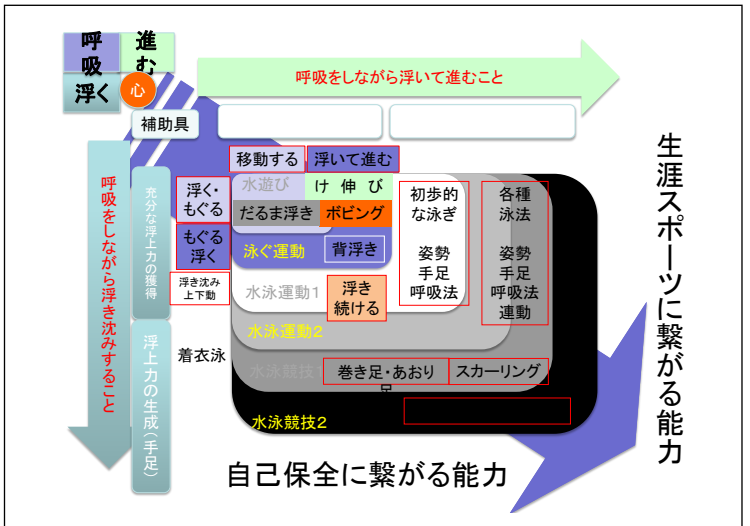
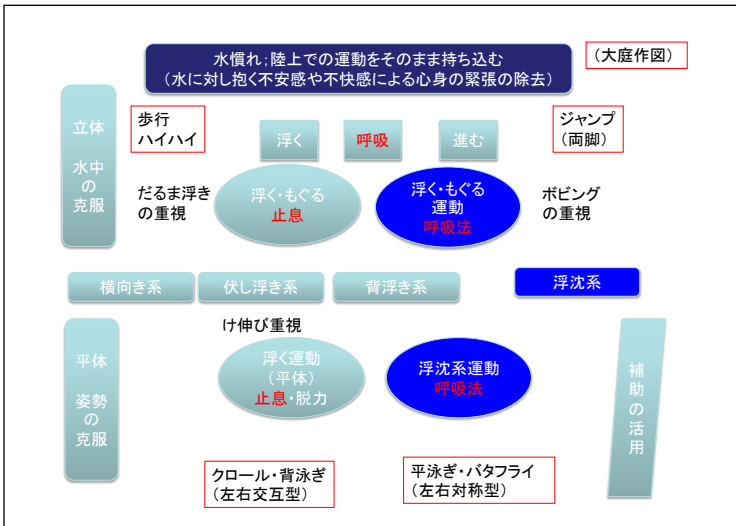
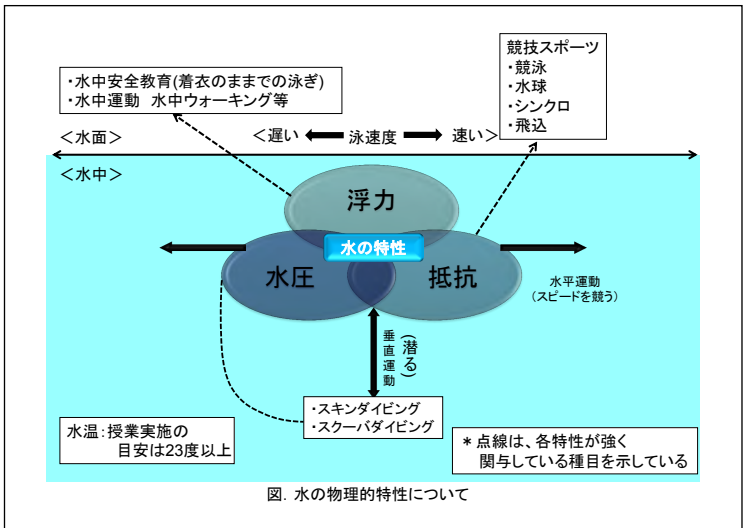
### 水泳指導上の基本的な考え方

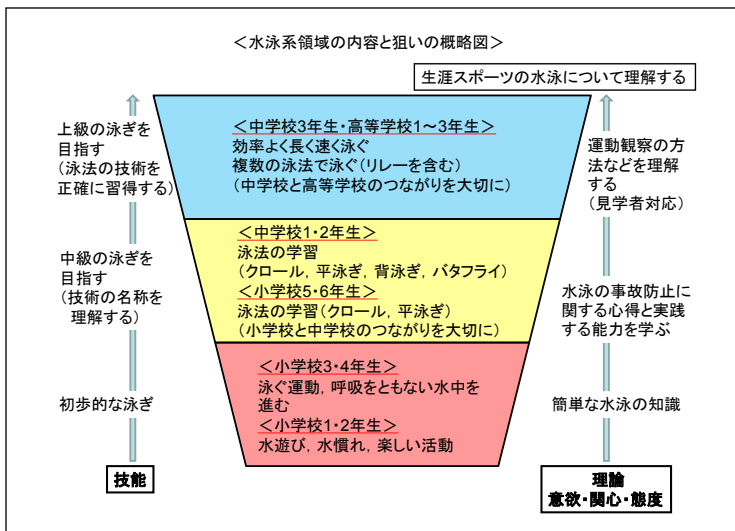
- ・ 水の物理的特性(水遊び・浮き沈み、空間的・感覚的感性)
- ・ 安全教育(水中で自己保全の知識・技能)
- ・ 競技としての水泳(ルール・マナー)
- ・ 生涯スポーツとしての水泳(自己に適した運動やスポーツの関わり方を見付ける。「する」、「見る」、「支える」)



### 安全確保のための泳ぎ方

学校体育の水泳における、水中での安全確保のために必要な泳ぎとは、  
「①浮き身、②移動に必要な技術を身に付ける」ことである。





### 安全確保の運動(泳ぎ)

運動の技能＜小3～小4＞

- ・進むための手と足の動作  
ポピング・バブリング、補助具なしで伏し浮き  
け伸び、面かぶりクロール
- ・呼吸を加えた「初歩的な泳ぎ」  
補助具を使い、呼吸をしながらある程度泳ぐ
- ・安全確保につながる泳ぎ(背浮き等)

## Elementary Stroke エレメンタリー・ストローク (初歩的な泳ぎ)

### ＜Elementary Stroke＞

- ・泳法習得の方法で、細かな泳法の形にこだわらず、「**浮いて呼吸をすること**」を重視しながら、推進力へとつなげていくこと。
- ・既成概念にこだわらず、泳法習得を可能にすることがポイントである。
- ・今後、  
「**安全確保につながる運動としての発展**」  
が期待される。

