

水泳の教育課程（中学校）

ねらい	近代4泳法で、息つぎをしながら、楽に長く泳ぐことができる。（技能）					
	日本泳法のいくつかの泳ぎで泳ぐことができる。（技能）					
	泳法の仕組みや技術ポイントがわかる。（技術認識）					
	分かったことをもとにグループで練習計画を立てて、よりよく学習を進めていくことができる。（グループ学習）					
	近代泳法や日本泳法の発展史などがわかる。（文化的認識）					
中学校における学習内容と教材			時数（12h）			
学習内容	教材	1年	2年	3年	学習活動	教える中身
<1>近代4泳法						
近代4泳法の歴史（教室授業）	「水泳の歴史」（読み物）	1			オリエンテーション 近代泳法の歴史を知ろう。	・平泳ぎから派生してクロールやバタフライが生まれたことがわかる。 ・背泳ぎは人命救助の泳ぎとして生まれたことがわかる。 ・近代泳法の歴史的な流れがわかる。
近代泳法 ・合理的に泳ぐための頭・腕・足の協応動作 ・推進力を生む体幹の動き 小学校段階で習熟していない近代泳法の 一つを取り上げ習熟する。	(例)バタフライ 各泳法については小学校高学年の 内容を参照のこと。	2 ～ 5			(例) バタフライで泳ごう。	
競泳の勝敗	スタート、ターン ・個人メドレー ・水泳大会	6 ～ 11			スタートやターンを覚えよう。 練習方法を工夫しよう	・スタートやターンの方法がわかる。 ・ペース配分やかけひきについて。 ・どの種目を練習すると速くなるか。
<2>日本泳法		12				
日本泳法の歴史（教室授業）	「日本泳法の歴史」（読み物）				日本泳法を知ろう。	・日本には日本古来の泳ぎがあり、現在も泳がれていることを知る。
<3>競泳の意味がわかる						
泳ぎの発展史の追体験	バタフライの歴史の追体験 ・平泳ぎ ・バタフライ式平泳ぎ （カエル足バタフライ） ・バタフライ		1 ～ 4		バタフライの歴史を知ろう。 平泳ぎとバタフライをつなぐ泳ぎ（バタフライ式平泳ぎ） を考えよう。 3つの泳法を比べよう。 タイム短縮の技術は何か。 バタフライの習熟	歴史の追体験を通して、速く泳ぐために開発・改良されてきた技術がわかる。 ・バタフライは、平泳ぎから派生した泳ぎであることがわかる。 ・平泳ぎとバタフライをつなぐ泳ぎを考え、バタフライ式平泳ぎが泳がれていたことを知る。 ・それぞれの泳ぎのタイムを計測し、泳法の出現順に、タイムが短縮されていることに気づく。 ・水の抵抗を軽減するための両腕のぬき、うねり動作のためのドルフィンキックが開発されたことがわかる。

	<p>クロール</p> <p>・平泳ぎ</p> <p>横泳ぎ</p> <p>オーバーアームサイドストローク</p> <p>トラジオンストローク</p> <p>クロール</p>		5 ~ 8	<p>クロールの歴史を知ろう。</p> <p>横泳ぎとクロールをつなぐ泳ぎを考えよう。</p> <p>横泳ぎ、オーバーアームサイドストローク、トラジオンストローク、クロールの泳法を比べよう。</p> <p>タイム短縮の技術は何か。</p> <p>クロールの習熟</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎから横泳ぎが生まれてきたことがわかる。 ・横泳ぎとクロールをつなぐ泳ぎを考え、オーバーアームサイドストローク、トラジオンストロークで泳がれていたことを知る。 ・それぞれの泳ぎのタイムを計測し、泳法の出現順に、タイムが短縮されていることに気づく。 ・水の抵抗を軽減するための水上での腕のぬき（片腕 両腕）、はさみ足からバタ足が開発されたことがわかる。
<p><4>日本泳法の技術学習</p> <p>水上に顔を出した状態での、疲れない泳ぎの習熟</p>	<p>(例)立ち泳ぎ、抜き手、</p>		9 ~ 12	<p>日本泳法の仕組みの構造的な理解</p> <p>自分の位置がわかるためには、顔を上げて泳ぐことが必要であることがわかる。</p> <p>泳ぎの技術</p> <ul style="list-style-type: none"> ・浮き姿勢の確保 ・足の動かし方：はさみ足、あおり足、巻き足、踏み足 ・手の動かし方：抜き手等 	<ul style="list-style-type: none"> ・顔を沈めなくて、泳いでいるか。 ・顔を上げたまま浮き姿勢が保たれているか。
<p><5>競泳の課題を考える（教室授業）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ルール変更 ・用具史（水着の変遷） 	<p>(例)</p> <p>「ルールとの闘い」（VTR等）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・田口キック ・水没問題 ・うねりのある平泳ぎ ・バサロスタート（背泳、バタフライ） 「水着の開発」 		1 ~ 4	<p>「ルール改正について考えよう」</p> <p>「水着の変遷を知ろう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水泳連盟という組織がルールを規定し、そのルールの範囲内で選手達が技術を改良してきた歴史的経緯に眼を向けさせ、問題点を明らかにする。 ・より速く泳ぐために、水着の素材や形が研究・開発されてきたことを知る。
<p><6>日本泳法の地域の流派から泳ぎを学ぶ</p>	<p>・ゲストティーチャー（流）</p>		5 ~ 12	<p>「流」に入門しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの地域に即した泳ぎの特色や歴史を知る。