

水泳指導の手引 (二訂版)

平成16年3月

文部科学省

改訂に当たって

文部科学省では、昭和61年3月に、教科体育における水泳等の効果的な指導が行われるよう「水泳指導の手引」を刊行し、平成5年5月に改訂を行った。この手引は、現在まで広く活用されてきたが、この間、学習指導要領の改訂が行われ、体育・保健体育においては、自ら運動をする意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成するとともに基礎的な体力を高めることを重視する観点から改善が図られた。特に水泳については、ねらいをより明確にするとともに、スタート指導については、安全に十分留意した段階的な指導が重要であることが強調された。また、平成14年4月からは、指導要領の改善により、学習指導要領に示す目標に照らしてその実現状況を見る評価が一層重視されるようになった。これらの改訂の趣旨を踏まえ、水泳等の特性を生かした指導と評価の充実が図られるよう本手引書について所用の改訂を行うこととした。

本手引書が広く活用され、水泳等についての理解を更に深められるとともに、各学校において一層充実した指導が展開されることを望んでやまない。

なお、今回の改訂に際して、熱心に御協力いただいた作成協力者に厚く御礼申し上げる次第である。

平成16年3月

文部科学省スポーツ・青少年局長 田中 壮一郎

水泳指導の手引（二訂版） 作成協力者（五十音順）

黒澤 晴 男 東京都江戸川区立小岩第五中学校主幹
 後藤 一 彦 東京都荒川区立ひぐらし小学校長
 佐藤 若 山形県立山形中央高等学校教諭
 嶋田 聡 北海道教育庁釧路教育局義務教育指導主事
 鈴木 大地 順天堂大学講師
 椿本 昇 筑波大学助教授
 広川 俊 男 新潟産業大学教授

なお、文部科学省においては次の関係官が本書の審議に参加し、編集については、スポーツ・青少年局企画・体育課教科調査官・渡邊彰、同・今岡豊一が担当した。

高山 重夫 スポーツ・青少年総括官（前企画・体育課長）
 山根 徹夫 スポーツ・青少年局企画・体育課長
 戸田 芳雄 スポーツ・青少年局体育官

水泳指導の手引改訂版（平成5年度） 作成協力者（五十音順）

新井 孝次 埼玉県教育委員会指導主事
 来山 幸夫 岡山県教育委員会保健体育課長
 後藤 一彦 東京都教育委員会指導主事
 高橋 伍郎 筑波大学教授
 月岡 透 東京都足立区立六月中学校長

なお、文部省においては次の関係官が本書の審議に参加し、編集については、体育局体育課教科調査官・鈴木漢、同・池田延行が担当した。

遠藤 昭雄 体育局体育課長
 杉山 重利 体育局主任体育官
 笠原 一也 体育局競技スポーツ課長（前体育局体育官）
 浦井 孝夫 筑波大学助教授（前体育局体育官）
 園山 和夫 北海道教育大学教授（前体育局体育課教科調査官）

ま え が き

文部省では、水泳の適切な普及と水による事故の防止に役立てるため、昭和40年度に、「水泳指導の手びき」を刊行し、学校における水泳の効果的な指導の参考にしてきたが、その後、教育課程の基準としての学習指導要領が再度にわたって改正され、また、学校教育の充実を図るための諸施策も改善充実され、今日に及んでいる。

すなわち、昭和43年7月に小学校学習指導要領、昭和44年4月に中学校学習指導要領、昭和45年10月に高等学校学習指導要領がそれぞれ改正告示され、更には、昭和52年7月に小学校及び中学校学習指導要領、昭和53年8月に高等学校学習指導要領がそれぞれ改正告示されている。現行の学習指導要領は、小学校が昭和55年度、中学校が昭和56年度、高等学校が昭和57年度からそれぞれ実施されている状況にある。

文部省においては、学習指導要領の円滑な実施を図るため、従前から実技指導者講習会を開催するとともに、学習指導要領の指導書、解説、指導資料等を刊行し、指導の参考に供してきた。中でも水泳については、水泳プールの整備充実を努力する一方、昭和54年度からは都道府県教育委員会が水泳の指導に堪能な民間の指導者を指導協力者に委嘱し、学校等へ派遣する事業を実施し、指導の改善充実に努めているところである。

本書は、以上のような経緯にかんがみ、水泳の特性と内容の考え方、指導計画と学習指導、技能指導の要点などについてまとめ、水泳を効果的に指導するための参考にするにとしたものである。各学校においては、本書を活用し、水泳についての理解を深められるとともに、一層充実した教育に当たられることを望んでやまない。

本書は、水泳指導の手引作成協力者会議の審議を経てまとめられたものであり、御協力いただいた協力者各位に対し、衷心より感謝の意を表す次第である。

昭和61年3月

文部省体育局長 古村 澄 一

水泳指導の手引 作成協力者 (五十音順)

荒木 昭好	東京都立工科短期大学教授
木崎 常三郎	東京都大島町立北の山小学校長
木庭 修一	上越教育大学教授
柴崎 政道	埼玉県戸田市立美女木小学校長
柴田 義晴	東京学芸大学助教授
高橋 伍郎	筑波大学助教授
月岡 正彦	東京都豊島区立大塚中学校教諭
永沢 利八	埼玉県立大宮東高等学校教諭
林 本 靖	新潟大学教授
藤山 正司	東京都教育委員会体育課長
横 山 正司	東京都目黒区立第二中学校教諭

なお、文部省においては、次の関係官が本書の審議に参加し、編集に当たった。

佐藤 良男	上越教育大学教授・(併) 文部省体育局体育官
杉山 重利	体育局体育課教科調査官
浦井 孝夫	同上

目 次

第1章 水泳の特性とねらい	1
第1節 水泳の特性	1
第2節 水泳のねらい	3
1 初心者グループのねらい	3
2 初級グループのねらい	3
3 中級グループのねらい	3
4 上級グループのねらい	3
第2章 水泳の学習内容	4
第1節 小学校の学習内容	4
1 内容の考え方	4
2 内 容	5
3 内容の扱い	6
第2節 中学校の学習内容	7
1 内容の考え方	7
2 内 容	7
3 内容の扱い	8
第3節 高等学校の学習内容	9
1 内容の考え方	9
2 内 容	9
3 内容の扱い	10
第3章 指導計画と学習指導	11
第1節 指導計画作成上の留意点	11
1 年間計画作成上の留意点	11
2 単元計画作成上の留意点	13
第2節 指導と評価の計画の例	16
・小学校1年	16
・小学校3年	21
・小学校6年	26
・中学校1年	30
・高等学校2年	34
第4章 水泳技能の指導法	40
第1節 水泳指導と水に関する基礎知識	40
1 水の物理的作用	40
2 水による生理的作用	40
3 水による心理的作用	41
第2節 泳法指導の要点	42
1 泳ぎの基本となる動き	42
2 クロール	47
3 平泳ぎ	51
4 背泳ぎ	55
5 バタフライ	59
6 スタート	62
7 ターン	66
8 横泳ぎ	67
9 立ち泳ぎ	68
第5章 水泳指導と安全	70
第1節 児童生徒の健康管理	70
1 定期健康診断の結果の活用	70
2 保健情報の活用	70
3 注意を要する児童生徒への対応	71
第2節 施設・設備の安全管理	72
1 水の清潔と消毒	72
2 プール周辺の清潔と整とん	73
第3節 水泳指導の安全管理	75
1 水温と気温	75
2 準備運動	75
3 人員点呼	75
4 練習時間と休憩	76
5 監視	77
6 スタートの指導での留意点	77
7 排水口等への吸い込みの防止	77
第4節 水泳における安全指導	78
1 水泳の事故防止に関する心得	78
2 着衣のまま水に落ちた場合の対処	79
3 児童生徒にできる救助法	81
第6章 指導に関する質疑応答	83
(問1) プールを効率的に使用するための方法	83
(問2) 施設や用具を活用する際の留意点と活用法	86
(問3) 技能習得の遅い児童生徒、技能が進んだ段階の児童生徒の指導	90
(問4) 学習資料の活用	92

第1章 水泳の特性とねらい

第1節 水泳の特性

水泳は、水を媒体にした運動であり、「水の中で運動する」というところが、陸上における各種の運動と本質的に異なる点である。したがって、水泳の学習では、水の中で自由に運動ができるようになるための技能や態度などを身に付けることが課題となる。

水泳の特性については、いろいろな観点からとらえることができるが、一般的には、次のように考えることができる。

1 楽しみ、喜びの伴う運動である

水泳は、浮く、潜る、進む、呼吸をするなどの技能によって成立している運動であり、各種泳法で、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることをねらいとし、自己の記録を向上させたり、他の人と競争したりするところに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

また、水泳は「泳げる」「泳げない」がはきまりした運動であることから、「できなかったこと」が「できるようになった」ということの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

さらに、夏の暑い時期などには、水の中に浸ること自体が快く感じられるということから、特に水泳に親しむ者が多くなるなど、水泳は、日常生活に結び付きやすい運動であるとともに、自己の体力等に応じて実践できるなど年齢のいかんにかかわらず親しむことのできる運動である。

2 バランスのよい全身運動である

水の中では、浮力によって身体を支える固定した支持点がないことから、水の中を進むためには、首、足、脚、腕などの動作のバランスを保ちながら、巧みに組み合わせなければならぬ。水泳の技能は、身体各部位の動作のバランスがとれた全身運動となっている。したがって、続けて長く泳いだり、速く泳いだりする練習を通じて、身体の調整力はもとより、筋力、持久力を高めるなど、身体の調和的な発達を図ることが期待できる運動である。

3 水の特性を利用する運動である

陸上でのほとんどの運動は、直立的運動となっており、自己の体重を両足あるいは両手で支えたりすること、さらに、引力に抵抗する力、床や地面からの反発力などが必要である。それに比べ、水泳は、水の中の運動であることから、浮力や抵抗など水の物理的作用を強く受ける。例えば、水の中では、身体の水面下になっっている部分の体積に等しい浮力が働き、体重が軽くなり楽に運動ができる。

また、水中を移動する物体は、水から移動を妨げるような力を受ける。力の大きさや力の働く方向は、物体の形や大きさ、移動の速度、移動の方向に対する物体の向きなどによって異なる。この力が、移動方向と逆向きに働く場合を「水の抵抗」と呼ぶ。

(問5) 適切な助言をするための留意点	93
(問6) 泳ぎにつながる水遊びの指導	94
(問7) 水を怖がったり、嫌ったりする児童生徒の指導	95
(問8) 見学者の指導	98
(問9) 月経と水泳	99
(問10) ノーバニックス症候群	100
(問11) 高い位置からのスタート指導	101
[資料1] 臨海水泳の指導——遠泳を中心として——	103
[資料2] 校内水泳大会の計画と運営	108
[資料3] 夏季休業中における学校プールの利用計画と運営	111
[参考1] 競泳に関する主な競技規則等	112
[参考2] 水泳に関する主な用語	117
[参考3] 水泳等に関する主な通知	121

一方、推進力は、水中を水の抵抗に打ち勝って進む前向き力である。水の抵抗より推進力の方が大きければ泳速は増加し、逆に推進力の方が小さければ減速する。また、水の圧による呼吸への影響や命水による皮膚刺激なども水泳の特徴の一つである。このように水泳は、水の特性を利用して行うところに特徴がある。

4 水の危険から身を守る運動である

近年、水を利用したスポーツやレジャー活動が盛んになり、参加する機会も多くなってきている。これらは、泳ぐことのできる者には楽しい活動であるが、泳ぎの苦手な者にとっては、不安感や恐怖心を伴う活動になるともいえる。

それは、人間は水の中では呼吸ができないことから、一歩誤れば生命を失うことにもなりかねないからである。もちろん、顔を上げることによって息を吸うことはできるが、続けて長く泳いだり、速さを競う場合には、水の抵抗を少なくしたり、調和のとれた動きをするために、陸上での運動とは異なる呼吸法を身に付けることが必要となってくる。

水泳は、呼吸に制限を伴う運動であるため、これに対応する技能を身に付けることにより、水の危険から自己の生命を守るとともに、他人の生命をも助けることができるなど、安全の確保に貢献することが期待できる運動である。