### 人は習わないと泳げない (泳げれば命は守れるのか?)

- ・人の泳ぎ方は個性豊か(十人十色)
- ・泳ぎを評価する時は、  
先入観を持たないこと  
(既成概念を捨てる)

### ＜安全確保につながる運動?＞

浮くことができる

↓

呼吸ができる

↓

進むことができる



泳法評価から考える  
安全確保のための運動・泳ぎ

1. の構造を理解する(運動構造)  
プル・キック・呼吸・ストリームライン姿勢
2. 推進力の出し方  
FFタイプ(プル中心)  
FRタイプ(キック中心)  
4Wタイプ(プル・キックのタイミング)

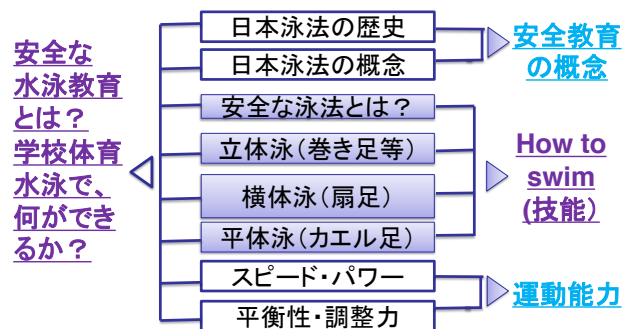
例：初歩的な泳ぎから考える—安全確保につながる運動—

	主な推進力	呼吸とタイミング
タイプ	キック	ブル
・初歩的な背浮き ・初歩的な平泳ぎ(含むドル平)	バタ足	ポビング(手の動き)
	カエル足・ドルフィン	平泳のブル(スイープ)
エレメンタリーバック・ストローク	ブル(ロングアームブル)	ウンパー法
	カエル足(ウイップキック)	—

今後の「安全確保につながる運動・泳ぎ」  
を発展させるための考え方

- ・「技術の名称や行い方などを理解する」
- ・その運動を身に付けることができるようにすることが重要である。その際、自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する。
- ・自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。さらに、安全教育の一環として、「一人一人の違いに応じた課題や挑戦」を意欲的に認めながら、健康や水中の安全確保に気を配ることができるようにする。

提言：安全確保につながる運動・泳ぎのプログラム開発を考える



今後の課題

- ・安全確保につながる運動・泳ぎとは、  
具体的には何なのか？
- ・泳げば、助かるのか？
- ・学校体育の水中安全教育は、  
どのように学習するのか？
- ・安全教育の啓発活動は、どのようにするのか？

最後に、今後多くの課題を解決する必要がある。  
また、「水中での安全確保につながる運動・泳ぎ」のプログラム開発が急務である。

中学校

平成29年版

# 新学習指導要領 の展開

佐藤 豊 編著

# 保健体育

編

- カリキュラム・マネジメントなど改訂のキーポイントを解説
- 単元設計から指導内容、学習評価までを押さえた新実践プランを収録
- 豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を明示

明治図書

1 ■ 「第1 目標」のポイントと解説

# 1 保健体育で育みたい力

## 1- 保健体育科の目標の改善

保健体育科の目標の改善は、次のとおりである。

平成20年版

心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。

平成29年版

体育や保健の見方・考え方を簡かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを旨とする。

- 1) 各種の運動の特性に応じた技能等及び個人生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。
- 2) 運動や健康についての自他の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。
- 3) 生涯にわたって運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かな生活を営む態度を養う。

# 2 知識及び技能

## 1- 知識

知識については、体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識と、運動の実践や生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識で示している。これは、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現にむけては、特定の運動種目等の具体的な知識を理解することが学習の最終的な目的ではなく、学習する運動種目等における具体的な知識と汎用的な知識との往還を図ったり、運動に関する領域と体育理論等との関連を図る中で、各領域の特性や魅力を理解したり、運動やスポーツの価値等を理解したりすることができるよう、知識に関する学習指導の更なる充実が求められるためである。

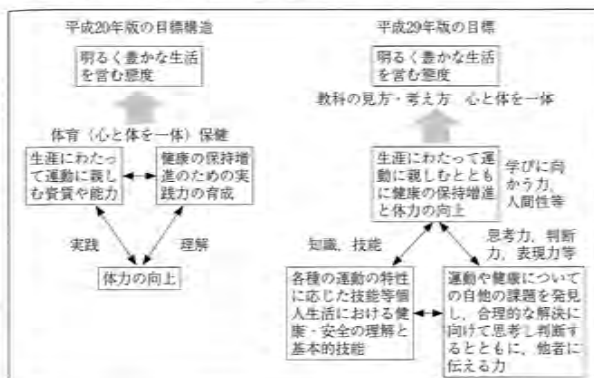
具体的には、知識に関する指導内容は、中学校第1学年及び第2学年においては、各領域における「運動の特性や成り立ち」、「技術（技）の名称や行い方」、「関連して高まる体力」、「伝統的な考え方」、「表現の仕方」などを、第3学年においては、各領域における「技術（技）の名称や行い方」、「体力の高め方」、「運動観察の方法」、「伝統的な考え方」、「交流や発表の仕方」などを示している（下線は筆者、以下同）。

また、各領域の指導においては、体育理論の「する、みる、支える、知る」などの運動やスポーツへの多様な関わり方や、体づくり運動を継続する意義などの汎用的な知識とも関連を図ることが重要である。

## 2- 技能

技能に関する指導内容は、運動を通して各領域の特性や魅力に応じた楽し

この変更を図式化すると次のように考えられます。



## 2- 目標の明確化

この目標は、学校教育法において、「生涯にわたって学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」ことや、「健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養うとともに、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図ること」と規定されていることを背景として、各教科等が共通して、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」を目標として整理し、保健体育科の目標である「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」ことを示している。保健と体育の一層の関連を図ることができ、教科としての見方・考え方を簡かせることが重要である。

（佐藤 豊）

さや喜びを味わうことを示すとともに、各領域における技能や攻防の様相、動きの様相などを示している。さらに、ア、イなどには、運動種目等の技能や攻防の様相、動きの様相などを示している。

これらの指導に際しては、各領域の解説で示す「例示」等を参考にして、運動種目等の固有の技能や動き等を身に付けさせることが具体的なねらいとなるが、各領域及び運動種目等における技能や攻防の様相、動きの様相との関連に留意し、各領域の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わうことができるようにすることが大切である。

具体的には、中学校第1学年及び第2学年においては、小学校第5学年及び第6学年までのルールや場の工夫を前提とした学習経験を踏まえ、運動を豊かに実践することを目指して、主に、各領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易な試合や発表をできるようにしたりすることが大切である。

