

水泳の教育課程（5，6年生）

ねらい	近代4泳法で、息つきをしながら、楽に長く泳ぐことができる。（技能） 日本泳法や遠泳を泳ぐことができる。（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）					
高学年における学習内容と教材	時数（12h）		学習活動		教える中身	観察する視点
学習内容	教材	5年	6年			
静かな水に対応する泳ぎ 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	・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ 5年時で近代泳法4種目の中から2種目を、6年時で1種目を選択する。	1		オリエンテーション	近代泳法の合理性 a いかにかに抵抗を減らすか b いかにかに推進力を生み出すか	
		2	1 3	クロールで泳ごう 横で楽に息つきができる方法を見つけよう	クロールの仕組みの構造的な理解 a 息つき ・腰が沈まないように、顔を横にして口を出す方法や観察ポイントを見つける	・顔が前に上がっていないか。 ・伸ばした手が下がっていないか。
		1 1	1 7	もう一方の手をかいてみよう  クロールのリズムで泳ごう	・反対の手を前に伸ばして、体全体を回転させれば腰が沈まないことがわかる 手足のコンビネーション ・リズムに合わせて泳ぐことで手足を動かすタイミングがわかる。 b 疲れないで、よく進むバタ足の方法がわかる。	・前方から見たとき、頭の上から腕が出ているか。 ・「かいてーパッ、かいてーパッ」のリズムで泳いでいるか。 ・大きく腕をかいて、ローリングを意識した泳ぎができていないか。 ・足をしなって打っているか。
				バタ足に変えて泳ごう 平泳ぎで泳ごう 腕のかきを大きくしよう	平泳ぎの仕組みの構造的な理解 b 手のかき ・腕のかきを大きくすればよく進むことがわかる。 頭の起こしと足の引きつけの意識 ・2回目の「のびてー」で顔をあげ始める b 足首のかえしと親指のひらき ・カエル足にするために、何を意識するとよいか	・逆ハート型で腕をかいているか。 ・手を前に伸ばしてから、首がゆっくりと上がっているか。 ・足の裏で水をとらえて、カエル足になっているか。
				カエル足で泳ごう バタフライで泳ごう うねりを作ろう	バタフライの仕組みの構造的な理解 b うねりの作り方 ・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。 b 腕のかき ・ふとももまで大きくかけば、よく進むことがわかる。 a 腕と呼吸の協応 ・腕のかきと息つぎのタイミングがわかる。	・アゴの出し入れができていないか。 ・ふとももまで大きく手をかいているか。 ・「パッ」で腕をかききっているか。 ・「パッ」の後、素早くアゴを引いているか。
				うねりと腕のかきのタイミングを合わせよう 背泳ぎで泳ごう 背浮きをしよう	背泳ぎの仕組みの構造的な理解 背浮き姿勢がとれる ・おへそを出して、アゴを引くと、体が浮くことがわかる。 ・腰の所で手首を動かすことでよく浮くことがわかる。 腕のかき ・交互に腕を伸ばして、水を効率よく捉えるかき方を見つける。 b 体のローリング	・顔が沈まないで、浮いているか。 ・着水した後、腕を曲げて水を押さえてかいているか ・腕を体の軸上にまっすぐ伸ばしているか
動く水に対応する泳ぎ 日本泳法 ・動く水の性質を利用した泳ぎを体験する。	・横泳ぎ ・平泳ぎ ・抜き手		1 8	オリエンテーション	日本泳法の文化的価値 c 日本泳法が水の流れや場所、泳ぐ目的に応じて派生した泳ぎであることがわかる。	
			1 9 2 3	日本泳法で泳いでみよう  近代泳法との違いを発見しよう	日本泳法の仕組みの構造的な理解 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。 泳ぎの技術 ・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	・顔を沈めないで、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。(?) ・(?) ・(?)
水辺活動	・川遊び ・川下り ・潮流の流れ ・川、海での生活					
まとめ		1 2	2 4			

潜水、ターン、スタートに関しては、「競泳」の意味を学ばせる中・高での学習内容と位置づける方が相応しいと考えるために小学校段階では扱わない。