第2節 水泳のねらい

水泳のねらいについては、体育の目標や水泳の特性との関連を考慮するとともに、児童生徒の発達的特性を勘案し、小学校・中学校・高等学校・高等学校ごとに設定することも考えられるが、指導に当たっては、水泳に対する関心・意欲の状況や泳げる泳げないなど児童生徒の実態に応じて、水泳の楽しさや喜びを味わえるよう適切なねらいを定めることが重要である。

ここでは、学校や地域における水泳指導の実情、あるいは、児童生徒の実態に対応した指導ができやすいようにするため、初心者グループ、初級グループ、中級グループ及び上級グループに分けて段階的にそのねらいを示すこととする。

1 初心者グループのねらい

初めて水遊びなどをすすめる段階の者を初心者グループとした場合、この段階では、水に慣れることをねらいとし、泳ぎの基本的なものを十分に習得させることが重要である。そして、水遊びから水泳の技能につなげるように工夫しなければならぬ。

初心者の中には水を嫌ったり、恐れたりする児童生徒が決して少なくないが、このグループでは、水遊びを通して、水に慣れさせ、水は楽しいものであるという感覚をつかませるようにする。そして、水中で目を開けたり、口や鼻から息を吐いたり、浮いたりできるようにする。

2 初級グループのねらい

水を嫌ったり、恐れたりすることがなく、水に慣れた段階を初級グループとした場合、この段階では、水泳の基本であるけ伸び、ビート板を利用してのばた足、面かぶりクロールなどができるようにする。すなわち、抵抗の少ない浮きやすい姿勢「ストリームライン(流線型)」の学習を中心として、次に、手のかき、足のけりりと発展し、補助具を使って呼吸しながら泳げるようにする。

3 中級グループのねらい

この段階のねらいは、呼吸しながらいくつかの泳法で一定の距離を泳げるようにする。すなわち、自己の能力に応じた課題もち、技能のポイントを理解したり、練習方法を工夫したりしながら、いくつかの泳法やスタート・ターンの技能を習得する。また、水泳の事故防止についての心得を守り、安全に水泳ができるようにする。

4 上級グループのねらい

ここでは、長い距離を楽に泳ぐためのペース配分、一定の距離を速く泳ぐための加速やスピードの維持などの技能を高め、いろいろな泳ぎについて自己の水泳の能力に応じた課題を達成するようにする。また、水の事故から自分を守るだけでなく、救助の心得や方法を身に付けるようにする。

第2章 水泳の学習内容

第1節 小学校の学習内容

1 内容の考え方

小学校における学習内容については、学習指導要領において、第1・2学年の「水遊び」にはじまり、第3学年の「浮く・泳ぐ運動」を経て、第4・5・6年の「水泳」を学習するよう示されている。

「水遊び」と「浮く・泳ぐ運動」は、「基本の運動」として指導される内容であり、水中での仲間との競争やいろいろな課題への取組を楽しく行いながら、水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりするなど、体の基本的な動きや水泳の基礎となる動きを身に付けることをねらいとした運動（遊び）である。

「水泳」は呼吸を伴ういろいろな泳ぎを身に付け、心地よく泳いだり泳ぐ距離を伸ばしたりするように段階的に取り扱うのは、児童の心身の発達に応じて水泳の特性に触れる楽しさや喜びを味わえるようにし、自ら進んで水泳の楽しさを求める力を育てようとする趣旨からである。この考え方を基本にして学習内容を考える必要があるが、その場合、泳ぎにつながる技能や安全に関する態度をはじめ、「水遊び」や「水泳」の楽しみ方・学び方を学ばせ、自ら水泳の楽しさを求める態度を育てることを重視するとともに、児童の実態や地域の自然条件、水泳場などの状況等に応じた学習内容を考えることが大切である。

学習指導要領における学習内容は、「技能の内容」「態度の内容」「学び方の内容」の3つの内容で示されている。
「技能の内容」については、呼吸の仕方や手・足・呼吸の調和のとれた泳ぎ方を身に付けることができるようにする。そのためには「水遊び」の段階で存分に水に慣れ親しんだり、「浮く・泳ぐ運動」を十分に経験させ、「水泳」の基礎となる動きを養うことが大切である。

「態度の内容」については、互いに協力し励まし合うなどの態度を重視するとともに、生命の危険を伴う運動であることを踏まえ、プールのきまりや水泳の心得を守るなど安全に十分注意して運動をすることができるよう指導する。

「学び方の内容」については、自分に合った課題を選ぶこと、その課題の解決に向けて練習の仕方や活動の場を工夫することなどについて、発達段階に応じて学習できるようにする。

次に示す学習内容は、これらのことを考慮して、小学校で取り扱うことが適当と考えられる内容を例示したものであるが、児童や学校の実態に応じて工夫する必要がある。

2 内容

区分	学年	内 容
水 遊 び 技 能	1・2年	○腰ぐらいの深さの水中を歩いたり、走ったりする。 (水中での電車ごっこ、水中での鬼遊び) ○水に顔をつけたり、水中で目を開けたり、口や鼻から息を吐いたり、水に浮いたりする。 (水中じゃけんけん、石拾い、バブリング、ポピング、壁につかまっただの伏し浮き)
	3年	○伏し浮きからの立ち上がりやけ伸びをする。 (友達の補助やプールの壁を利用しての伏し浮き、補助なしの伏し浮き、伏し浮きからの立ち上がり、け伸び) ○補助具を使っての泳ぎなどをする。 (プールの壁や友達の手につかまっただのかえる足、補助具を使っただの足泳ぎやかえる足泳ぎ、面かぶりばた足泳ぎ、面かぶりクロール) ○補助具を使って呼吸しながらのクロールや平泳ぎ
内 容	4年	○初歩のクロールや平泳ぎ ○泳ぎへつなぐ初歩のスタート
	5・6年	○クロールや平泳ぎ ○泳ぎへつなぐスタート
態 度	1・2年	○運動の順番や運動の仕方のきまりを守って仲よく運動をする。 ○水泳プールのきまりや水遊びの心得を守って安全に水遊びをする。
	3年	○運動の順番や運動のきまりを守って運動をする。 ○水泳プールのきまりや浮く・泳ぐ運動の心得を守って運動をする。
内 容	4年	○友達と互いに見合い、協力し合って水泳をする。 ○水泳プールのきまりや水泳の心得を守り、安全に水泳をする。 ○体の調子を確かめながら水泳をする。
	5・6年	○友達と互いに見合い、協力し合って水泳をする。 ○水泳プールのきまりや水泳の心得の必要性を理解し、安全に水泳をする。 ○体の調子を確かめながら水泳をする。
学 び 方	1・2年	○仲間との競争の仕方や水遊びの行い方を知る。 ○競争や運動への取組がより楽しくなるための工夫をする。
	3年	○自分の力に合った競争の仕方や運動の仕方の課題をもつ。 ○課題を解決したり、より運動を楽しんだりするための活動や場を工夫する。
内 容	4年	○自己の能力に合った課題を選び、練習に取り組む。 ○課題の解決のための練習の仕方を工夫する。 ○泳ぎの技能のポイントを理解して練習をする。
	5・6年	○自分の能力に合った課題を決め、練習に取り組む。 ○課題の解決のための練習の仕方を選んだり、工夫したりする。 ○泳ぎの技能のポイントを理解し、よい点や問題点を見つける。

3 内容の扱い

(1) 技能の内容

ア 水遊び

「水遊び」は、児童にとつて楽しい運動遊びとして、水深の浅いところやみんなで一緒に歩いたり走ったり、競争や変身をしたり、歌遊びなどをしたりして、体を思う存分動かす楽しさや心地よさを味わい、水遊びを好きにすることが何よりも大切である。一方、水遊びは、水中で息を止めたり吐いたり、目を開けたりするなど、将来の「水泳」につながる基礎を培うための運動でもある。

イ 浮く・泳ぐ運動

「浮く・泳ぐ運動」は、泳ぎの基本となる浮くことやその発展としてのけ伸びと立ち上がり、補助具を使つての泳ぎ、面かぶりの泳ぎなどを学習内容とする第3学年独自の運動である。

また、第4学年からの「水泳」の学習につなぐための足や腕のかきなど、の初歩的技術を身に付けるため、補助具を使う練習や陸上での練習などを経験させることが大切である。

ウ 水泳

「水泳」は、基本の運動で身に付けた水に浮いたり、補助具を使って進んだり、面かぶりの泳ぎなどを基礎として、呼吸しながら長く泳げるようにすることが中心的な課題である。

また、クロール及び平泳ぎの指導に併せて、プールの底や壁を蹴るなどの泳ぎになが「スタート」について、安全に十分注意して取り上げることが重要である。

さらに、個に応じた活動が多様になされるように「背泳ぎ」を加えて指導できるところとしている。

(2) 態度の内容

運動の順番やきままりを守り、友達と見合い、協力し合いながら練習ができるようになることは、社会性を身に付けることにつながる水泳（水遊び、浮く・泳ぐ運動を含む）の重要なねらいであり、友達と協力したりかかわったりする活動の場や機会を学習活動に位置付ける配慮が求められる。

また、水泳の心得やプールでのきままりを守ることは、安全の確保の点から重要であるので、各学年を通じて取り扱うようにする。特に、低・中学年では、きままりの具体的な意味を繰り返し指導し、確実に身に付くようにする。

適切な水泳場の確保が困難で水泳を取り扱わない場合であっても、事故防止の観点から「水泳の心得」については、必ず取り上げる必要がある。

なお、高学年においては、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方について、各学校の実態に応じて取り扱うことができる。

(3) 学び方の内容

生涯を通して水泳を親しめるようにするために、水泳の楽しみ方や高め方の方法を身に付けさせることが重要である。具体的には、水泳の特性に応じた課題の捉え方を理解し、自分の力に応じた課題を選んだり、決めたりすることができるようにする。また、課題解決のポイントを理解し、課題解決の方法（運動の仕方や運動の場など）を工夫することができるように指導する必要がある。

1 内容の考え方

水泳は、「泳げない」「泳げない」がはつきりしている運動であるので、中学校における学習内容は、「続けて長く、速く」泳げるようにするというねらいに基づき、生徒の泳ぎに関する技能習得の程度を考慮して構成する必要がある。

ここに示す内容は、小学校で学習したクロールと平泳ぎに加え背泳ぎを取り上げ、各泳法の技能等を向上させるという考え方である。

学習内容としては、水中において身体を安全に保ち、練習を工夫しながら泳ぐ技能を身に付けていくという「技能の内容」、「態度の内容」、「学び方の内容」の3つの内容から考へることができる。

「技能の内容」としては、「泳法」及びその泳法につなげる「スタートとターン」がある。泳法では、水に身体を浮かせ、息つきをしながら前進するためのいろいろな方法の中から最も代表的な泳法であるクロール、平泳ぎ及び背泳ぎを中心に、続けて長く泳いだり、速く泳いだりすることができるようにする。スタートとターンについては、それぞれの泳法に関連する技能と関連付けて、個人の能力に応じて段階的に安全にできるようにする。

「態度の内容」としては、互いに協力し励まし合いながら練習することや、特に危険を伴う運動である点を考慮して事故防止の心得や練習上のルールを守ったりするなど、友達と協力する態度や安全な行動の仕方を身に付けることができるようにする。

「学び方の内容」としては、自己の能力に適した泳法や目標タイムなどを決めることができるようにするとともに、それを達成するために自己の課題を設定したり、課題を解決するための練習の仕方を工夫することができるようにする。

2 内容

区分	内 容
技 能 の 内 容	○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ ○各泳法に応じたスタートとターン ○クロール、平泳ぎ、背泳ぎのスタートとターンを使って続けて長く泳いだり、一定の距離を速く泳いだりする。 ○得意な泳法で続けて長く泳ぐ。 ○得意な泳法で速く泳ぐ。
態 度 の 内 容	○互いに協力し、励まし合いながら練習をする。 ○事故防止の心得や練習上のルールを守る。 ○水泳の事故防止に関する内容は、単に知識として理解するだけでなく、行動として実践できるようにする。
学 び 方 の 内 容	○自己の能力に適した泳法や目標タイムを決めることができるようにする。 ○課題を解決するための練習の仕方を工夫することができるようにする。 ○適切な学習グループのつくり方を工夫したり、計画的に学習を進めたりすることができるようにする。 ○課題を解決するために必要な情報を収集し、活用できるようにする。