また、選択の開始時期となる中学校第3学年においては、高等学校への接続を踏まえ、生涯にわたって運動を豊かに実践することを目指して、主に、選択した領域の基本的な技能や動きを身に付け、記録や技に挑戦したり、簡易化されたルールの制限を次第に正規に近付けるなどして試合をしたり、発表したりできるようにすることや、運動やスポーツの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるようにすることが大切である。

なお、「体づくり運動」では、体はぐし運動は、心と体の関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わることが主なねらいである。また、体の動きを高める運動は、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めることが主なねらいである。更に、実生活に生かす運動の計画は、運動の計画を立てて取り組むことが主なねらいである。そのため、それぞれが特定の技能を示すものではないことから技能ではなく運動として示している。同様に、他の運動に関する領域のように系統的な技能や動きを例示することが適さないため、体づくり運動のねらいに基づいた「行い方の例」や「組合せの例」が示されている。

（佐藤 豊）



### 3 思考力、判断力、表現力等

「思考力、判断力、表現力等」については、第1学年及び第2学年では、各領域に共通して、自己の課題を発見し、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（や仲間）の考えたことを他者に伝えることが示されている。また、第3学年では、各領域に共通して、自己や仲間の課題を発見し、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（や仲間）の考えたことを他者に伝えることが示されている。なお、ここで示す「表現力」とは、運動の技能に関わる身体表現や表現運動系及びダンス領域における表現とは異なり、思考し判断したことを他者に言葉や文字、動作等で表現することである。

思考力、判断力、表現力等とは、各領域における学習課題に応じて、これまでに学習した内容を学習場面に適用したり、応用したりして、他者に伝えることであるが、第1学年及び第2学年では、基本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し、自己の課題の発見や解決に向けて考えたことを、他者にわかりやすく伝えられるようにすること。第3学年においては、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て、自己や仲間の課題に応じた解決が求められることを強調したものである。

具体的には、第1学年及び第2学年においては、各領域の特性に応じて、改善すべきポイントを発見すること、課題に応じて適切な練習方法を選ぶことなどの「体の動かし方や運動の行い方に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力や健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」及び「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」を育成することが大

切である。また、第3学年においては、これらに加えて、運動を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けるなど、「生涯スポーツの設計に関する思考力、判断力、表現力等」について育成することが大切である。

なお、各領域の解説においては、「体の動かし方や運動の行い方に関する思考力、判断力、表現力等」、「体力や健康・安全に関する思考力、判断力、表現力等」、「運動実践につながる態度に関する思考力、判断力、表現力等」、「生涯スポーツの設計に関する思考力、判断力、表現力等」の中から、各領域で取り上げることが効果的な指導事項の具体例を重点化して示されている。

これらの指導に際しては、体の動かし方や協力の仕方などの「どのように」行うのかといった具体的な知識だけではなく、その運動を支える原理や原則、意義などの「何のために」行うのかといった汎用的な知識を関連させて理解させた上で、学習場面に適応したり応用したりすることが大切である。

保健分野の「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」

保健分野では、これまでの知識の内容から、「知識及び技能」と「思考力、判断力、表現力等」が新たに示されている。

詳しくは、後述の保健分野の章で述べることとなるが、「個人生活における健康・安全について理解をするとともに、基本的な技能を身に付けるようにする」ことが新たに示されており、「リラクゼーションの方法等を取り上げ、ストレスによる心身の負担を軽減するような対処の方法ができるようにする」といった技能の獲得に向けた指導の充実が求められることとなる。

また、思考力、判断力、表現力等では、「健康に関わる事象や健康情報などから自他の課題を発見し、よりよい解決に向けて思考したり、様々な解決方法の中から適切な方法を選択するなどの判断をしたりするとともに、それらを他者に表現することができるようにすることを目指し」ていることから、解説では新たに例示が示されており、それらを参考として学習活動を工夫し、深い学びの実現に向けた授業の充実が図られることが求められている。

（佐藤 豊）

### 4 学びに向かう力、人間性等

「学びに向かう力、人間性等」については、第1学年及び第2学年の目標で示した「公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たす、一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てる」こと、第3学年の目標で示した「公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てる」ことを、体育分野の学習に関わる「学びに向かう力、人間性等」の指導内容として具体化したものである。なお、ここで示された「学びに向かう力、人間性等」の指導内容は、豊かなスポーツライフの実現につながる態度を具体化したものであり、主に、学びに向かう力の指導内容を示していると言える。

第1学年及び第2学年においては、各領域に積極的に取り組むことが示されている。これは、各領域の学習に進んで取り組めるようにすることが大切であることを強調したものである。このため、指導に際しては、人には誰でも学習によって技能や体力が向上する可能性があるといった挑戦することの意義を理解させ、発達の段階や学習の段階に適した課題を設定したり、練習の進め方や場づくりの方法などを示したりするなど、生徒が記録の向上、競争や攻防、演技や発表などに意欲をもって取り組めるようにすることが大切である。第3学年においては、各領域に自主的に取り組むことが示されている。これは、義務教育の修了段階であることを踏まえ、各領域に自ら進んで取り組めるようにすることが大切であることを強調したものである。このため、指導に際しては、上達していくためには繰り返し粘り強く取り組むことが大切であることなどを理解させ、取り組むべき課題を明確にしたり、課題に応じた練習方法を選択することなどを示したりするなど、生徒が、練習や

試合、発表などに意欲をもって取り組めるようにすることが大切である。

公正に関する事項として、第1学年及び第2学年において、各領域に応じて、悪敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、フェアなプレイを守ろうとすること及び相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることを示している。第3学年においては、各領域に応じて、悪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こと、フェアなプレイを大切にしようとすること及び相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることを示している。協力や責任に関する事項としては、第1学年及び第2学年においては、よい演技を認めようとすること及び仲間の学習を援助しようとすること、分担した役割を果たそうとすることを、第3学年においては、よい演技を讃えようとすること及び互いに助け合い教え合おうとすること、自己の責任を果たそうとすることを示している。参画や共生に関する事項として、第1学年及び第2学年においては、話合いに参加しようとすること、一人一人の違いを認めようとすることを、第3学年においては、話合いに貢献しようとすること、一人一人の違いを大切にしようとすることが示されている。健康・安全に関する事項として第1学年及び第2学年においては、健康・安全に気を配ることを、第3学年においては、健康・安全を確保することが示されている。

「学びに向かう力、人間性等」については、各領域において愛好的態度及び健康・安全は共通事項とし、公正（伝統的な行動の仕方）、協力、責任、参画、共生の中から、各領域で取り上げることが効果的な指導内容を重点化して示されている。これらの指導に際しては、「学びに向かう力、人間性等」を学習する際、公正、協力等の具体的な指導事項が解説で示されているが、例えば、協力の場面や行動の仕方の例などの具体的な知識と、なぜ協力することといった協力することの意義などの汎用的な知識を関連させて指導することで、生徒自身の積極性や自主性を促し、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現していく資質・能力の育成を図ることが大切である。

