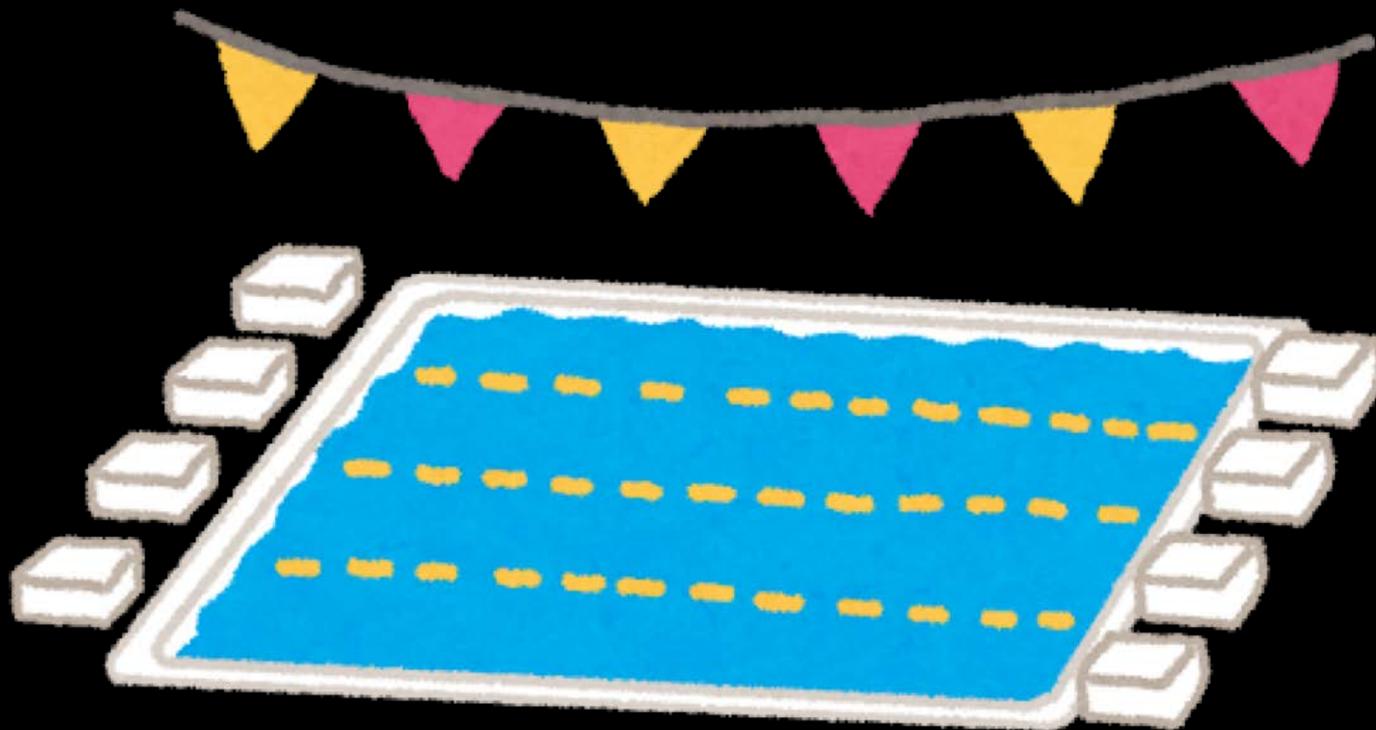


みんなで「考える」水泳運動



本教材の内容

1. はじめに
2. どうして学校に水泳の授業があるの？
3. 「泳ぐ」＝？
4. 「水の中」と「陸上」ではどのようなちがいがあるの？
5. どのようなことに気を付けて活動すればいいの？
6. もしも、こんなことになったら、みんなはどうする？
7. おわりに
8. 資料映像

はじめに

水泳が上手くなるための近道は？

= 「水の特性」や「水泳のきまり」を
理解しよう！

どうして学校に水泳の授業があるの？

みんなの身の回りでは…

①毎年、海や川でおぼれる事例が発生している。

H30

発生件数 1,356件

死者・行方不明者 692人

そのうち子ども（中学生以下）

発生件数 **133件**

死者・行方不明者 **22人**

出典

『平成30年における水難の概況』

（警察庁生活安全局生活安全企画課）

②2011年3月11日 東日本大震災
津波によって約1万2千人が
おぼれてなくなった。

出典

『日本経済新聞』（2011/4/19）

③2018年7月 岡山県豪雨
豪雨により4,830棟の家が壊れたり、79人が
なくなったりした。

出典

『平成30年7月豪雨による被害状況について
（最終版）』（岡山県危機管理課）

**水の事故や災害はみんなの身近にあります！
みんなの命を守るために、学校で水泳の授業をします！**

「泳ぐ」 = ?