3 内容の扱い

(1) 技能の内容

ア 泳法

クロール、平泳ぎ及び背泳ぎの3つの泳法を中心に、正しく泳ぐ、続けて長い距離を泳ぐ、速く泳ぐことを能力に応じて取り扱うが、これらの泳法から選択して履修させることができるので、個に応じた学習ができるよう内容を弾力的に取り扱うようにする。また、泳げない生徒については、伏し浮き、背浮きなど初歩的なことから取り扱う。クロール、平泳ぎ及び背泳ぎの技能が優れている生徒については、各自の能力に応じて、バタフライなどの泳法を含めて発展的に取り扱うこともできる。

イ スタートとターン

スタートとターンは、泳法の指導との関連で取り扱うようにする。

スタートは、特に安全を重視し、初めは水中から壁を蹴って行う方法や低い位置から滑り込むように行わせるなど段階的に取り扱うようにする。

ターンは、手をついてのターンで素早く折り返すことに重点を置いて指導し、技能の向上の程度に応じて、クイックターンの取り扱いも考えられる。

(2) 態度の内容

互いに協力し、励まし合いながら練習ができるようにすることが大切である。

また、事故防止のための心得については、例えば、排水口等に吸い込まれる事故、プールサイドを走って転倒する事故、スタートにおいて水に深く入ったときに起こしやしい頸椎の損傷の防止などについて具体的に取り扱う。安全な救助の方法については、泳がないで救助する方法に重点を置き、知識だけでなく、具体的な行動として実行できるようにする。

水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合には扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については必ず取り上げる。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、各学校の実態に応じて取り扱うことができる。

(3) 学び方の内容

自己の水泳の能力を知り、能力に適した泳法や目標タイムを決めることができるようにし、それを達成するために自己の課題を設定したり、課題を解決するための練習の仕方を工夫することができるようにすることが大切である。

その際、パディンシステムなどのような適切な学習グループのつくり方を工夫したりして、学習を進めることができるようにする。

また、課題を解決するために必要な情報を収集し、活用できるようにする。例えば、視聴覚教材で泳法を確かめたり、視聴覚機器を活用して課題の解決状況を検討したりするなどの学習を進めることができるようにする。

第3節 高等学校の学習内容

1 内容の考え方

高等学校における水泳の学習内容は、小学校及び中学校での水泳の履修状況、運動部活動、スイミングクラブでの経験の有無などにより、生徒一人一人に相当の泳力の差があることを考慮する必要がある。

ここに示す内容は、小学校及び中学校で学習したクロール、平泳ぎ、背泳ぎに加えてバタフライと横泳ぎを取り上げ、各泳法の技能をより向上させるといふ考え方である。

学習内容としては、「技能の内容」、「態度の内容」、「学び方の内容」の3つの内容から考えることができる。

「技能の内容」については、「泳法」及びその泳法につなげる「スタートとターン」がある。選択した泳法において、「速く泳いだり、続けて長く泳ぐことができるようにする」というねらいや高等学校が水泳学習の最終的な段階であることを考慮して指導する必要がある。

「態度の内容」については、互いに協力して練習ができるようにするとともに、勝敗について公正な態度がとれるようにすることが大切である。また、水泳の事故防止に関する心得を守ったり、健康・安全に留意したりして練習ができるようにすることが大切である。特にスタートについては、段階的な指導を行うなど安全に十分留意して行うことができるようにする。

「学び方の内容」については、自己の能力に応じて泳法を選択し、これまでの泳力などから目標タイムや距離を設定する。そして、それを達成する上での課題をつかみ、課題を解決するための合理的な練習内容や方法を選び、学習計画を立てて主体的に活動できるようにする。

次の学習は、以上のことを考慮し、高等学校で適当と考えられる内容を例示したものであるが、技能の程度によっては、中学校までの内容を参考にして選定し、学習させるようにする。

2 内容

区分	内 容
技能の内容	<ul style="list-style-type: none"> ○クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、横泳ぎ ○各泳法に応じたスタートとターン ○選択した泳法で続けて長く泳ぐ。 ○選択した泳法で速く泳ぐ。
態度の内容	<ul style="list-style-type: none"> ○互いに協力し合って練習をする。 ○勝敗について公正な態度をとる。 ○事故防止に関する心得を守り、健康・安全に留意して練習や競泳ができるようにする。

学 び 方 の 内 容	<p>○自己の能力に応じた目標タイムや距離などを設定する。</p> <p>○課題を解決するための合理的な練習内容や方法を選び、学習計画を立てることができ るようになる。</p> <p>○学習資料等を活用したり、仲間のアドバイスを参考にしたりして、自己の課題解決を 図ることができようになる。</p> <p>○学習を振り返り、学習計画を見直すことができるようになる。</p>
----------------------------	--

3 内容の扱い

(1) 技能の内容

ア 泳法

クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ及び横泳ぎの中から、生徒が能力・適性等
に応じて泳法を選択し、速く泳いだり、続けて長く泳いだりするための技能を身に付
けるようにする。

イ スタートとターン

クロール、平泳ぎ、背泳ぎについては、スタートやターンなどの技能をさらに高め、
競泳などに生かすことができるようする。

(2) 態度の内容

互いに協力し合いながら練習ができるようにすることが大切である。

また、水という特殊な環境の中で行われるので、事故防止に関する心得を守り、安全
に留意して練習に取り組むことができるようにする。

特にスタートについては、プールの構造等に配慮し、生徒の能力に応じてプールサイ
ド等から段階的な指導を行うなど安全に十分留意して行うことができるようにする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、各学校の実態に応じて取
り扱うことができる。

(3) 学び方の内容

自己の能力に応じて泳法を選択し、能力に応じた目標を設定する。そしてその課題を
解決するための練習を計画したり、練習の仕方を工夫したりできるようにする。

学習計画は、体育理論の学習成果や学習資料等を活用して、見直しをもった計画が大
切である。その際、課題に適した練習内容、各泳法のポイント、運動の順序や負荷、回
数、練習用具やプールの活用方法などを工夫する。

学習を進めるに当たっては、視聴覚機器や学習資料などを活用し、正しい泳ぎ方を理
解したり、仲間のアドバイスを参考にしたりして自己の課題の解決を図ることができるよう
にする。また、毎時の学習活動を振り返り、フォームやペース配分等の課題の解決の状況
を確認し、課題の設定や練習内容・方法等が適切であったかなどを検討して、学習計画
を見直すことができるようにする。

第3章 指導計画と学習指導

第1節 指導計画作成上の留意点

1 年間計画作成上の留意点

水泳の学習指導を年間を通して効果的に進めるための見通しを立てるために、年間計画
の作成が必要である。それは、単に授業時数を配当するだけでなく、水泳の学習指導を効
果的に進める観点から水泳に関わる学習内容を明確にし、学校や地域、児童生徒の実態に
即して、各学校が創意・工夫して構成するところに重要な意味がある。すなわち、水泳の
学習指導のねらいをよりよく実現できるように学習内容を構成し、それに基づいた学習活
動を適切に進めることによって、水泳として学習させたい内容が効果的に身に付くよう
に計画を立てることが大切である。

水泳は、小学校の第1学年～第3学年では、基本の運動領域で、第4学年以降で独立し
た運動領域として取り扱うことになっている。また、中学校の体育分野や高等学校の科目・
体育においては、独立した運動領域として位置付けられており、中学校第2学年以降は選
択して履修することとなっている。したがって、体育の目標を踏まえ、他の運動領域や体
育に関する知識、体育理論、指導組織及び施設、設備などとの関連を考慮するとともに、
特に水泳が夏季を中心として集中的に学習指導が展開されることを勘案し、水泳のねらい、
内容、授業時数などについての考え方を明確にして年間計画の基本方針を決め、それに基
づく具体案を作成するという手順をとることが必要である。

年間計画作成の手順とその際に留意すべき点としては、次のようなことが考えられる。

(1) 指導目標の具体化

水泳の学習指導の方向を明確にし、学校としての視点から指導目標をより具体的に確
認できるよう、技能、態度、学び方などの観点から指導目標をより具体化しておくこと
が重要である。

指導目標を具体化するためには、児童生徒の水泳に対する関心・意欲、泳力の実態、
水泳に関する知識などについての調査資料、水泳の学習成果や学習上の問題点に関する
資料を収集し活用することが大切である。

(2) 学習内容の選定

水泳の学習内容は、水泳の指導目標に基づき、水泳の特性や自校の児童生徒の実態に
応じて何を具体的に学習させるかを明確にして選定することが必要である。第2章の水
泳の学習内容などを参考にしたりして、より適切な学習内容を選定し、それを具体化しなけれ
ばならない。

特に、児童生徒一人一人の泳力の程度などに応じられるようにしておくことが必要で
ある。

(3) 授業時数の確保

水泳の指導を効果的に進めるためには、適切な授業時数が確保されなければならない。
そのためには、まず学習指導要領に示されている体育科・保健体育科全体の年間授業時
数や単位数が確保されることが第一条件である。その上で、水泳の授業時数などの程度

にすることを検討することである。

水泳の授業時数については、基本的には水泳のねらい（目標）や学習内容、プールの広さと人数などを考慮し、学習指導の効果を上げるためには、どの程度の時数が必要であるかという観点から決定しなければならぬ。そのためには、他の領域との関連を考慮するとともに、児童生徒のこれまでの水泳の学習経験も踏まえて適切な授業時数を定めるようにすることである。

④ 単元構成の方針

基本の運動の中の「水遊び」「浮く・泳ぐ運動」は、運動として一つのまとまりをもち、また、水泳は一つの運動種目としてのまとまりをもっているため、単元構成の方針としては、どのような性格で、どの程度の大きさのものとして取り扱うかということについて考え方を決めることである。

単元の性格としては、水泳の学習を教科だけの内容として取り扱うか、あるいは運動部活動や体育的行事などとの関連を考慮したものと取り扱うかなどを検討が必要となる。どのような性格の単元構成にするかは、学校の水泳指導の方針、児童生徒の実態や学校の実情などを踏まえて総合的に判断して決めるようにする。

さらに、児童生徒にとってゆとりのある単元を展開するためには、運動の取り上げ方を工夫する必要がある。例えば、小学校高学年では、クロールと平泳ぎを2学年に分けて指導することができる。また、水泳においては、「保健」との密接な関連をもたせた指導を考慮することが重要である。

<中学校の例> 「水泳（事故防止）」と「傷害の防止」

第1学年→「水泳」ではクロール、平泳ぎ、背泳ぎから種目を選び学習する。

第2学年→「水泳」を全生徒が履修することとし、水泳の事故防止に関する内容と保健の「傷害の防止」の人工呼吸法をあわせて学習する。



(5) 単元の配列

水泳の単元を年間計画のどこに配列するかについては、季節との関連、学校行事及び他の運動領域との関連を考慮して決定することが必要である。

水泳プールが屋外に設けられている場合には、学習指導の効果をあげる上からも夏季の比較的気温の高い時期に配列することが適切である。また、校内水泳大会などの体育的行事を実施する学校では、それらとの関連を考慮して配列する工夫も必要である。

2 単元計画作成上の留意点

単元の展開についての見通しを立てたものが単元計画であり、基本計画としての年間計画に基づいて学習指導を具体的に展開していくための計画である。

単元計画の作成に当たっては、教師の水泳指導に対する考え方や児童生徒の実態、水泳の学習内容の構成についての考え方が重要な要因となる。具体的には水泳の学習過程や学習形態、教師の役割などについての考え方によって単元計画の作成の仕方も異なってくるが、一般的には次のような手順によって作成することが必要である。

(1) 単元の目標の明確化

水泳の単元では、何をねらって指導しようとするのかを示すのが単元の目標である。目標では、例えば水泳のどのような技能を身に付け、どのような練習ができるようになることを目指しているのか、また、どのような行動の仕方を身に付けようとしているのかが明らかにならなければならない。

目標は、単に方向性を示すだけでなく、実際の学習に役立つようにできるだけでなく具体的に示しておくことが大切である。児童生徒が学習のねらいをもてるように、また、単元の過程や終了時における学習評価の規準にもなりうるような具体的なものであることが望まれる。

(2) 学習内容の具体化

年間計画作成の段階で考えられた学習内容を学習指導の展開に結びつきやすいように、一層具体化することが必要である。単元の目標に即して、技能についてはどのような内容をどの程度まで達成しようとするのかを、より具体的なものにする。