（佐藤 豊）

2章 「第2 各学年の目標及び内容」のポイントと解説

〔体育分野〕

# 1 目標の考え方

## 1- 概要

体育分野の目標及び内容については、従前どおり、「第1学年及び第2学年」と「第3学年」に分けて示された。

また、体育分野の目標は、教科の目標同様「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の育成を重視し、目標及び内容の構造の見直しが図られている。表に示したとおりである。体育分野の目標は保健体育科の目標を受け、これを体育分野としての立場から具体化したものである。小学校、中学校及び高等学校12年間の一貫性を踏まえ、小学校高学年や高等学校との接続を重視し学習指導の方向を示している。

表

平成29年版	従前（平成20年版）
(第1学年及び第2学年) (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。 (2) 運動についての自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断する	(第1学年及び第2学年) (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。 (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。

とともに、自己や仲間考えたことを他者に伝える力を養う。

- (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力する。自己の役割を果たす。一人一人の違いを認めようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を養う。

〈第3学年〉

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにするため、運動、体力の必要性について理解するとともに、基本的な技能を身に付けるようにする。  
 (2) 運動についての自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間考えたことを他者に伝える力を養う。  
 (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力する。自己の責任を果たす。参画する。一人一人の違いを大切にしようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を養う。

〈第3学年〉

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。  
 (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。  
 (3) 運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組み、互いに協力する。自己の責任を果たす。参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。

〔体育分野〕

# 6 水泳

## 1- 特徴とねらい

水泳は、水の物理的特性である浮力、抵抗、水圧、水温などの陸上とは大きく異なる環境の中で、それらの影響を受けながら、浮く、呼吸をする、進むという、それぞれの技術の組合せによって泳法が成立している運動である。

各泳法を身に付け、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あることを理解することが大切である。また、水中の安全教育としての、安全確保のための泳ぎは、課題に応じた泳ぎの取り組み方を工夫できるようにする。

水泳の学習のねらいは、特に校種間の接続や学年間の発育発達の違いなどを考慮して、学習内容が第1・2学年と第3学年に分かれて示されているので、このことを十分に踏まえて、指導を行う必要がある。

## 2- 内容の考え方

今回の改訂の背景である「多様性 (diversity)、共生社会、ICT (情報通信技術、アクティブ・ラーニング (能動的学習))」を受けて、以下のような観点に基づき、指導していくことが大切である。

水泳の技術の名称や行い方などを理解し、泳法を身に付けることができるようにする。その際、自己の課題を発見し、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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにすることや、水泳の学習に積極的に取り組み、分担した役割を果た

すことや、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることなどに意欲をもち、健康や水中の安全確保に気を配ることができるようにすることも大切である。

更に、今回は小学校からのつながりで大きな改訂がある。それは、小学校高学年において、「安全確保につながるための泳ぎ」が取り入れられた点である。これを受けて、中学校では心得の中で「安全確保のための泳ぎ」として、背浮きや浮き沈みを活用して、長く浮き続ける学習ができるようにすることが大切である。

## 3- 学習内容とその指導の要点

水泳の学習内容は、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の内容が示されている。

指導の要点としては、水泳に関する知識の理解を基に、水泳の技能を身に付けたり、水泳の技能を身に付けることで、一層水泳の知識を深めたり、自己・他者の課題を発見し、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、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにするなど、水泳の特性や魅力に触れることのできる指導法の工夫が求められる。

また、水泳における「アクティブ・ラーニング」は、「グループ学習と振り返りレポート」を用いて指導の工夫をするなど、バランスよく学習できるようにすることが求められる。指導に際しては、互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに、指導内容の精選を図ったり、特に水中での泳法技術を理解する上で、有効な運動観察のポイントを明確にしたり、ICTを効果的に活用するなどして、体を動かす機会を適切に確保させて履修させることが大切である。

第3学年では、水泳の生涯スポーツについて、多様性や共生社会への参画などを理解させる指導の工夫することが求められる。

(楳本 昇三)



## 小学校における 泳力基準表の活用について

大庭 昌昭  
(新潟大学・人文社会科学系)

### 本日の内容

1. はじめに  
泳げるとは？ 可泳距離の議論  
泳力基準表について
2. アンケート調査について (中間報告)  
基準表の有無 活用の有無 内容の差異
3. まとめ (目指していること)  
国民皆泳につながる泳力基準表の作成

## 1 はじめに

### 泳げるとは？

日高\* (2008)  
<泳げる基準に関する研究報告や文献は見当たらない>  
<経験を踏まえ各々の基準を指標として後世に伝えていたのでは？>

- ◎可泳距離について (調査；主観的な判断)  
小中学校段階：～25m、高等学校期：～100m  
一般人 (過半数が支持)：50～100m (男性) 25～50m (女性)
- ◎浮漂能力との関係 (実際；同一人物の能力から)  
101m以上の可泳距離で浮漂能力が飛躍的に増大  
400m以上の可泳距離で全員10分以上の浮漂
- ◎その他  
速さにつながる傾向あり 長く潜ることにつながる傾向あり

\*日高敬児 (2008)、「泳げる」ということについて、佐賀大学

### 泳げるとは？

日高敬児 (2008) 「泳げる」ということについて  
<泳げる基準に関する研究報告や文献は見当たらない>  
<経験を踏まえ各々の基準を指標として後世に伝えていたのでは？>

- ◎可泳距離について (調査；主観的な判断)  
小中学校段階：～25m、高等学校期：～100m  
一般人 (過半数が支持)：50～100m (男性) 25～50m (女性)
- ◎浮漂能力との関係 (実際；同一人物の能力から)  
101m以上の可泳距離で浮漂能力が飛躍的に増大  
400m以上の可泳距離で全員10分以上の浮漂
- ◎その他  
速さにつながる傾向あり 長く潜ることにつながる傾向あり

可泳距離による評価は  
簡便かつ有効な方法である

### 可泳距離の議論

日高敬児 (2008) 「泳げる」ということについて  
<7つの項目>

1. 浮漂能力 2. 距離泳能力 3. 速泳能力 4. 潜水能力
5. 飛び込むことができる 6. 水中自在性能力 7. 水中で溺れない

◎可泳距離 (2.距離泳能力) は、1. 3. 4. へ繋がる

> 可泳距離だけの評価で良いのか？  
(1) ある程度泳げるようになった後は？  
(2) ある程度泳げるようになる前は？  
調べてみよう!!!



