

# 水泳の教育課程（1・2年生）

ねらい	水の中でいろんな姿でもぐったり浮いたりすることができる。 息こらえと息つぎの方法がわかる。 もぐったり浮いたりする方法がわかる。 友達と声をかけあったり、見合ったりすることができる。						
低学年における学習内容と教材							
学習内容	教材	時数(12h)		学習活動	教える中身	観察する視点	
		1年	2年				
浮くまで	おじぞうさん あざらし 潜水艦 ひるね にらめっこケン 水中ジャンケン	1	1	オリエンテーション	息こらえ、息つぎ	口をとじていたか 鼻から水が出ていないか	
・水慣れ ・顔付け 息こらえ 息つぎ		2	顔をつけよう ・シャワー・水かけ・おじぞうさん				
		3					
水中歩行 (支点あり)	アヒルの行列 ウサギさん うずまき	6			7	プールを歩こう ・アヒルの行列・ウサギさん 歩いたりくぐったりしよう ・水中ジャンケン・動物歩き・潜水艦 ・輪くぐり	
水中身体操作 (支点なし) ・しずむ ・浮く	ワニさんおひるね お話し泳ぎ 変身浮き 背浮き 変身飛び込み すべり台	8	2	ういてみよう(小プール) ・ワニさんのおひるね・ラッコのひるね ・渦巻き	浮いた感じがわかる	手が離れているか	
		11	3	ういてみよう(大プール) ・立ち方 ・けのび(補助あり、補助なし)	ひざを曲げて手で押さえて立てる 浮いた感じがわかる	膝が曲がっているか 浮くときに足が離れたか	
水平姿勢	アンパンマン浮き 幽霊浮き(クラゲ) 変身浮き		4	ういてみよう(大プール) ・けのび・大の字クラゲ浮き・発明浮き ・だるま浮き・アンパンマン浮き・背浮き	多様な身体操作ができる (浮き)	形になっているか	
			5	もぐってみよう ・おしりつけ・石拾い・輪くぐり	多様な身体操作ができる (もぐり)	できたかどうか	
			6	背中まで深く浮きを見つけよう ・クラゲ浮きとアンパンマン浮きの対比	浮き姿勢の大切なことがわかる ・アゴのひき ・脱力	アゴを引いているか 腕に力が入っていないか	
			7	変身浮きをしよう ・いろんな浮きの組み合わせ	アゴの上下動	アゴが上下に動いているか	
呼吸を含んだ浮き	息つぎ変身		8 11	息つぎ変身をしよう			
まとめ(発表会)		12	12				