また、態度についても実践に結びつくよう技能の学習に即して具体的な行動の仕方をままとし示すようにする。

さらに、児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わうためには、自己の能力に適した課題をもたせることが必要であり、課題の難易度もたせ方やその課題の解決に向けた練習方法などを工夫する必要がある。

(3) 学習指導の展開

単元全体の中での学習活動の段階を押さえ、各段階でどのような学習活動をさせるのが学習指導の展開のための計画である。

学習段階は、一般的にはじめ（導入）、なか（展開）、まとめ（整理）の3段階に分けられる。

はじめ（導入）の段階では、教師の指導計画を理解させ、児童生徒に学習の見通しをもたせるようにする。具体的には、学習グループの編成、グループ内の役割の決定、体育施設、用具の準備を予定するなどして、なか（展開）の段階における学習活動の進め方を理解させることが必要である。また、選択制授業においては、適切な学習資料の提供や助言を行い、生徒が主体的に学習計画を立てられるよう指導の工夫をすることが大切である。

なか（展開）の段階では、児童生徒の学習活動が主体になり、技能の要点や練習の仕方などを理解し、内容を習得できるようにする。この段階では、特に、学習内容を身に付けるための練習の進め方や協力の仕方などについての学習活動が具体的に押さえられ

ている必要がある。

まとめ（整理）の段階では、学習してきた成果を確かめ、学習のまとめをする。技能的な内容についての学習成果を確かめるとともに、練習の仕方や進め方、行動の仕方などについて学習のまとめをし、次の学習に役立てるようにする。

教師の指導については、はじめ（導入）の段階では学習活動についての基本的な要点を理解させ、なか（展開）の段階では学習上の課題を見つけたら、解決するための助言や手掛かりを与えたりする。

そのほか、各段階で学習評価を行うための資料を収集する活動についても、あらかじめ指導計画の中に盛り込んでおくことが必要である。

(4) 学習過程の工夫

学習指導を効果的に行うためには、特に、単元全体のなか（展開）の段階において学習過程を工夫することが重要となる。

これからの体育の学習指導では、児童生徒一人一人を伸ばすことが極めて重視されているが、児童生徒一人一人を伸ばす学習指導における具体的な学習活動は多様であり、極論すれば、学習していることが一人一人異なっている場合もある。

このような多様な活動を学習過程の中に適切に位置付けるためには、児童生徒のその時点で力量に応じて、運動を楽しみ深めていけるような学習指導を進めていかなければならない。つまり、単元を通じて、毎時間その運動の特性に十分触れることができるような学習過程を工夫していくことが大切である。

児童生徒一人一人を伸ばす学習過程を考える場合、児童生徒と運動のかかわりを1つのまとまりとしてとらえ、このまとまりをできるだけゆとりをもった大きな時間で構成していくことが必要となる。

このような考え方に基づく学習過程は、次のような例で構成することができる。

(例)

今もっている力で運動を楽しむ



新しい工夫を加えて運動を楽しむ

この学習過程は、はじめのまとまりは、今の力を十分に生かしてその運動の特性を求めていく学習の段階であり、次のまとまりは、創意・工夫や努力を加えてさらに深くその運動の特性を求めていく学習の段階である。そして、それぞれの段階に十分時間をかけて学習を進め、はじめのまとまりにおける豊富な経験が次のまとまりにおける活動の土台となり、それが1つの単元を通じて連続的に持続されていく学習活動の流れである。

児童生徒一人一人を生かした水泳の指導を進めていくためには、児童生徒一人一人にふさわしい課題（習得を目指す泳法、技能の程度に応じた目標記録や競争相手など）を持たせることが重要である。そのため、泳法習得のための技能の系統や練習の段階などを示した学習資料を準備して、児童生徒一人一人の今でできる力や技を自己評価させながら課題を決めさせるなどの工夫が求められる。

また、児童生徒一人一人の課題に応じて、練習の場を選んだり、工夫できるような多

様な学習活動の場の工夫も重要である。

学習集団は、各自の課題に応じた班で編成し、しかも課題の変化や発展に応じて、自由に移動することのできる流動的な班、あるいは少人数の班の方が特性を生かしやすいといえる。

さらに、児童生徒の実態によっては、この二つの段階が毎時間（あるいはできるだけ短いサイクルで）確保されることが学習意欲を高めるのに効果的な場合があると考えられる。

こうした考えにおいては、1時間のうちのなか（展開）の段階で、その前半を「めあて①」、後半を「めあて②」とし、毎時間「めあて①」、「めあて②」を繰り返す指導も工夫できる。「めあて②」で新しい技能ができるようになるようになったら、次の時間は、その技能を「めあて①」に入れて、その技能がもっとと上手になるように練習をするなどの学習過程の工夫が求められる。

〔小学校1・2学年〕での例

めあて①

今でできる水遊びで楽しむ



めあて②

もう少しでできる水遊びに挑戦する

第2節 指導と評価の計画の例

本節では、指導と評価を一体化した単元計画や評価規準などについて、小学校、中学校、高等学校の学校段階階別に具体例を示している。

特に、評価規準については「単元の評価規準」だけでなく、「学習活動における具体的評価規準」を「指導と評価の計画」に位置づけ、指導したことに對する客観的な評価ができるように努めた。

それぞれの「学習活動における具体的評価規準」においては、「十分満足できる状況(A)」の具体例を示して、評価の精度を高めるようにしている。

また、「展開例」には、「努力を要する状況(C)」の子どもへの指導の手だてを設けており、指導と評価の一体化を図って一人一人の児童生徒が学習指導要領に示す内容を確実に身に付けることができるように努めている。

<小学校> 第1学年 9時間の例

1 単元の目標

水の中のきままりを守り、仲よく安全に遊んだり、遊びが楽しくなるように工夫したりして、楽しく水遊びができるようにする。

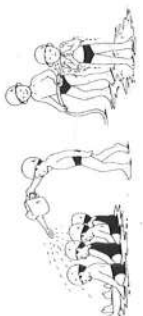

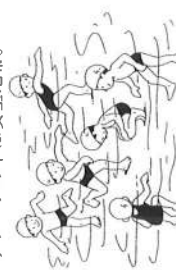
2 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
水遊びに進んで取り組もうとする。また、仲間と仲よく運動しようとする。また、プールのきままりや水遊びの心得など、安全に気を付けようとする。	水遊びが楽しくなるように遊び方を選んでいる。	水中を歩いたり走ったりすることや、水中で目を開けたり息を吐いたりすることができる。
①水の中で踊りやごっこ遊びに進んで取り組もうとする。 ②順番やきままりを守って友達と一緒に活動しようとする。 ③プールのきままりや水遊びの心得など、安全に気を付けようとする。	①カードを参考にしたり友達と相談したりして、遊び方を選んでいる。 ②口から強く息を吐くと息が吸いやすいことや、鼻から息を吸うと苦しくなるなど、呼吸の行方について挙げている。	①水中を歩いたり走ったりすることや、水中で目を開けることができる。 ②水中で息を吐いたり、沈んだ姿勢から立ち上がり息を吸ったりすることができる。



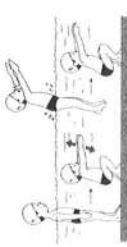

3 学習内容と配当時間

学習内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9
オリエンテーション ・遊び方を知る ・プールのきままりや水遊びの心得を知る ・プールになれる			めあて① ・水中を歩いたり走ったりすることを楽しむ。						まとめ ・水中ゲームやリズム遊び大会
			めあて② ・水中に顔を沈めるいろいろな遊びを楽しむ						

4 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における具体的評価規準	評価方法
1	○オリエンテーション ・プールのきままりや水遊びの心得を知る。 ○プールサイドで水に慣れる 	【関③】 プールのきままりや水遊びの心得など安全に気を付けようとする。 〔Aの例〕 プールのきままりや水遊びの心得など友達的安全にも気を付けようとする。	観察
2	○プールに入って電車ごっこ ☆電車ごっこ ○めあて① ・慣れてきたらスピードを少し上げる。 ・運転手や車掌を交代する。 ○めあて② ・水中にトンネルをつくって潜る。 	【関④】 水中での踊りやごっこ遊びに進んで取り組もうとする。 〔Aの例〕 水中での踊りやごっこ遊びに自ら進んで取り組もうとする。	観察
3	☆手つなぎ鬼 ○めあて① ・鬼につかまったら手をつなぐ。 ・鬼が4人になったら2グループに。 ○めあて② ・水の中を歩いたり走ったりすることや、水中で目を開けたり息を吐いたりすることができる。 ・フラフープの中は安全地帯。 	【扶①】 水中を歩いたり走ったりすることや、水中で目を開けたり息を吐いたりすることができる。 〔Aの例〕 水中を歩いたり走ったりすることや、水中で目を開けたり息を吐いたりすることができる。	観察
4	☆動物ごっこ ○めあて① ・好きな高い姿勢の動物になり見せ合う。 ○めあて② ・フニヤアサラシなど低い姿勢の動物になり、顔を水面に近づけたり潜ったりする。	【思①】 カードを参考にしたり友達と相談したりして、遊び方を選んでいる。 〔Aの例〕 カードを参考にしたり友達と相談したりして、遊んだ遊び方を変えている。	観察 学習カード

5 展開例 第3 / 9時

<p>○めあて① ☆ビンポン球吹き遊び ・顔をビンポン球（水面）に近づけ、息を吹きかけて自由に動く。 ・競争したり、リレーをしたりする。</p>  <p>6</p> <p>○めあて② ☆水中ドリブルリレー ・顔を水につけ、ドッジボールを頭でドリブルする。</p> 	<p>【関②】 順番やきままりを守って友達と一緒に活動しようとする。 〔Aの例〕 友達に順番やきままりを守るよう呼びかけるとともに、友達を励ましたり助けたりしようとする。</p>	<p>観察 学習カード</p>
<p>○めあて① ☆お風呂屋さんごっこ ・「お風呂屋さん」と言ったら、グループで手をつなぎ肩までつかる。 ○めあて② ・元氣よく声を出す。 ☆伏せ面遊び ・声を出しながら顔洗う。 ・顔を水につけて息を吐く。</p>	<p>【思②】 口から強く息を吐くと息が吸いやすいことや、鼻から息を吸うと苦しくなるなど、呼吸の行い方について挙げている。 〔Aの例〕 口から強く息を吐くと息が吸いやすいことや、鼻から息を吸うと苦しくなるなど、呼吸の行い方について具体例を挙げて説明している。</p>	<p>観察 学習カード</p>
<p>○めあて① ☆水中言葉あてっこ ・2人組で友達が水中で言っている言葉をあてっこする。 ○めあて② ☆カンガルーごっこ（ジャンプでゴー） ・水中に沈んだときに息を吐き、ジャンプしたときに息を吸うことを繰り返す。 ・カンガルーリレーをする。</p>  <p>8</p>	<p>【技③】 水中で息を吐いたり、沈んだ姿勢から立ち上がり息を吸ったりすることができきる。 〔Aの例〕 水中で息を吐いたり、沈んだ姿勢から立ち上がり息を吸ったりすることが練習でききる。</p>	<p>観察 学習カード</p>
<p>○まとめ ・水中石拾いをする。 ・水中石拾い大会をする。</p>  <p>9</p>	<p>【技②】 水中で目を開けることができる。 〔Aの例〕 水中で目を開けてゲームができる。</p>	<p>観察 学習カード</p>