18/05/30

### 泳力基準表について

- 泳力を評価するものとして、各学校で活用している実態があるようだ。
- 泳力基準表の現状把握で、前述の疑問を改善する糸口が発見できるのでは？
- 新しく小学校学習指導要領に「安全確保につながる運動」が示されたことは好機である。
- 新しい基準表を作成し、活用することで「国民皆泳」に繋げたい。

### 2 アンケート調査について

### アンケート項目

#### 1 基礎的事項

○学校所在地 \_\_\_\_\_区 ○児童数 \_\_\_\_\_名 (男子 \_\_\_\_\_名 女子 \_\_\_\_\_名)

○水泳系授業の平成29年度実施回数について  
 第1学年；実施回数（回 時間） 第2学年；実施回数（回 時間）  
 第3学年；実施回数（回 時間） 第4学年；実施回数（回 時間）  
 第5学年；実施回数（回 時間） 第6学年；実施回数（回 時間）

○プール授業の実施形態について。  
 （ \_\_\_\_\_ ）  
 ・1回の授業で、どれくらいの学級数、人数が入水するのか  
 ・複数学級で利用する場合、どのような組み合わせで実施するのか？

### アンケート結果

○調査協力校 231校  
(新潟市 73校、東京都 125校、関西 24校、その他 11校)

- 児童数 (全体:453.3±236.1名)  
(男子 232.7±121.4名、女子 219.4±115.5名)
- ・新潟:372.8±246.0名  
(男子 190.5±125.8名、女子 182.2±120.7名)
- ・東京:462.5±201.9名  
(男子 237.7±103.7名、女子 222.6±98.9名)
- ・関西:623.7±243.8名  
(男子 320.0±123.9名、女子 303.7±120.8名)

○調査協力校 231校  
(新潟市 73校、東京都 125校、関西 24校、その他 11校)

○児童数 (全体:453.3±236.1名)  
(男子 232.7±121.4名、女子 219.4±115.5名)

- ・新潟:372.8±246.0名  
(男子 190.5±125.8名、女子 182.2±120.7名)
- ・東京:462.5±201.9名  
(男子 237.7±103.7名、女子 222.6±98.9名)
- ・関西:623.7±243.8名  
(男子 320.0±123.9名、女子 303.7±120.8名)

### アンケート結果

- 水泳系授業の平成29年度実施回数について  
 9割以上の学校が1回2時間で授業を実施。  
 全体:1年(11.3±2.2)2年(11.3±2.3)3年(11.4±2.2)  
 4年(11.4±2.1)5年(11.6±2.4)6年(11.7±2.4)
- ・新潟:1年(10.5±1.9)2年(10.4±1.7)3年(10.9±1.7)  
 4年(10.7±1.5)5年(10.4±1.5)6年(10.5±1.4)
- ・東京:1年(11.7±2.2)2年(11.8±2.3)3年(11.6±2.3)  
 4年(11.7±2.3)5年(12.1±2.4)6年(12.3±2.5)
- ・関西:1年(12.2±1.8)2年(12.7±2.2)3年(12.4±2.2)  
 4年(12.3±1.7)5年(13.0±2.3)6年(13.2±2.5)

新潟 < 東京 < 関西  
結果に影響するか？

○水  
9割以上

全体:1年(11.5±2.1)2年(11.6±2.2)3年(11.4±2.2)  
4年(11.4±2.1)5年(11.6±2.4)6年(11.7±2.4)

- ・新潟:1年(10.5±1.9)2年(10.4±1.7)3年(10.9±1.7)  
4年(10.7±1.5)5年(10.4±1.5)6年(10.5±1.4)
- ・東京:1年(11.7±2.2)2年(11.8±2.3)3年(11.6±2.3)  
4年(11.7±2.3)5年(12.1±2.4)6年(12.3±2.5)
- ・関西:1年(12.2±1.8)2年(12.7±2.2)3年(12.4±2.2)  
4年(12.3±1.7)5年(13.0±2.3)6年(13.2±2.5)

### アンケート結果

○プール授業の実施形態について。  
学校規模に大きく影響しているようである。学年の人数が多ければ学年毎で実施する。  
1学年1学級など少人数の場合は低学年・中学年・高学年などのグループで実施する。  
1回で入水する人数については、今後詳細に検討していきたいと思っているが、100名以上（最高で160名程度）が同時に入水している学校が、予想よりも多く存在していた。

### アンケート項目

#### 2 泳力基準表について

○貴校には、共通の泳力基準表がありますか？  
回答【あり・なし】

- ・【あり】の場合  
その基準表を授業（特に技能）の評価に使用していますか？  
回答【はい・いいえ】  
どのように使用しているのか、教えてください。
- ・【なし】の場合  
どのように授業（特に技能）の評価をしていますか？  
【

### アンケート結果

○泳力基準表について  
全体「あり 74.0%」「なし 24.2%」  
「あり」新潟:56.2%、東京都 95.9%、関西 25.0%  
・地域によって違いがありそう。

ありの全体「活用 92.4%」  
「活用」新潟:95.1%、東京都 88.1%、関西 83.3%  
・泳力基準表を保持している学校では、技能の評価として継続的に活用しているようである。ただし、泳力のみで学習評価をしているわけではない。

### アンケート結果

○泳力基準表について  
「基準なし」や「評価に活用していない」と回答した学校での評価については、今後さらに検討を進めるが、  
学年や学校で毎年共通の評価基準（泳力だけではなく、通知表に使用可能な評価など）を作成してそれをもとに行っている学校が多いようである。  
したがって、活用しやすい新しい学習指導要領に準拠した「泳力基準表」を提案すれば、多くの学校で利用してもらえるのではないだろうか？

### アンケート項目

3 平成29年度  
貴校の子どもたちの実態について 学年毎の実数を教えてください。  
○泳力基準表に合わせて最も高いレベルで一人一回のみカウントして下さい。  
○泳力基準表を活用していない学校では、できるだけ実態がわかるような資料を提示して下さい。

(例)		1年	2年	3年
12級	水の中に入って遊ぶことができる	5名	2名	2名
11級	水に顔をつけることができる	9名	5名	1名
10級	水の中で石拾いをすることができる	3名	12名	
9級	伏し浮きで浮くことができる			8名
8級	正しい伸びで進むことができる			8名
7級	自由な泳ぎで5m進むことができる			
6級	自由な泳ぎで10m泳ぐことができる			

