

水泳の教育課程（3・4年生）

ね	息つきをしながら長く泳ぐことができる。（技能）					
ら	リズムを変えたり、うねりを入れたり多様なドル平が泳げるようになる。（技能）					
い	ドル平の泳ぎの仕組みがわかる。（技術認識）					
	友だちのつまずきを見つけ、アドバイスをし合って練習することができる。（グループ学習）					
中学年における学習内容と教材		時数(12h)				
学習内容	教材	3年	4年	学習活動	教える中身	観察する視点
息つきをしながら泳ぐ。 ・頭と腕の協応動作 ・頭と足の協応動作 ・息つき、リズム、脱力	・立って息つき ・歩きながら息つき ・ふし浮き呼吸 ・ドル平	1	1	オリエンテーション		
		2	2	ドル平で泳ごう	ドル平の仕組みの構造的な理解	・「パッ」と大きな口を開けて息を吐き出しているか。 ・息つぎの時に体が胸まで飛び出していないか。 ・ゆっくりアゴを引いているか。 ・息つきをした後にすぐにアゴをひいているか。
		3	3	息つぎの方法を見つけよう	息つき	
		4	4	息つぎの後に浮いてくる方法を見つけよう	息つき前半（浮き姿勢の確保）	
		5			・アゴをゆっくり上げる	
		6			・腕と呼吸の協応動作	
		7		沈んだ体を浮かすにはどうすれば	息つき後半（浮き姿勢の確保）	
		8		よいか考えよう	・アゴをひくと腰が浮くことがわかる	
		9			キック（浮き姿勢の確保）	
		10			・キックをすると体が浮くことがわかる	
		11				
より楽に長く泳ぐ ・全身の脱力 ・水平姿勢の確保	・ドル平 ・ワンキックドル平		5 6 7	楽に長く泳ごう ・楽に長く泳げる方法を見つけよう キックを一回にして泳ごう	全体にかかわっての脱力 ・浮き姿勢の確保 ・力を抜いて泳ぐと楽に泳げることがわかる。 水平姿勢の維持 ・アゴだけを上げて息つきをしないと水平姿勢が維持できることがわかる。	

<p>泳ぎの発展</p> <p>・推進力の作り方</p>	<p>・うねりのあるドル平</p> <p>・スーパードル平</p>		<p>8</p> <p>9</p> <p>11</p> <p>10</p>	<p>どのようにすればよく進むのが調べよう</p> <p>・体をうねらせる</p> <p>・手を大きく掻く</p>	<p>うねりの作り方</p> <p>・アゴの出し入れによって体が浮き沈みすることがわかる。</p> <p>腕の掻き方</p> <p>・腕の掻き方を大きくするとよく進むことがわかる。</p>	<p>・アゴが出し入れできているか。</p> <p>・逆ハート型で腕を掻いているか。</p>
<p>動く水に対する泳ぎ</p>	<p>・顔上げ平泳ぎ (カエル足でなくてもよい)</p>			<p>動く水の中で泳いでみよう。</p> <p>・静止した水との違いに気づく。</p>	<p>動く水の中での姿勢制御</p> <p>・泳ぎの姿勢が流れに左右されることを感じる。</p> <p>・自分の位置を確かめるために顔を上げることが必要であることがわかる。</p>	
<p>まとめ</p>		<p>12</p>	<p>12</p>			

は各校の実情によるが、4年時での学習が日本泳法への入口として位置づけている。