段階	学習活動	指導上の留意点と評価
はじめ(8)	<ul style="list-style-type: none"> ○集合、本時の活動について知る ○プールのきままりの確認やグループのつくり方を知る ○準備運動、シヤワー 	<ul style="list-style-type: none"> ○集合時の一人一人の位置を示すカードを用意しておく。
な	<p>めあて①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中を歩いたり走ったりすることを楽しむ。 ・シヤワーが終わったら所定の場所に座って待つ。 ・合図でプールに入る。 ・10人程度が1列になり、電車をつくる。 (背後から前の友達の前につかまる。) ・列が作れたグループから音楽に合わせて「ジェンカ」を踊る <p>☆電車ごっこをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「出発ピリピリー」、「ゴットンゴットン」、「とまりまーす」等の声を出して ・慣れてきたら電車のスピードを少しずつ上げる。 ・運転手や車掌を交代して仲よく遊ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○音楽スタート（「ジェンカ」） ○順番を守り後ろ向きで入らせる ○列が切れがちなグループには、全員が入る細長い輪にした縄を体側に持たせる。 ○元氣よく声を出しているグループを称賛する。 ○すべての児童に運転手や車掌を経験させる。
か	<p>めあて②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中に顔を沈めるいろいろな遊びを楽しむ。（もっと楽しくなるよう電車ごっこを工夫して楽しむ。） <p><予想される児童の声></p> <ul style="list-style-type: none"> ・トンネルをつくって潜ってみよう。 ・電車を増やして車掌さんを多くしてみよう。 ・プールを全部使って、駅や山をつくってみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○建設的な意見を言った児童を称賛する。 <p>評価 - 【関①】 水中での踊りやごっこ遊びに進んで取り組もうとする。 〔Cの子への手だて〕 水を怖がることが原因で、積極性に欠ける児童へは、教師が手をつなぎ、安心して遊べるようにする。</p>
まとめ(7)	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のまとめ ・友達の「よかったさがし」をする。 ○整理運動、洗眼・シヤワー ・教室で体をよく拭き、水着の始末をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○話し合いの観点を明確にする。

〔参考〕

(1) 教師用評価用具（チェックリスト）の例

観 点	関・意・態			思・判			技 能			備 考
	①	②	③	①	②	③	①	②	③	
具体の評価規準	3時	6時	1～2時	5時	7時	9時	4時	9時	8時	
評価の時間	〇〇	〇〇								
	△△	△△								

(2) 学習カードの例（児童の実現状況を把握する観点から）

みずあそびカード	〔1年組 なまえ〕		
は			
ふつう			
いいえ			
あたらしいあそびをかんがえた			
カードからえらんだ			
せんせいのだしたあそびをした			
うまくできた			
だいたいできた			
できなかった			

できたら○をいれましょう。

＜小学校＞ 第3学年 9時間の例

1 単元の目標

自分に合った課題をもち、安全に気を付け、友だちと助け合って練習し、水に浮いたり補助具を使って泳いだりすることを味わうことができるようにする。

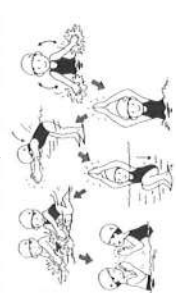


2 単元の評価規準




単元の評価規準	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
浮く・泳ぐ運動を楽しむための活動に選んで取り組もうとする。また、順番やさまりを守って仲よく運動しようとしたり、プールのまわりや浮く・泳ぐ運動のきまりや安全に気を付けようとする。	①水中で踊ったり浮いたりする活動に進んで取り組もうとする。 ②プールのまわりや、浮く・泳ぐ運動の心得など安全に気を付けようとする。 ③順番やまわりを守って友達と一緒に活動しようとする。 ④補助具を使っての泳ぎや面かぶりクロールに進んで取り組もうとする。	①先生の説明を聞いたり、友達と相談したりして、自分に合った課題を選んでいる。 ②ばた足の打ち方やかえる足のキックの仕方、面かぶりクロールの行い方などを挙げている。 ③浮く・泳ぐ運動が楽しくなるように学習カードを参考にしたり友達と相談したりして、自分に合った課題を選んでいる。	水にもぐったり浮いたり、補助具を使って泳いだりすることができる。
学習活動における具体の評価規準	①水中で踊ったり浮いたりする活動に進んで取り組もうとする。 ②プールのまわりや、浮く・泳ぐ運動の心得など安全に気を付けようとする。 ③順番やまわりを守って友達と一緒に活動しようとする。 ④補助具を使っての泳ぎや面かぶりクロールに進んで取り組もうとする。	①先生の説明を聞いたり、友達と相談したりして、自分に合った課題を選んでいる。 ②ばた足の打ち方やかえる足のキックの仕方、面かぶりクロールの行い方などを挙げている。 ③浮く・泳ぐ運動が楽しくなるように学習カードを参考にしたり友達と相談したりして、自分に合った課題を選んでいる。	①伏し浮きからの立ち上がりやけ伸びができる。 ②補助具を使って、ばた足やかえる足で進むことができる。 ③面かぶりクロールができる。

3 学習内容と配当時間

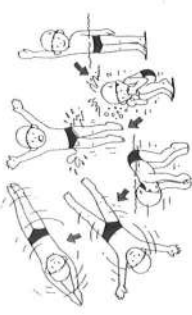
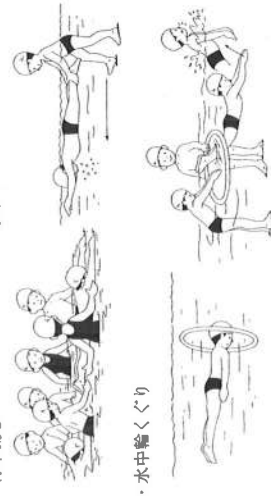
学習内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9
オリエンテーション ・目標や進め方を知る ・リズム泳をする									
めあて① ・今もっている力でできる活動をみんなで楽しむ									
めあて② ・できそうな浮き方や進み方、泳ぎ方で楽しむ									
記録会 まとめ									

4 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における具体の評価規準	評価方法
1	<p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習目標や進め方を知る ①リズム泳をする ・曲に合わせ、水をたたいたり、立ったり、しゃがんだり、2人組で動いたりなどとする。  <p>②友だちの手につかまって伏し浮きをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔を上げるや体が沈み、顔を上げると体が浮くことを体感する。 <p>①リズム泳をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせ、水をたたいたり、立ったり、しゃがんだり、水にもぐったり、浮いたり、ポーズをとったりなどとする。 ②一人伏し浮きやけ伸びの姿勢から立つ練習をする ・友だちの手につかまって伏し浮きから、両手で水を下に押し、膝を引き寄せて立つ。 ・ビート板などにつかまってけ伸びをして立つ 	<p>【関①】</p> <p>水中で踊ったり浮いたりする活動に進んで取り組もうとする。</p> <p>【Aの例】</p> <p>水中で踊ったり浮いたりする活動に自ら進んで取り組もうとする。</p>	観察
2	<p>①リズム泳をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせ、水をたたいたり、立ったり、しゃがんだり、水にもぐったり、浮いたり、ポーズをとったりなどとする。 ②一人伏し浮きやけ伸びの姿勢から立つ練習をする ・友だちの手につかまって伏し浮きから、両手で水を下に押し、膝を引き寄せて立つ。 ・ビート板などにつかまってけ伸びをして立つ 	<p>【関②】</p> <p>プールのまきまきや深く・泳ぐ運動の心得など安全に気を付けようとする。</p> <p>【Aの例】</p> <p>プールのまきまきや深く・泳ぐ運動の心得など友達や安全にも気を付けようとする。</p> <p>【技①】</p> <p>伏し浮きから立ち上がりやけ伸びができる。</p> <p>【Aの例】</p> <p>伏し浮きから立ち上がりやけ伸びが正確にできる。</p>	観察
3	<p>①リズム泳をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・曲に合わせ、水にもぐったり、浮いたり、け伸びをして立ち上がり、ポーズをとったりなどとする (展開例参照) ②け伸びでできるいろいろな動きを工夫する。 ・材木流し ・水中ライダー ・水中輪ぐり (展開例参照) <p>①伏し浮き競争やリレーをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友だちに手を引いてももらったり、腰につかまって水中を走る競争をする。 	<p>【関③】</p> <p>順番やまきまきを守って友達と一緒に活動しようとする。</p> <p>【Aの例】</p> <p>友達に順番やまきまきを守るよいう呼びかけるとともに、友達を助めたり助けたりしようとする。</p>	観察

4	<p>②ばた足泳ぎをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ばた足のポイントを知る。 ・プールのサイドに腰掛けたり、補助具につかまったりなど練習方法を工夫する。 ・ばた足の押し相撲やばた足での競争をする。 <p>①伏し浮き競争やリレーをする</p> <p>②かえる足泳ぎをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かえる足のポイントを知る。 ・プールのサイドに腰掛けたり、補助具につかまったりなど練習を工夫する。 ・かえる足の相撲やかえる足での競争をする。 	<p>【思①】</p> <p>先生の説明を聞いたり、友達と相談したりして、自分に合った課題を選んでいく。</p> <p>【Aの例】</p> <p>先生の説明を聞いたり、友達と相談したりして、自分自身で課題を決めている。</p> <p>【技②】</p> <p>補助具を使って、ばた足やかえる足で進むことができる。</p> <p>【Aの例】</p> <p>補助具を使わず(ばた足やかえる足で進む)ことができる。</p>	観察 学習カード
5	<p>①ゆったり・うきうき・タイム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆったりとした曲をバックに、自分のできる浮き方でゆったりと浮き、リラクゼーションする。  <p>②補助具を使って面かぶりクロールをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面かぶりクロールの行い方を知る。 ・補助具を股間に挟んだり、足ひれを使ってたりして練習する。 	<p>【思②】</p> <p>ばた足の打ち方やかえる足のキックの仕方、面かぶりクロールの行い方などを挙げていく。</p> <p>【Aの例】</p> <p>ばた足の打ち方やかえる足のキックの仕方、面かぶりクロールの行い方などを具体例を挙げて説明している。</p>	観察 学習カード
6	<p>①流れるプールの場をつくり、水の流れて、自分のできる泳ぎ方や浮き方をします</p>  <p>②面かぶりクロールをする</p>	<p>【関④】</p> <p>補助具を使っての泳ぎや面かぶりクロールに進んで取り組もうとする。</p> <p>【Aの例】</p> <p>補助具を使っての泳ぎや面かぶりクロールに自ら進んで取り組もうとする。</p>	観察 作文
7	<p>①流れるプールの場をつくり、水の流れて、自分のできる泳ぎ方や浮き方をします</p>  <p>②面かぶりクロールをする</p>	<p>【思③】</p> <p>深く・泳ぐ運動が楽しくなるように学習カードを参考にしたり、友達と相談したりして、自分に合った練習の仕方を選んでいく。</p> <p>【Aの例】</p> <p>深く・泳ぐ運動が楽しくなるように学習カードを参考にしたり、友達と相談したりして、選んだ練習の仕方を変えている。</p> <p>【技③】</p> <p>面かぶりクロールができる。</p> <p>【Aの例】</p> <p>安定したフォームでの面かぶりクロールができる。</p>	観察 学習カード
8	<p>①流れるプールの場をつくり、水の流れて、自分のできる泳ぎ方や浮き方をします</p> <p>②面かぶりクロールをする</p> <p>・ある程度できたら面かぶり平泳ぎにも挑戦する。</p>	<p>【思④】</p> <p>流れるプールの場をつくり、水の流れて、自分のできる泳ぎ方や浮き方をします</p> <p>②面かぶりクロールをする</p> <p>・どれくらい泳げるか挑戦する。</p> <p>○まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分や友だちのよさを紹介する。 	観察 学習カード
9	<p>①伏し浮き競争やリレーをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友だちに手を引いてももらったり、腰につかまって水中を走る競争をする。 	<p>【思⑤】</p> <p>先生の説明を聞いたり、友達と相談したりして、自分に合った課題を選んでいく。</p> <p>【Aの例】</p> <p>先生の説明を聞いたり、友達と相談したりして、自分自身で課題を決めている。</p> <p>【技④】</p> <p>補助具を使って、ばた足やかえる足で進むことができる。</p> <p>【Aの例】</p> <p>補助具を使わず(ばた足やかえる足で進む)ことができる。</p>	観察 学習カード