### アンケート結果

◎泳力基準表の内容について  
 (1)可泳距離以前の内容と関連して  
 「顔付け」と「水中歩行」のどちらが先(易しい)とするか?その後の「もぐる」→「浮く」→「け伸び」は類似した流れ。  
 (2)初歩的な泳ぎ(泳法までの段階)に関連して  
 クロールや平泳を学習する前段階としても可泳距離を記している。「3m~25m」まで多様。  
 短い距離を示している学校(10m以下)では、それ以上の距離において「泳法(クロールや平泳)による可泳距離」を示している場合が多い。

### アンケート結果

◎泳力基準表の内容について (3)泳法の可泳距離  
 「クロール(Cr)が先」「クロールか平泳ぎ(Br)のどちらか」で別れるが、「Brが先」の学校はない。  
「Crが先」の中でも  
 「25mCr→50mCr→25mBr→50mBr」と  
 「25mCr→25mBr→50mCr→50mBr」がある。  
「CrかBrのどちらか」の中でも  
 「25mCrかBr→50mCrかBr→25m両方→50m両方」と  
 「25mCrかBr→25m両方→50mCrかBr→50m両方」がある。  
 特に種目を特定していない学校や50m以上の距離が明示されている学校も存在している。

### まだ検討中だが

(1)25m(種目問わず)泳げる児童の割合について  
 新潟「6年生 81%、5年生 67%、4年生 51%」  
 東京「6年生 85%、5年生 77%、4年生 65%」  
 関西他「6年生 84%、5年生 73%、4年生 59%」  
 ?地区ごとに「有意な差」があるといえるのか、基となるデータの精査も含めて、今後詳細に検討する。  
 ?数字だけを見ると、やや新潟は低い傾向。  
 ?授業時数・入水する人数・泳力基準表の有無等、何か影響することがあるのか、検討していく。

### まだ検討中だが

(2)呼吸の習熟度が泳距離に与える影響について  
 呼吸のみに関わる泳力基準表の項目はほとんど確認されなかった。多くの基準表が可泳距離をもとに級が設定されている。  
 「可泳距離」は、とても簡便で確実な泳技能評価基準として、長年用いられてきたようである。  
 <より良い基準表としての検討>  
 ?15mから25mまでの間に、一旦上達の壁が存在しているようにも感じている?  
 !泳力向上の為に必要な要素として「十分な呼吸の獲得」に関連する項目を付加することを検討。

### スイミングクラブの進級表

<ul style="list-style-type: none"> <li>グライドキック7m</li> <li>グライドキック5m</li> <li>板キック25m(呼吸付き)</li> <li>板キック15m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>板キック10m</li> <li>板キック25m(ヘルパー付き)</li> <li>板キック15m(ヘルパー付き)</li> <li>板キック10m(ヘルパー付き)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グライドリターン</li> <li>ジャンプ呼吸</li> <li>だるま浮き</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>けのび3m(ヘルパー付き)</li> <li>伏し浮き5秒(ヘルパー付き)</li> <li>板フロート5秒(ヘルパー付き)</li> <li>顔つけ10秒(もぐれる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔つけ5秒 水中開眼</li> <li>顔つけ3秒</li> <li>自転車こぎができる</li> <li>泣かない、顔洗いができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホッピング</li> <li>大きな声で挨拶</li> </ul>

認定項目      安全水泳指導

### スイミングクラブの進級表

JSS, KONAMI, NAS, ITOMAN, SA, RUNE  
 ◆「呼吸」に関する項目が明示。  
 バブリング・ポビング・連続ポビング  
 ◆「ヘルパー付」での内容が明示。  
 学校で「一人一つの準備」ができるのか?  
 ☆安全確保につながる運動との関連  
 「背浮き」「浮き沈み」への流れ?



まとめ

**3 目指していること**

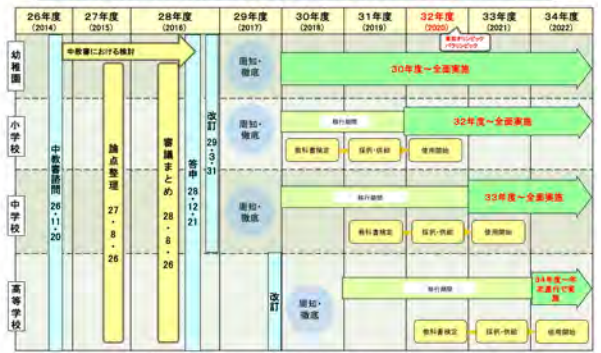
**何を目指しているか？**

- ◇ 国民皆泳（小学校までに泳げる！）  
「本当の浮き＝呼吸力を基にした浮き」→泳力↑  
↑
- ◇ 泳力基準表を基に「指導と評価の一体化」へ
- ◇ 泳力基準表を基に「指導能力差の解消」へ  
→ 「指導内容の厳選」👉安全確保につながる運動  
↑
- ◇ 現在の泳力基準表における課題の抽出
- ◇ 泳力基準表の活用に関する実態把握  
→ 「呼吸の能力」に関する内容の追記（明記）

# 今、学校水泳で目指すべきもの

徳島市川内北小学校  
篠原健真

## 今後の学習指導要領改訂に関するスケジュール (現時点の進捗を元にしたイメージ)



### 学習指導要領改訂の方向性

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

学びを人生や社会に活かすこととする  
学びに向かう力・人間性等の育成

生きて働く知識・技能の習得  
思考力・判断力・表現力等の育成

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・能力を育成

「社会に関われた教育課程」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

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

小学校の外国語教育の教科化、高校の新科目「公共(後  
継)」の新設など

各教科等で得る資質・能力を明確化し、目標や内容を構造  
的に示す

学習内容の精選は行わない。

どのように学ぶか

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

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

知識の量を増減せず、質  
の高い理解を促すための  
学習過程の再構築

主体的な学び  
対話的な学び  
深い学び

### 主体的・対話的で深い学びの実現

(「アクティブ・ラーニング」の視点からの授業改善)について(イメージ)

「主体的・対話的で深い学び」の視点に立った授業改善を行うことで、学校教育における質の高い学びを実現し、学習  
内容を深く理解し、資質・能力を身に付け、生涯にわたって能動的(アクティブ)に学び続けるようにすること。

#### 【主体的な学び】

学ぶことに興味や関心を持ち、自己のキャリア形  
成の方向性や関連付けながら、見通しを持って粘り  
強く取り組み、自己の学習活動を振り返って次につ  
なげる「主体的な学び」が実現できているか。

