


第20回 学校水泳研究会 (Zoom)

実践報告

子どもと共に考える「学校水泳」  
—自作教材『みんなで「考える」水泳運動』を活用して—

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



教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

実践報告

子どもと共に考える「学校水泳」  
—自作教材『みんなで「考える」水泳運動』を活用して—

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

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. 「わたしたちの体育」を見てみよう！
7. もしも、こんなことになったら、みんなはどうする？
8. おわりに
9. 資料映像

本実践は第5学年

みんなで「考える」水泳運動

指導案をもとに

挿絵 「かわいいワリー—高杉薫いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

はじめに

自分が大切だと思ったことは、「わたしたちの体育」に書きこもう！

「わたしたちの体育」を見ながらいっしょに考えよう！

「水の特性」や「水泳のきまり」を理解しよう！

水泳が上手くなるための近道は？

挿絵 「かわいいワリー—高杉薫いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

『わたしたちの体育』  
体育科副読本 (1～6年)




文教社  
文教社  
文教社

文教社HPより  
<http://www.bunkyosya.co.jp/taiiku-top1.html>

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

どうして学校に水泳の授業があるの？

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

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。  
 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) 479人

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  
 犠牲になった。

**南海トラフ巨大地震**  
 30年以内に70~80%で発生する  
 最大震度6強 津波の高さ1m前後

死者・行方不明者 約10万人  
 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)

『平成30年におぼれた子ども』(警察庁生活安全局生活安全課)

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！

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

「泳ぐ」= ?

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

「泳ぐ」= 「浮く」+ 「進む」+ 「呼吸」

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

「水の中」と「陸上」ではどのようなちがいがああるの？

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

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

「水の中」と「陸上」ではどのようなちがいがああるの？

<b>浮力</b> (体を浮かせる力)	<b>水圧</b> (水が体を押す力)	<b>重力</b> (地球が体を引っ張る力)	<b>気圧</b> (空気が体を押す力)
水の抵抗 (水がさがらう力)		空気の抵抗 (空気がさがらう力)	
体の熱が うばわれやすい		体の熱が うばわれにくい	

水の中と陸上では  
いろいろちがいがあある

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

お家で「水の中」と「陸上」のちがいを感しよう！  
 お風呂で

水中で動かそう

服を脱ぐところで

陸上で動かそう

手の平をいろいろな向きで動かすと？重さはどうかな？

体の重さはどうかな？どちらが軽く感じる？

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

どのようなことに きをつけて かつどうすればいいの？

～みずあそびの きまり～


『わたしたちの たいいく』 (P.16)

- じゅんび うんどうを する。
- プールに はいる まえには シャワーを あびる。
- パディ (ふたりぐみ) を くむ。
- プールサイドは あるく。
- プールから であつたあとは うがいを して シャワーを あびる。

出典 わたしたちの体育 (1・2年) (2019年4月)

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」 から引用

どうして このよう な きまりを まもらなければ いけないの？



教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

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)～


『わたしたちの体育』 (3年P.22/4年P.24)

- じゅんび運動をする。
- プールに入る前には、シャワーをあびる。
- パディ (2人組) を組む。
- プールサイドは歩く。
- プールから出たあとは、うがいをし、シャワーをあびる。

出典 わたしたちの体育 (3・4年) (2019年4月)

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」 から引用

どうしてこのようなきまりを守らなければいけないの？



教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

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)～


『わたしたちの体育』 (5年P.22/6年P.24)

- 準備運動をする。
- プールに入る前には、シャワーを浴びる。
- パディ (2人組) を組む。
- プールサイドは歩く。
- プールから出たあとは、うがいをし、シャワーを浴びる。

出典 わたしたちの体育 (5・6年) (2019年4月)

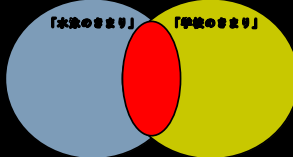
挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」 から引用