5 展開例 第3 / 9時

段階	学 習 活 動	指導上の留意点と評価
はじめ(8)	<ul style="list-style-type: none"> ○整列, あいさつ, 学習の進め方の確認 ○本時活動する上での安全の確認やグループづくり ○準備運動, シヤワー 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康観察
な	<p>めあて①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今もっている力でできる活動をみんなで作しむ <p>○リズム泳をする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルな曲に合わせて, 水にもぐったり, 浮いたり, け伸びをして立ち上がったたり, ポーズをとったりなどとする。 ・グループで相談して一連の動きを工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○児童の好む曲 ○元氣よく声を出したり, 動きを工夫したり, 協力したりして踊っているグループの称揚
か	<p>めあて②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できそうな浮き方や進み方, 泳ぎ方で楽しむ。 <p>○け伸びのできるいろいろな動きを工夫する。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・材木流し ・水中ライダー ・水中輪くぐり <ul style="list-style-type: none"> ・活動別にプールの場所を決め, 安全に行う。 	<p>評価-【関③】</p> <p>順番やきまを守って友達と一緒に活動しようとする。</p> <p>[Cの子への手だて]</p> <p>仲間から離れてしまう子どもに対しては, 仲間が誘うような言葉がけをしたり, 教師が動かしたりするなどして仲間に入れるようにする。</p>
まとめ(7)	<ul style="list-style-type: none"> ○学習のまとめ ・友だちの「よかったさがし」をする。 ○整理運動, 洗眼・シヤワー 	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の評価の重点に照らして, よかった点を紹介し合う。

【参考】

(1) 学習カードの例 (めあて①用)

[3年 組 名 前]

月日	自分のめあて	できばえ	リレーの結果	対こう戦の結果	リズム泳のできばえ	感 想

(2) 学習カードの例 (めあて②用)

月日	自分のめあて	できばえ	補助してもらったりは	ほ助なしで	ほ助なしで	ほ助なしで	技術のポイント
			ほ助なしでできる	ほ助なしでできる	ほ助なしでできる	ほ助なしでできる	ほ助なしでできる

(3) 学習カードの例 (楽しさと学び方の視点から)

(とても→◎ だいたい→○ もうすこし→△)

楽しかったことやうれしかったことがありますか。							
めあては自分の力に合っていましたか。							
自分のめあてに合った練習の方法を工夫しましたか。							
助け合ったりはげまされたりして練習しましたか。							
水泳のまきまを守り, 安全に気を付けましたか。							

<小学校> 第6学年 9時間の例

1 単元の目標

プールのきままりや水泳の心得を守るとともに、自己の能力に適した課題をもち、練習方法を工夫したり、友達と協力したりして練習し、クロール及び平泳ぎの技能を身に付け、続けて長く泳ぐことができるようにする。

2 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
水泳を楽しむための活動に進入して取り組もうとする。また、友達と協力して練習をしようとする。プールのきままりを守ったり自分の体調を確かめて安全に水泳をしようとする。	自分の力に合った課題をもち、その課題の解決のための練習の仕方を工夫している。	クロールと平泳ぎの両方について呼吸をしながら泳いで泳いだり、泳ぎにつながる安全なスタートができる。
①水中でのゲームやシクロ的な活動などに進入して取り組もうとする。	①教師の助言や学習カードをもとに、泳ぎ方や目標距離など自分合った課題を選んでいく。	①手・足のバランスを保ったクロールや平泳ぎができる。
②できるときに取り組もうとする。	②教師の助言や学習カードをもとに、手のかき方や足のキックの仕方、息継ぎの方法など技能のポイントを挙げていく。	②プールの底や壁を蹴って泳ぎにつながる安全なスタートができる。
③友達と互いに見合っ練習をしようとする。	③手・足のバランスを保ったクロールや平泳ぎを身に付けるための練習の仕方を選んでいる。	
④プールのきままりや水泳の心得など安全に気を付けた練習をしようとする。		

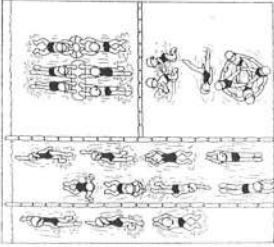

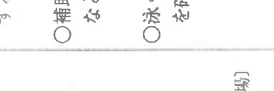
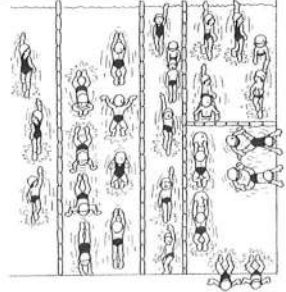

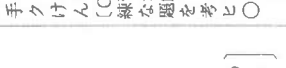
3 学習内容と配当時間

1	2	3	4	5	6	7	8	9
オリエンテーション ・学習の見通しをもつ ・できる泳ぎ調べをする	めあて① ・今できる泳ぎで楽に泳いだり、シクロ的な活動や簡易水球等を行ったりして楽しむ。							記録会 まとめ
<p>めあて② ・できるようにしたい泳ぎ方に挑戦したり、ゆっくり長く泳いだりして楽しむ。</p>								

4 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における具体的評価規準	評価方法
1	○オリエンテーション ・学習のねらいや道すし、めあての両方、学習資料の活用仕方等を確認する。 ・安全に関する心得の確認をする。 ・グループの使い方を確認する。 ・用具の使い方等を確認する。 ・できる泳ぎ調べをする。	<第2時> 【規①】 プールのきままりや水泳の心得など安全に気を付けた練習をしようとする。 【Aの例】 プールのきままりや水泳の心得など友達と協力して泳ぎを確かめたりしようとする。	観察
2	○学習活動 めあて① 今できる泳ぎで楽に泳いだり、シクロ的な活動や簡易水球等を行ったりして楽しむ。 ・水球などのゲーム ・シクロ的な演技 上記のものからやってみようとする活動を選び、個人やグループで活動する。	<第3時> 【規①】 水中でのゲームやシクロ的な活動などに進入して取り組もうとする。 【Aの例】 水中でのゲームやシクロ的な活動などに自ら進んで取り組もうとする。 <第4時> 【規①】 教師の助言や学習カードをもとに、泳ぎ方や目標距離など自分合った課題を選んでいく。 【Aの例】 教師の助言や学習カードをもとに、自分自身で課題を見つけていく。	観察
3	めあて② できるようにしたい泳ぎ方に挑戦したり、ゆっくり長く泳いだりして楽しむ。 ・できるようにしたい泳ぎのポイントを理解して、練習方法を工夫したり、友達と補助し合ったり、励まし合ったりして練習する。 (内容) ・距離への挑戦をする。 ・クロール・平泳ぎなどの手のかきや足のキックの練習をする。 ・呼吸法の練習・コンビネーションの練習をする。 ・泳ぎにつながる安全なスタートをする。	<第5時> 【規②】 教師の助言や学習カードをもとに、手のかき方や足のキックの仕方、息継ぎの方法などの技能のポイントを挙げていく。 【Aの例】 教師の助言や学習カードをもとに、手のかき方や足のキックの仕方、息継ぎの方法などの技能のポイントを挙げて説明している。 <第6時> 【規③】 手・足のバランスを保ったクロールや平泳ぎを身に付けるための練習の仕方を選んでいる。 【Aの例】 手・足のバランスを保ったクロールや平泳ぎを身に付けるための練習の仕方を改良している。 <第7時> 【規④】 できるようにしたい泳ぎに進んで取り組もうとする。 【Aの例】 できるようにしたい泳ぎに自ら進んで取り組もうとする。 <第8時> 【規⑤】 プールの底や壁を蹴って泳ぎにつながる安全なスタートができる。 【Aの例】 プールの底や壁を蹴って泳ぎにつながる安全なスタートがスピードをつけていく。 【規⑥】 友達と互いに見合っ練習をしようとする。 【Aの例】 友達のことを考えて声をかけたり補助したりしようとする。	観察 学習カード
4	めあて③ 自分の力を試す記録会 ○まとめ ・できるようにしたい泳ぎで挑戦したり、ゆっくり長く泳いだりして楽しむ。 ・感動したこと、分かったこと、生かしたいこと等の紹介	<第9時> 【規⑦】 手・足のバランスを保ったクロールや平泳ぎができる。 【Aの例】 手・足のバランスを保ちながら余裕のあるクロールや平泳ぎができる。	観察

5 展開例 第6 / 9 時

段階	学習活動	指導上の留意点と評価
はじめ (8)	<p>○集合、本時のめあてや学習の進め方の確認</p> <p>○グループや用具、練習場所の確認</p> <p>○準備運動、シャワー</p>	<p>○本時のめあてや活動について発問する。</p>
な	<p>めあて①</p> <p>①できる泳ぎで楽に泳いだり、シンクロ的な活動や簡易水球等を楽しませる。</p> <p>②楽に泳ぐことを楽しむ活動</p> <p>③対抗戦の仕方を工夫して勝敗を楽しむ活動</p> <p>④音楽に合わせて水中でのシンクロ的な動きを楽しむ活動</p> <p>〔楽に泳ぐ場〕</p>  <p>〔対抗の場〕</p>  <p>〔シンクロの場〕</p> 	<p>○対抗の仕方やシンクロ的な動きの工夫の支援をする。</p> <p>○グループのつくり方や活動場所などについて指示する。</p> <p>○補助の仕方や協力の仕方などについて助言する。</p> <p>○泳ぐ場所やコースの安全を確認するよう声をかける。</p>
か	<p>○話し合い</p> <p>・めあて1の振り返り (楽しかった点、工夫した点の紹介)</p> <p>・めあて2の活動やグループ、場所、用具等の確認</p>	<p>○できるようにしたい泳ぎを身に付けるためには、資料や補助具をどのように活用したらいのか考えさせる。</p> <p>評価一【思③】</p> <p>手・足のバランスを保ったクロールや平泳ぎを身に付けるための練習の仕方を選んでいる。</p> <p>(Cの手への手だて)</p> <p>練習の仕方を選ぶことができなかつた児童に対しては、課題解決に向かつてどんな練習をしたらよいか教師と一緒に考え、練習の仕方の選び方にヒントを与える。</p> <p>○与えられた資料以外に補助具を活用してどんな練習ができるかを考えさせる。</p>
30	<p>めあて②</p> <p>できるようにしたい泳ぎ方に挑戦したり、ゆっくりに泳いだりして楽しむ。</p> <p>〔ゆっくりに長く泳ぐ〕</p>  <p>〔かえる处の練習〕</p>  <p>〔呼吸の練習〕</p> 	<p>○話し合いの観点を明確にする。</p>
まとめ (7)	<p>○学習のまとめ</p> <p>・成果とその理由の確証、友達のよいところの紹介</p> <p>・学習カードの記入</p> <p>○整理運動、洗眼・シャワー</p>	<p>○話し合いの観点を明確にする。</p>

〔参考〕

(1) 教師用評価用具 (チェックリスト) の例

観 点	関心・意欲・態度			思考・判断			技 能		備 考	
	①	②	③	④	①	②	③	①		②
具体的評価規準	3時	7時	8時	2時	4時	5時	6時	9時	8時	
評価の時間	○○	○○								
	△△	△△								

(2) 学習カードの例

① 学び方を高める視点から

月日	めあて	技能のポイント	練習の方法	できぐあいや発見したこと
	〔例〕 平泳ぎの呼吸の仕方の練習をする	腕を伸ばしながら息を吐き、かき終わった時に顔を上げ素早く息を吸う	①水中を歩きながら ②友達に見てもらい、ゆっくりに泳ぎながら	①プルと呼吸のタイミングはだいたいできるようになった ②顔を上げた時素早く息を吸うことができなかった

② 児童の実現状況を把握する視点から

	○月×日
楽しかったですか	○
友達と励まし合うことができたか	○
友達と補助し合うことができたか	△
友達と教え合うことができたか	×
安全に気を付けましたか	○
自分に合っためあてを選ぶことができたか	△
技能のポイントが分りましたか	△
補助具を活用したり練習の場を選んだりしましたか	×
ゆっくりにしたりリズムで泳いで泳ぐことができたか	△
安全なスタートができましたか	○

<中学校> 第1学年 8時間の例

1 単元の目標

水泳の事故防止の心得を守るとともに、「続けて長く泳ぐ」ねらいに基づいた自分の課題をもってその解決に意欲的に取り組み、長く泳ぐ心地よさやチャレンジする楽しさを味わう。(☆速く泳ぐことについては、第2学年で実施予定)