【例】

・ 学ぶことに興味や関心を持ち、見通しを  
持って粘り強く取り組むとともに、自らの学習をま  
とめ振り返り、次の学習につなげる

・ 「キャリア・パスポート(巻頭)」などを活用  
し、自らの学習状況やキャリア形成を見通したり、  
振り返る。

#### 【対話的な学び】

学びの場や地域の人との対話、異なる考え  
方を手探りしながら、自己の考えを述べたり、  
「対話的な学び」が実現できているか。

【例】

・ 実社会で働く人々が遭遇・協働して得意に見られる課題を解決  
している姿や取り組み、実社会の人の話を聴いたりすること  
で自らの考えを広げたり

・ 自らの思いや考えを伝えたり、意見交換したり、議論した  
り、互いに学びあう機会を創出したり、自分の考えをよ  
り豊かにするものとしたりする

・ 学習活動の中で、思いや考えを伝え、豊かに議論や協働を  
創出していく

#### 【深い学び】

習得・活用・探究という学びの過程の中で、各教科等の  
特質に応じた「見方・考え力」を養いながら、知識を結  
構的に整理・整理してより深く理解したり、情報を精査して  
考えを形成したり、問題を発見して解決策を考えたり、思い  
や考えを基に創造したりすることに向かう「深い学び」が  
実現できているか。

【例】

・ 課題の中から自ら問いを発見し、課題の追究、課題の解決  
を目指す探究の過程に取り組む

・ 精選した情報を自ら分析・考えを形成したり、目的や場  
境、状況に応じて伝えたり、考えを伝え合うことを通  
じて集団としての考えを形成したりしていく

・ 習得を基に、思いや考えを伝え、豊かに議論や協働を  
創出していく

#### 【深い学び】

習得・活用・探究という学びの過程の中で、各教科等の  
特質に応じた「見方・考え力」を養いながら、知識を結  
構的に整理・整理してより深く理解したり、情報を精査して  
考えを形成したり、問題を発見して解決策を考えたり、思い  
や考えを基に創造したりすることに向かう「深い学び」が  
実現できているか。

【例】

・ 課題の中から自ら問いを発見し、課題の追究、課題の解決  
を目指す探究の過程に取り組む

・ 精選した情報を自ら分析・考えを形成したり、目的や場  
境、状況に応じて伝えたり、考えを伝え合うことを通  
じて集団としての考えを形成したりしていく

・ 習得を基に、思いや考えを伝え、豊かに議論や協働を  
創出していく

### 育成すべき資質・能力の三つの柱

学びに向かう力  
人間性等

どのように社会・世界と関わり、  
よりよい人生を送るか

「確かな学力」「健やかな心」「豊かな心」を  
総合的にとらえて構造化

何を理解しているか  
何ができるか

知識・技能

理解していること・できる  
ことをどう使うか

思考力・判断力・表現力等

## 学校教育が目指すものは資質・能力の育成

資質・能力とは

- 各教科等の学習を通して育まれる資質・能力
- 学習の基盤となる資質・能力
- 現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力

学校水泳研究会 2018

## 学校教育が目指すものは資質・能力の育成

### 学習の基盤となる資質・能力とは

- 言語能力
- 情報活用能力(情報モラルを含む)
- 問題発見・解決能力等

それぞれの教科等の役割を明確にしなが  
教科横断的な視点で育む。

小学校学習指導要領解説 総則編より

学校水泳研究会 2018

## 現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力

- 健康・安全・食に関する力
- 主権者として求められる力
- 新たな価値を生み出す豊かな創造性
- グローバル化の中で多様性を尊重するとともに、現在まで受け継がれてきた我が国固有の領土や歴史について理解し、伝統や文化を尊重しつつ、多様な他者と協働しながら目標に向かって挑戦する力
- 地域や社会における産業の役割を理解し、地域創生等に生かす力
- 自然環境や資源の有限性等の中で持続可能な社会をつくる力
- 豊かなスポーツライフを実現する力

それぞれの教科等の役割を明確にしなが  
教科横断的な視点で育む。

小学校学習指導要領解説 総則編より

学校水泳研究会 2018

## 現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力

- **健康・安全・食**に関する力 ※赤字は体育・保健体育に関する部分
- 主権者として求められる力
- 新たな価値を生み出す豊かな創造性
- グローバル化の中で**多様性を尊重**するとともに、現在まで受け継がれてきた我が国固有の領土や歴史について理解し、**伝統や文化を尊重**しつつ、**多様な他者と協働しながら目標に向かって挑戦する力**
- 地域や社会における産業の役割を理解し、地域創生等に生かす力
- 自然環境や資源の有限性等の中で持続可能な社会をつくる力
- **豊かなスポーツライフを実現する力**

それぞれの教科等の役割を明確にしなが  
教科横断的な視点で育む。

小学校学習指導要領解説 総則編付録6より

学校水泳研究会 2018

## 各教科等の学習を通して育まれる資質・能力

### 小学校体育の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次の通り育成することを目指す。

- (1)その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2)運動や健康についての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、他者に伝える力を養う。
- (3)運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

小学校学習指導要領解説 体育編より

学校水泳研究会 2018

## 各教科等の学習を通して育まれる資質・能力

### 小学校体育の目標

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し**豊かなスポーツライフを実現**するための資質・能力を次の通り育成することを目指す。

- (1)その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における**健康・安全**について理解するとともに、基本的な動きや技能を身に付けるようにする。
- (2)運動や健康についての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、他者に伝える力を養う。
- (3)運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

小学校学習指導要領解説 体育編より

学校水泳研究会 2018

## ○豊かなスポーツライフを実現する力

## ○健康・安全・食に関する力

## ○体育の見方・考え方を働かせる

### 体育の見方・考え方

運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること

### スポーツの価値

公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全

「水泳」という視点でそれぞれを考えてみる

小学校学習指導要領解説 体育編より



学校水泳研究会 2018

スポーツとしての水泳



記録や技、勝敗を競う競技スポーツ



日本水泳連盟HP“<http://www.swim.or.jp>”より 引用

学校水泳研究会 2018

スポーツとしての水泳



自然の中で水の活動をアウトドアスポーツ



画像はインターネットより 引用

学校水泳研究会 2018

スポーツとしての水泳



体力の向上、健康維持などの健康スポーツ

画像はインターネットより 引用

学校水泳研究会 2018

豊かなスポーツライフを実現する

水泳における豊かなスポーツライフとは何か？



体育の見方・考え方

運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、**自己の適性等**に応じた『**する・みる・支える・知る**』の多様な関わり方と関連付けること