どうしてこのようなきまりを守らなければいけないの？



教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

「水泳のきまり」と「学校のきまり」の共通点 (にているところ) は何だろう？



教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

ほかにも きをつける ことが あるよ！

～からだの ちょうし チェック～


『わたしたちの たいいく』 (P.17)

- たいおんを はかりましたか。
- しょくじを とりましたか。
- すいみんじかんは たりていますか。
- トイレを すませましたか。

出典 わたしたちの体育 (1・2年) (2019年4月)

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」 から引用

どうして このよう な ことに きをつけなければ いけないの？



教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

ほかにも気を付けることがあるよ！

～体の調子チェック～


『わたしたちの体育』 (3年P.23/4年P.25)

- 体温をはかりましたか。
- 食事をとりましたか。
- すいみん時間は足りていますか。
- トイレをすませましたか。

出典 わたしたちの体育 (3・4年) (2019年4月)

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」 から引用

どうしてこのよう な ことに 気を付けなければいけないの？



教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等


他にも気を付けることがあるよ！  
～体の調子チェック～

『わたしたちの体育』（5年P.22/6年P.24）

- 体温をはかりましたか。
- 食事をとりましたか。
- すいみん時間は足りていますか。
- トイレをすませましたか。

どうしてこのようなことに気を付けなければならないの？

～笛の合図～




出典 わたしたちの体育（5・6年）（2019年4月）

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

「わたしたちの体育」を  
見てみよう！

自分ができそうな運動や  
やってみたい運動はあるかな？



挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

もしも、こんなことになったら、みんなはどうする？

夏休みのある日、  
近くの川で遊んでいたら...



学校から帰る途中、  
足をすべらせて池に...

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

「ういてまて」をしましょう！

「わたしたちの体育」  
（5年 P.23/6年 P.25）  
安全確保の運動

会言葉は  
「UITEMATE」

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」

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



出典 apital.asahi.com

教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

もしも、こんな場面に出会ったら、みんなはどうする？




だれかが、  
おぼれている！！

自分たち

挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用


教材について 実践報告 本実践の成果と課題 参考資料等

自分が泳いで、助けようとしてはいけません！



空のペットボトルなど  
浮き輪の代わりに  
なりそうなものを投げ入れる

大人に助けを求める  
（119番通報）



挿絵 「かわいいフリー素材集いらすとや」から引用




教材について ▶ 実践報告 ▶ 本実践の成果と課題 ▶ 参考資料等

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）

①低学年「10 水遊び」  
<https://www.youtube.com/watch?v=IT6355aWzA0&list=PL6aG6Z3mUjCM58eEST1wmmW9P49vC0jAmdpEz31A1Rr>

②中学年「11 浮く・泳ぐ運動」  
[https://www.youtube.com/watch?v=UgP81u\\_P84U&list=PL6aG6Z3mUjCM58eEST1wmmW9P49vC0jAmdpEz31A1Rr](https://www.youtube.com/watch?v=UgP81u_P84U&list=PL6aG6Z3mUjCM58eEST1wmmW9P49vC0jAmdpEz31A1Rr)

③高学年「11 水泳」  
<https://www.youtube.com/watch?v=5BwwMYG6H81c&list=PL6aG6Z3mUjCM58eEST1wmmW9P49vC0jAmdpEz31A1Rr>

  
挿絵  
『かわいいフリー素材集いらすとや』から引用

教材について ▶ 実践報告 ▶ 本実践の成果と課題 ▶ 参考資料等

主な参考資料

- 『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編』
- 『学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引き（三訂版）』
- 『文部科学省指導資料集 小学校体育（運動領域）デジタル教材』
- 『わたしたちの体育（1～6年生）』


その他は、出典として記しています。

第20回 学校水泳研究会（Zoom）

**ご静聴ありがとうございました。**

実践報告

子どもと共に考える「学校水泳」  
—自作教材『みんなで「考える」水泳運動』を活用して—

香川県 高松市立十河小学校   
教諭 三木 寿人  
[mikihide.1006@gmail.com](mailto:mikihide.1006@gmail.com)