2. 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
続けて長く泳ぐ楽しさや喜びを味わおうとするとともに、仲間と協力して、安全に運動を行おうとする。	自分に適した課題を設定し、課題解決のための練習を選んだり、工夫したりしている。	泳法に応じた基本的技能を身に付けるとともに、その技能を高め、続けて長く泳ぐことができる。	各泳法の技術の構造、続けて長く泳ぐために必要な合理的な練習の仕方、水泳の事故防止の心得について書き出したり具体例を挙げたりしている。
①続けて長く泳ぐ心地よさや楽しさを味わえるように進んで練習に取り組もうとする。	①泳法や目標距離など、自己の能力に適した課題をもっている。	①選択した泳法について、続けて長く泳ぐための基本的技能(手・足のコンビネーションや呼吸法)を身に付け、ゆったりと泳ぐことができる。	①ブル、キック、コンビネーション、呼吸法の基本的な動きについて書き出したりしている。
②技能を高めるために、仲間と励まし合って練習に取り組もうとする。	②自己の課題解決に適した練習の仕方を選んでいる。	②泳法に合ったターンを行うことができる。	②水泳の事故防止の心得や安全な行動の仕方について書き出したりしている。
③事故防止の心得を守ろうとする。			

3 学習内容と配当時間

学習内容	1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション ・授業の進め方、事故防止 ・水慣れ及び既習技能の復習 ・自己保全の動作	ねらい① ○選択した泳法について、一定の時間を泳ぐことを楽しむ。 ・選択した泳法の基本的な技能を身に付ける。	ねらい② ○選択した泳法について、長い距離を泳げるようチャレンジする。 ・選択した泳法について、続けて長く泳ぐための技能を身に付ける。						

4 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における具体的評価規準	評価方法
1	○オリエンテーション ・学習の進め方について理解する ・事故防止の心得を理解する ・水慣れ ・自己保全の動作 ・浮き身(伏し浮き、背浮き) ・け伸び	【知②】 水泳の事故防止の心得や安全な行動の仕方について言ったり書き出したりしている。 【Aの例】 水泳の事故防止の心得や安全な行動の仕方について具体例を挙げて説明している。 【関②】 技能を高めるために、仲間と励まし合って練習に取り組もうとする。 【Aの例】 常に仲間と励まし合って練習に取り組もうとする。	観察 発言
2	ねらい① 選択した泳法について、一定の時間を泳ぐことを楽しむ。 ・クロールあるいは平泳ぎのどちらかを選択し、一定の時間を泳ぐにはどんな動きが必要なのかを探りながら練習する (ブル、キック、コンビネーション、キック、呼吸法、ターン)	【関①】 続けて長く泳ぐ心地よさや楽しさを味わえるように進んで練習に取り組もうとする。 【Aの例】 続けて長く泳ぐ心地よさや楽しさを味わえるように自ら進んで練習に取り組もうとする。 【思①】 泳法や目標距離など、自己の能力に適した課題をもっている。 【Aの例】 泳法や目標距離など自己の習熟度に応じて課題を選びなおしている。 【技②】 泳法に合ったターンを行うことができる。 【Aの例】 泳法に合ったターンをスムーズに行うことができる。	観察 発言 学習カード
3	ねらい② 選択した泳法についての技能を高め、長い距離を泳げるようチャレンジする。	【知①】 ブル、キック、コンビネーション、呼吸法の基本的な動きについて言ったり書き出したりしている。 【Aの例】 ブル、キック、コンビネーション、呼吸法の基本的な動きについて具体例を挙げて説明している。 【思②】 自己の課題解決に適した練習の仕方を選んでいる。 【Aの例】 自己の課題解決に適した練習の仕方を選びなおしている。 【技①】 選択した泳法について、続けて長く泳ぐための基本的技能(手・足のコンビネーションや呼吸法)を身に付け、ゆったりと泳ぐことができる。 【Aの例】 選択した泳法について、続けて長く泳ぐための基本的技能(手・足のコンビネーションや呼吸法)を身に付け、安定したリズムで泳ぐことができる。	観察 発言 学習カード
4	ねらい③ 選択した泳法について、一定の時間を泳ぐことを楽しむ。		
5	ねらい④ 選択した泳法について、一定の時間を泳ぐことを楽しむ。		
6	ねらい⑤ 選択した泳法について、一定の時間を泳ぐことを楽しむ。		
7	ねらい⑥ 選択した泳法について、一定の時間を泳ぐことを楽しむ。		
8	ねらい⑦ 選択した泳法について、一定の時間を泳ぐことを楽しむ。		

5 展開例 第5 / 8時

段階	学習活動	指導上の留意点と評価
はじめ	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動 整列、人員点呼（パディ） 本時のねらいや内容を理解する。 個人の課題及び練習内容の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した課題を設定させる。 （課題が設定できない生徒には、仲間や教師の助言を生かして、課題をもたせるようにさせる。）
な	<p>ねらい②</p> <p>選択した泳法についての技能を高め、長い距離を泳げるようチャレンジする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> お互いの泳ぎを見て確かめ合い教え合うようにさせる。 〔確かめ合い教え合うことのできな生徒には、泳ぎの上達にはパディとの協力が必要であることを理解させる。〕 水の抵抗が少ない伸びができていますか確認する。 〔伸びができていない生徒には、その違いを教師が師範し、ストリームラインを身に付けさせる〕
か	<ul style="list-style-type: none"> 各泳法のグループに別れ、課題解決に向けてそれぞれの練習に取り組む。 （1）クロールで泳ぐグループの練習（例） <ul style="list-style-type: none"> ストリームラムラインの形成⇒伸びの練習 ブル⇒陸上や水中でシミュレーション キック⇒ビート板を使ってキックの練習 手のかきと呼吸のタイミングの練習 	<p>評価－【思②】</p> <p>自己の課題解決に適した練習の仕方を選んでいる。 〔Cの子への手だて〕</p> <p>改めて課題を確認するとともに、学習資料を参考にしながらアドバイスをする。</p>
30	<ul style="list-style-type: none"> 平泳ぎで泳ぐグループの練習（例） <ul style="list-style-type: none"> ストリームラムラインの形成⇒伸びの練習 キック⇒陸上や水中でシミュレーション ブル⇒陸上や水中でシミュレーション 手と足のコンビネーションの練習 	
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 2人1組で交互に泳ぎ、お互いの泳ぎを確かめ、教え合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己評価や相互評価を適切に行わせる。 〔自己評価が適切にできない生徒には、教師や仲間のとらえ方を伝え、修正させる。〕
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> 課題解決に向けた練習の仕方やその取り組みについて自己評価、相互評価を行う。 （学習カードに記入する。） 	

【参考】

学習シート【水泳】

組	番	氏名								
今年度の水泳の授業で実現したい目標										
自己評価項目 ともよくできた◎ できた○ 今一歩△ できなかった×										
※平泳ぎが練習課題は評価項目8は評価しない。										
1	進んで授業に取り組んだ。									
2	活動中、仲間と協力した。									
3	健康や安全に注意して授業に取り組んだ。									
4	この時間の目標を意識して活動した。									
5	目標を達成するために活動内容を工夫した。									
6	（ブルについて）正しい軌跡がわかる。									
7	（ブルについて）泳ぎながら自分の腕が正しく動いているのがわかる。									
8	ブルだけでゆったりと泳ぐことができる。									
9	ブルだけで泳ぎ、記録が伸びた。									
10	（キックについて）初歩のよい脚の動きがわかる。									
11	（キックについて）泳ぎながら自分の脚が正しく動いているのがわかる。									
12	キックだけでゆったりと水に乗って泳ぐことができる。									
13	キックだけの泳ぎで、記録が伸びた。									
14	腕と脚のタイミングのよい、リズムカルな動きがわかる。									
15	初歩のよいコンビネーションで水に乗って泳ぐことができる。									
16	ゆったりと大きく水に乗って泳ぐことができる。									
先生の確認										

本時の目標	本時の練習内容	うまくいったことや気づいたこと	よくわからなかったこと	先生から
第1回				
第2回				
第3回				
第4回				
第5回				
第6回				
第7回				
第8回				
水泳の授業を終えて				

<高等学校> 第2学年 10時間の例

1 単元目標

- (1) 水泳の楽しさを味わうとともに、仲間と協力し、安全に留意して泳ぐことができるようにする。
- (2) 自己の能力に応じた課題を設定し、練習の仕方を工夫することができるようにする。
- (3) 泳ぎの技能を高め、速く泳いだり続けて長く泳いだりすることができるようにする。
- (4) 速く泳いだり続けて長く泳いだりするための技能の身に付け方や水泳の事故防止について理解できるようにする。

2 単元の評価規準

単元評価規準	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
速く泳いだり続けて長く泳ぐ楽しさを味わえるよう仲間と協力して進んで練習に取り組みようとする。また、事故防止に留意して練習しようとする。	自己の能力に応じた課題を設定し、課題解決に必要な練習の仕方を身に付けたり見直したりしている。	基本的技能を身に付けるとともに、その技能を高め、速く泳いだり続けて長く泳いだりすることができる。	水泳の特性や学び方、各泳法の技能の高め方や水泳の事故防止について、書き出したたり具体例を挙げたりしている。	
①速く泳いだり続けて長く泳いだりする水泳の楽しさを味わえるよう進んで練習しようとする。	①自己の能力を把握し、目標タイムや目標距離などの課題を適切に設定している。	①選択した泳法について基本的技能を身に付けて泳ぐことができる。	①速く泳いだり続けて長く泳いだりすることについて書き出したたりしている。	
②仲間と互いに補助し合ったり励まし合ったりしながら練習しようとする。	②速く泳いだり続けるために、学習資料を活用して練習の仕方を身に付けたりしている。	②選択した泳法で速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ためのフォームを身に付けている。	②速く泳いだり続けるための泳ぎ方について書き出したたりしている。	
③ルールを守り、勝敗の結果を受け入れようとする。	③仲間の泳ぎを観察し、速いや共通点を見つけている。	③速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)のためのターゲンを付けている。	③水泳の事故防止の心得や事故がおきた時の対処の仕方について書き出したたりしている。	
④水泳の事故防止の心得と練習する上でのルールを守り、互いの健康と安全に留意しようとする。				

3 学習内容と配当時間

学習内容	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション ・個人の目標をたてる ・水慣れ運動 法の復習(クロール、平泳ぎ、背泳ぎ) ・バタフライ、横泳ぎをやってみる	ねらい① ○今持っている力で続けて泳ぐことを楽しむ ・選択した泳法の基本的技能を身に付ける ・距離泳やリレー	ねらい② ○速く泳ぐことに挑戦して泳ぐ計画→課題を身に付ける →課題克服のための練習→成果の確認→次の課題を見つける	ねらい③ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する ・速く泳ぐ(長く泳ぐ)フォームを知る	ねらい④ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する	ねらい⑤ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する	ねらい⑥ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する	ねらい⑦ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する	ねらい⑧ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する	ねらい⑨ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する	ねらい⑩ ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ことに挑戦する

4 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における具体的評価規準	評価方法
1	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・ねらいや学習過程を理解する ・個人の目標をたてる ○水慣れ運動 ・2人組でおんぶ ・平泳ぎでコースロープ滑り ・でんぐりがえし ・水中倒立など ○既習泳法の確認 ○バタフライ、横泳ぎをやってみる ○試しの記録会 	<p>【思①】 自己の能力を把握し、目標タイムや目標距離などの課題を適切に設定している。 [Aの例] 自己の能力を適切に分析し、目標距離などの課題を適切に設定している。</p> <p>【関④】 水泳の事故防止の心得と練習する上でのルールを守り、互いの健康と安全に留意しようとする。 [Aの例] 周囲の仲間に対しても水泳の事故防止の心得や健康・安全に留意するよう促している。</p>	質問紙 意識調査 観察
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい① 今持っている力で続けて泳ぐことを楽しむ</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の泳ぎを選択する。 ○基本的技能を身に付けるために部分練習やドリル練習を行う。 ・正しい姿勢 ・正しい腕のかき方(プル) ・正しい足の打ち方(キック) ・正しい呼吸の仕方 ・手足のバランス ○自分のめやすとすする距離を泳ぐ ○様々なリレーで楽しむ 	<p>【関②】 仲間と互いに補助し合ったり励まし合ったりしながら練習しようとする。 [Aの例] 仲間が進んで練習に取り組みようとして補助し合ったり励まし合ったりしようとする。</p> <p>【思③】 仲間の泳ぎを観察し、速いや共通点を見つけている。 [Aの例] 仲間の泳ぎを観察し、仲間を泳ぎのよい点や改善点を正確にアドバイスしている。</p> <p>【技①】 選択した泳法について基本的技能を身に付けて泳ぐことができる。 [Aの例] 選択した泳法について基本的技能を正確に身に付け、無駄のない泳ぎができる。</p>	観察 学習カード グループノート 口頭質問
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ねらい② 速く泳ぐことや続けて長く泳ぐことに挑戦する</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ための内容 ・自分の課題を見つけ解決に向けた練習計画をたてる ・速く泳ぐ(長く泳ぐ)フォームを知る 	<p>【関①】 速く泳いだり続けて長く泳いだりする水泳の楽しさを味わえるよう進んで練習しようとする。 [Aの例] 速く泳いだり続けて長く泳いだりする水泳の楽しさを味わえるよう自ら積極的に練習に取り組みようとする。</p> <p>【思②】 速く泳いだり続けて長く泳いだりするために、学習資料を活用して練習の仕方を身に付けたりしている。 [Aの例] 速く泳いだり続けて長く泳いだりするために、学習資料を活用して練習の仕方を計画している。</p>	観察 学習カード