豊かなスポーツ(水泳)ライフを実現するとは、**自分の適性に応じて水泳との関わり方を選択**でき、**継続して取り組む**ことができること

学校水泳研究会 2018

健康・安全・食に関する力



水泳における安全

- 主体的に水辺活動を行う際の危険から命を守る
- 日常的に関わる水辺での危険から命を守る
- 自然災害時に起こる水の危険から命を守る



学研 中学校保健体育教科書より

学校水泳研究会 2018

豊かなスポーツライフ、健康、安全の視点から水泳を考えた時に必要なこと

- 水の中で安心できる(水中での恐怖心の払拭) **いつまでも浮いていられる。溺れる心配がない。**
- 水の中で自由自在に移動・身体操作ができる。 **三次元の移動が可能である。**
- 記録や技に挑戦したり、競争したりする楽しみを知っている。 **競技の魅力を感じる。**

これらを学校の授業の中で体験的に学習し、身に付けることができればよい。

学校水泳研究会 2018

学習指導要領における水泳は

**小学校1・2年生 D 水遊び**

水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び

**小学校3・4年生 D 水泳運動**

浮いて進む運動、もぐる・浮く運動

**小学校5・6年生 D 水泳運動**

クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動

**中学校1・2年生 D 水泳**

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

**中学校3・高校 D 水泳**

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ

複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー

学校水泳研究会 2018

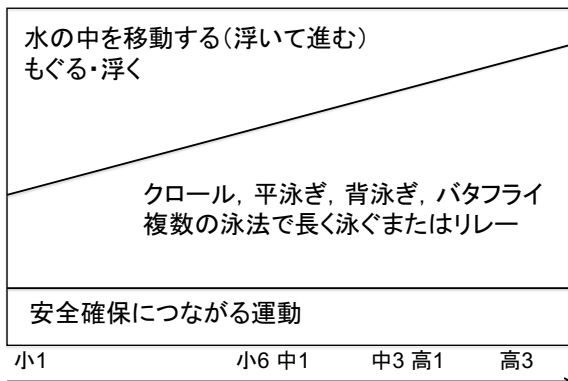
学習指導要領における水泳を整理する

- 水の中を移動する(浮いて進む)
- もぐる・浮く
- クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ
- 安全確保につながる運動
- 複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー

各学年で示された目標・内容と、系統性を考えながら授業の中で取り扱っていくとよい。

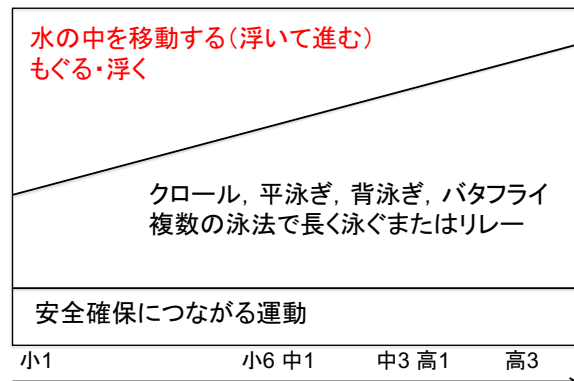
学校水泳研究会 2018

学習指導要領における水泳を整理する



学校水泳研究会 2018

学習指導要領における水泳を整理する



学校水泳研究会 2018

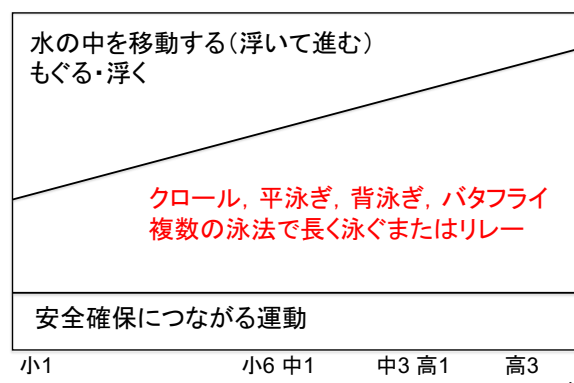
学習指導要領における水泳を整理する

**水の中を移動する(浮いて進む)  
もぐる・浮く**

- 水泳の導入段階において大切な「水の中を移動する(浮いて進む)」、「もぐる・浮く」は、どの学年の授業でも取り扱うことが効果的。**泳法の獲得を急がず、基礎的な力をじっくりとつけるべき。**

学校水泳研究会 2018

学習指導要領における水泳を整理する



学校水泳研究会 2018

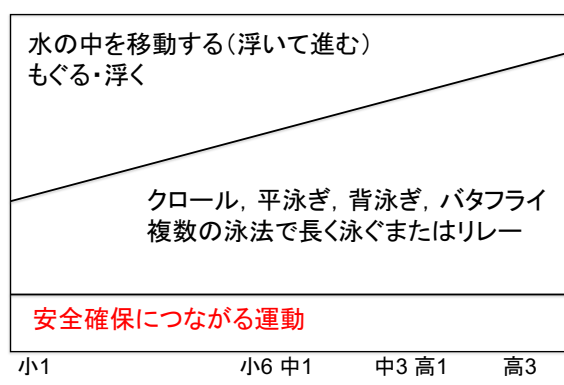
学習指導要領における水泳を整理する

**クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ  
複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー**

- 「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またはリレー」は、児童生徒の実態に応じて柔軟に取り扱ふとよい。競技としての側面も体験しやすいことから様々な楽しみ方(関わり方)ができる。見る、支える、調べるなど。ただし、**あくまでも水泳の中の1つである**ことを忘れない。

学校水泳研究会 2018

学習指導要領における水泳を整理する



学校水泳研究会 2018

学習指導要領における水泳を整理する

**安全確保につながる運動**

- 「安全確保につながる運動」は形を変えて、どの学年でも取り扱ふべき。特に、浮くときの姿勢は体の成長に伴い、組成が変わり(筋肉量など)浮心・重心の位置が変わるため、安定して浮くための姿勢も変わる。毎年実施して、**児童生徒が自信を持って浮くことができるように**する。

学校水泳研究会 2018

今、学校水泳で目指すべきもの

- 水の中を移動する(浮いて進む)
- もぐる・浮く
- クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ
- 安全確保につながる運動
- 複数の泳法で長く泳ぐまたはリレー

**体育の見方・考え方**

運動やスポーツを、その価値や特性に着目して、楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割の視点から捉え、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わり方と関連付けること

**スポーツの価値**

公正、協力、責任、参画、共生、健康・安全

学校の水泳で学習する内容の系統性を理解し、体育の見方・考え方を働かせた学習ができるような授業、指導を行うこと

学校水泳研究会 2018

まとめ

- 児童・生徒が水泳を学習する中で、水泳の様々な力を身につける。(資質・能力)
- その過程で楽しさや喜びを感じたり、達成感を得たりする。
- 「水泳の学習をしてよかった。これからも水泳をしたい。水泳に関わりたい。」と感じる。

**水泳が**

- 自分の命を守るために必要なことである。
- 生涯にわたって、関わることのできるスポーツのひとつになる。