「泳ぐ」 = 「浮く」 + 「進む」 + 「呼吸」



「水の中」と「陸上」ではどのようなちがいがあるの？

ふわっと体が浮くよ

何だか体が包まれて
いる感じがするよ



体は浮かないよ

素早く動けるよ



冷たく感じるよ

体が動かしにくいよ

あたたかさや風を
感じるよ

自由に動かせるよ

「水の中」と「陸上」ではどのようなちがいがあるの？

浮力
(体を浮かせる力)

水圧
(水が体を押す力)



体の熱が
うばわれやすい

水の抵抗
(水がさからう力)

重力
(地球が体を引っ張る力)

気圧
(空気が体を押す力)



体の熱が
うばわれにくい

空気の抵抗
(空気がさからう力)

お家で「水の中」と「陸上」のちがいを感じよう！

お風呂で

水の中で動かそう



手の平をいろいろな向きで動かすと？重さはどうかな？

服を脱ぐところで

陸上で動かそう



体の重さはどうかな？
どちらが軽く感じる？

どのようなことに気を付けて活動すればいいの？

～水泳のきまり（低学年）～

- 準備運動や整理運動をしっかりと行う。
- 丁寧にシャワーを浴びる。
- プールサイドは走らない。
- プールに飛び込まない。
- 友だちとぶつからないように動く。
- 水遊びをする前には、体（爪、耳、鼻、頭髪など）を清潔にしておく。



出典

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編（平成29年7月）

どのようなことに気を付けて活動すればいいの？

～水泳のきまり（中学年）～

低学年のきまり

+

- 準備運動や整理運動を正しく行う。
- バディで互いを確認しながら活動する。
- シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入る。
- プールに飛び込まない。



安全を確かめること

出典

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編（平成29年7月）

どのようなことに気を付けて活動すればいいの？

～水泳のきまり（高学年）～

低学年、中学年のきまり
+

- プールの底・水面などに危険物がないか確認する。
- 自己の体の調子を確認してから泳いだり、仲間の体の調子にも気を付ける。

安全に気を配ること



出典

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編（平成29年7月）

もしも、こんなことになったら、みんなはどうする？



「ういてまで」をしましょう！

UITEMATE
(ういてまで)

顔をだして
背浮きをする

大の字になって
背浮きをする

息を一度にはきだして
呼吸をする「プハッ」



出典 apital.asahi.com

無理に泳がない

着ている服を
脱がない

はいているくつを
脱がない

ペットボトルなどがあればおなかの前でもつ

最後に残した三十六・三

ぼくは水泳をならっている。速くなろうとしている。そして、大きな大きな夢をもっている。それは速くなって、国際大会でメダルを取り、日本の代表選手に選ばれて、オリンピックに出ることだ。その夢にむかって一歩一歩近づいていきたいと、ぼくは毎日プールに行って泳ぎ続けている。

でも学校のプールは少しちがう。学校のプールはまず速く泳ぐことだけではない。そして速くなることでもない。自分の身を守るためであるということ。ぼくは頭にたたきこんでいる。もちろん速くなり自分のベストをつくす方がいい結果が生まれれば、それはいいと思う。もしそうでなかったら、水泳とはとても不思議なスポーツである。ぼくはこの六年間でこのようなことを勉強したのだ。

「三十六・三」

この記録は小学校最後の記録会で出したタイムだ。さつとずつとずつと心にのこる僕のタイムだと思ふ。今まで速く泳げるようになってきたのは、この学校のプールがあったからであり、速く泳ぐことだけではないということを知ったのも、この学校のプールがあったからだ。自己ベストよりおそいけれども、ぼくはこのタイムに一つの不満ももっていない。それは、僕にとつてとても楽しかった学校のプールで出した大切なタイムだからだ。

おわりに

オリンピック
2大会連続2冠
北島 康介さん
小学校時代の作文

出典

2008年8月12日産経新聞に掲載、2020年度 前期国際武道大学・土居担当主要科目オンライン教材

資料映像 『文部科学省指導資料集』から引用

『小学校体育（運動領域）デジタル教材』（※YouTubeへリンク）

以下は、前学習指導要領の内容になりますが、授業イメージをもつために活用できそうです。泳法の指導についても紹介されています。

①低学年「10 水遊び」

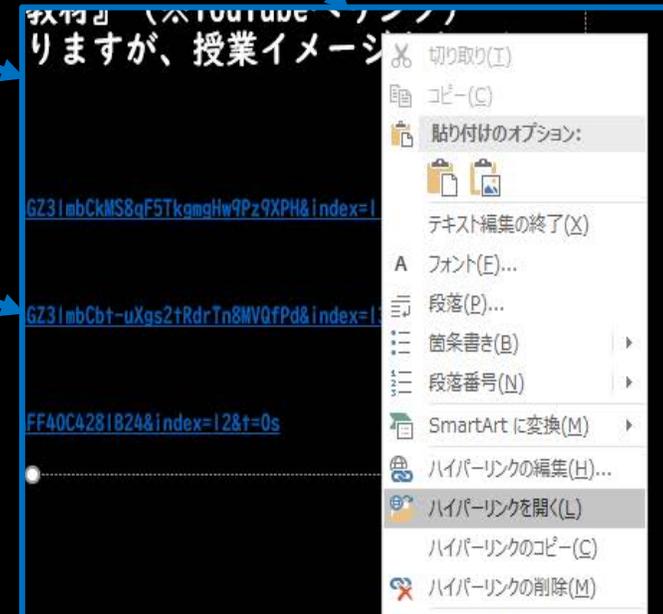
<https://www.youtube.com/watch?v=I1ci363atpA&list=PLGpGsGZ3lmbCkMS8qF5TkgmgHw9Pz9XPH&index=11&t=0s>

②中学年「11 浮く・泳ぐ運動」

<https://www.youtube.com/watch?v=tDr2Uo-PLvI&list=PLGpGsGZ3lmbCbt-uXgs2tRdrTn8MVQfPd&index=13&t=0s>

③高学年「11 水泳」

<https://www.youtube.com/watch?v=S6kwnMYGGhI&list=PLC97AFF40C4281B24&index=12&t=0s>



「見たい映像のURLを選択→右クリック→ハイパーリンクを開く」
リンク先へ移動します。