<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・互いにフォームをチェック ・仲間の泳ぎのよい点、改善点を見つめる ・速く泳ぐ(長く泳ぐ)ためのフォームを身に付ける ・短い距離での全力泳、スピードトレニングをする ・スタートとターンの練習 ・記録を計る ・反省と次の課題を見つめる 	<p>【知①】 速く泳いだり続けて長く泳いだりするための泳ぎ方について言ったり書き出ししたりしている。 [Aの例] 速く泳いだり続けて長く泳いだりするための泳ぎ方のポイントについて具体例を挙げて説明している。</p> <p>【知②】 速く泳いだり続けて長く泳いだりするための練習方法や練習計画について具体例を挙げて説明している。 [Aの例] 速く泳いだり続けて長く泳いだりするための練習方法や練習計画について具体例を挙げて説明している。</p>	<p>グループノート</p>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ○速く泳ぐための技術(基本的技能に加えて) ・回転の速いプルとキック ・素早い呼吸 	<p>【技②】 選択した泳法で速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ためのフォームを身に付けている。 [Aの例] 速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ためのフォームを身に付けている。</p>	<p>口頭質問</p>
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ○続けて長く泳ぐための技術(基本的技能に加えて) ・安定した姿勢と呼吸 ・余裕のある泳ぎ ・ペース配分 	<p>【技③】 速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ためのターニングができる。 [Aの例] 速く泳ぐ(続けて長く泳ぐ)ためのターニングができる。</p> <p>【知③】 水泳の事故防止の心得や事故がおきた時の対処の仕方について言ったり書き出したりしている。 [Aの例] 水泳の事故防止の心得や事故がおきた時の対処の仕方について具体例を挙げて説明している。</p>	<p>観察 観察 ペーパーテスト</p>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ○事故防止の心得(含救助法) ・事故防止の心得を理解する ・救助の方法を実践する ・心肺蘇生法を実践する ○着衣のまま水に落ちた場合の対処の実践 	<p>【知③】 水泳の事故防止の心得や事故がおきた時の対処の仕方について言ったり書き出したりしている。 [Aの例] 水泳の事故防止の心得や事故がおきた時の対処の仕方について具体例を挙げて説明している。</p>	<p>観察</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ○総合練習 (1)記録会 ・役割を分担しながら審判と計測を実施する (2)簡易水球、リズム泳 ○まとめ ・まとめの感想を書く 	<p>【関③】 ルールを守り、勝敗の結果を受け入れようとする。 [Aの例] ルールを確実に守り、相手の結果を譲えようとす。</p>	<p>観察</p>

5 展開例 第6/10時

段階	学習活動	指導上の留意点と評価
は	<p>○準備運動</p> <p>○集合、整列、人員点呼(パディ)</p> <p>○本時のねらいや内容を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題に適した個人の目標をたてる ・練習内容をグループで確認する 	<p>○自己の課題を設定させる。</p> <p>評価—【思②】 速く泳いだり続けて長く泳いだりするために、学習資料を活用して練習の仕方を選んだり、見つけたらいい。 [Cの子への手立て] 学習資料には課題を設定したり解決したりするためのヒントがあることを気付かせる。</p>
じ	<p>ねらい② 速く泳ぐことや続けて長く泳ぐことに挑戦する</p> <p>○グループごとに課題解決に向けてそれぞれの練習</p>	<p>○互いにアドバイスし合いながらフォームを改善させる。 [仲間の泳ぎを観察しなかったり課題を見つめることができない生徒には、泳ぎを見る観点を指導しアドバイスできるようにする。]</p>
め	<p>(1)速く泳ぐための練習(例)</p> <p>ア 速く泳ぐための泳ぎ方を理解する</p> <p>イ 自分の泳ぎを理解する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パディでフォームをチェックし合う ・ビデオでチェックする 課題をもち練習を実施する ・ターンやスタートの練習 ・フルキックのスピード練習 ・短い距離でのスピード練習 <p>エ 練習を振り返り、新たな課題を見つめる</p>	<p>(1)速く泳ぐグループ留意点</p> <p>ア キックは小さく速く打たせる。 [大きく抵抗のあるキックをする生徒には、足をもちその幅を体得させる。]</p> <p>イ 呼吸を素早くさせる [ゆっくり呼吸をしている生徒には、呼吸を素早くするように指導する。]</p> <p>(2)続けて長く泳ぐグループ留意点</p> <p>ア キャッチが早く伸びる姿勢がない生徒には、手を前に大きく伸ばしゆとり水をとらえることを指導する。]</p> <p>イ 姿勢を安定させ、呼吸をスムーズに行えるようにさせる。 [姿勢を安定させることができない生徒には、頭と腰の位置を確認させ、ストリームラインの姿勢になるよう指導する。]</p> <p>(呼吸をスムーズに行えない生徒には、顔の上げ方や呼吸のタイミングを指導する。)</p>
00	<p>(2)続けて長く泳ぐための練習(例)</p> <p>ア 無駄のない泳ぎを理解する</p> <p>イ 自分の泳ぎを理解する</p> <p>ウ 課題をもち練習を実施する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリル練習 ・インターバル練習 ・時間泳(Ex. 5~10分)に挑戦する ・距離泳(Ex. 300m)に挑戦する(泳力の低い生徒は足ひれを活用) <p>エ 練習を振り返り、新たな課題を見つめる</p>	<p>評価—【知①】 速く泳いだり続けて長く泳いだりするための泳ぎ方について言ったり書き出したりしている。 [Cの子への手立て] 教師が師範したり、資料を使って説明し理解させる。</p>
まとめ	<p>○人員点呼、整理運動、体調チェック</p> <p>○まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フォームや練習への取り組み方などについて自己評価をする。 ・次時に向けた新たな課題を見つめる 	<p>○自己評価を適切に行うよう指導する。 [自己評価が適切にできない生徒には、教師や仲間のとらえ方を伝え、修正させる。]</p>

第4章 水泳技能の指導法

第1節 水泳指導と水に関する基礎知識

多くの動物の場合、陸上の歩行（走行）動作がそのまま水中での移動動作すなわち泳ぎに結び付くのに比べ、人間は直立二足歩行であるため、そのままの姿勢で手足を動かしたのでは、前へ進むことができず上下に動くだけである。したがって、泳ぎの練習をしたことのない者が、泳げないのはいわば当然であり、練習しなければだれも泳げないということである。このことは、初心者を目指す場合、指導者が理解しておかなければならぬことの一つである。

水泳は、陸上での運動とは様々な面で異なっているだけに、指導に当たっては、いろいろな配慮や工夫が必要である。指導者が心得ておくべき水に関する基礎的な知識としては、次のことが考えられる。

1 水の物理的作用

<水の浮力を活用する>

水の物理的な特性の一つとしては、まず浮力があげられる。水からの浮力を十分に受け、軽く、楽に浮くには、水中における人体の浮力を大きくする必要がある。水中において人体の浮力を大きくするには、

- ・泳ぐとき、息を十分に吸い込むこと。
- ・身体全体（頭を含めて）をたっぷり水に浸すこと。
- ・身体の余分なところに力を入れることなくリラクセスすること。

などがあげられる。

<水の抵抗を減らす>

水の抵抗は、水中を推進する物体に対して、それと反対の方向に作用する力であり、泳の場合、進もうとして動かしている手足や身体のままわりに生ずる渦が水の抵抗となる。

進むときの身体の抵抗を減らすためには、

- ・水平姿勢を維持すること。
- ・腕をできるだけ前方に伸ばすようにすること。
- ・ゆっくりとした動作を心がけるようにすること。

などがあげられる。

2 水による生理的作用

水から受ける生理的な作用としては、水の冷たさや水中で運動することによって生じる身体の生理的現象がある。

水の冷たさは、皮膚の収縮をきたし、身体は硬くなつて緊張しやすくなるという現象を起す。このことは、水泳では、身体の余分なところに力を入れずリラクセスすることが重要であるということに相反する現象である。

したがって、この水の寒冷刺激による緊張をいかに少なくするかが大切となる。

泳ぐ運動では、息を止めている時間を延ばしたり、十分な呼吸を行うことが必要である。このためには、水泳独自の呼吸法、つまり十分な呼吸に引き続く十分な吸気、軽い止息（わずかに息を吐いてもよい）の呼吸パターンに慣れることが大切となる。

効率のよいエネルギー消費を行うためには、はじめのうちは、動作はなるべくゆっくり大きく行い、技能が向上するにしたがって速さが求められ、効率よい動きを行うなどの工夫が大切である。また、運動量、運動強度の目安のためにもできるだけ心拍数の測定を行うようにすることが望まれる。

3 水による心理的作用

水から受ける心理的な作用としては、水に対する恐怖心、嫌悪感や不快感などがある。

鼻や口が水でふさがれ呼吸がしにくくなることから、溺れるのではないかという恐怖心を抱いたり、水中で目を開けにくいことや、耳に水が入ることなどから、水に対する嫌悪感や不快感を持つことがある。これらの傾向は、特に初心者によく見られる。

したがって、指導に当たっては、教師と児童生徒との信頼関係を深め、恐怖心などを取り除いて児童生徒に安心感を与え、自信を持たせるような工夫が大切である。

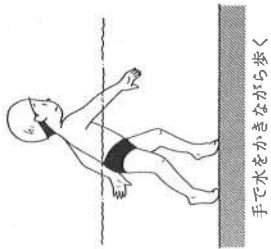
第2節 泳法指導の要点

小学校、中学校及び高等学校の水泳の技能に関する内容については、効果的に指導するため、次に示すような要点や留意点を考慮することが大切である。

1 泳ぎの基本となる動き

(1) 水中歩行

- ① 水圧、浮力、抵抗、水温などを感じながら大きな動作で水中を歩く。
- ② 水中に浸すからだの部分が大きくなり、速さを変えたりして歩く。

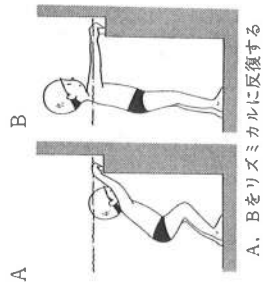


指導上の留意点

- ① 怖がりたり、うまく歩けない者には、プールサイドやできる者の手につかまって練習させる。
- ② 歩幅や手の動きを少しずつ大きくさせていくなかで、身体全体のバランスを確保させる。
- ③ 速く歩くことで、より大きな抵抗を受けることに気付かせる。

(2) 顔つけと呼吸

- ① 水に顔をつけて水中で目を開ける。
- ② 水中で口や鼻から息を吐き、顔を上げて息を吸う。



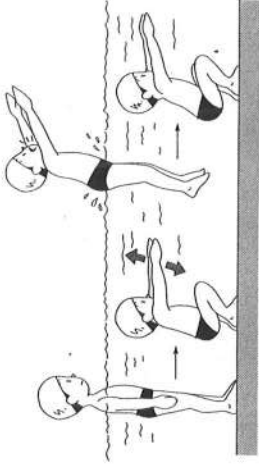
指導上の留意点

- ① うまくできない者には、洗面器やシャワーを用いて十分に慣れさせてからプールで行う。
- ② 水泳の呼吸法は、日常の呼吸法とは異なることを理解させる。

- ③ 呼吸をうまく継続してできない者は、十分に吐き出すことを意識させる。

(3) 沈むこと

- ① 水底に立ち、上体は水面と垂直に伸ばしたまま膝を曲げながら腰を深く水中に下ろし、沈む。
- ② 水底をけて跳び上がり、落下の反動を利用して沈む。



指導上の留意点

- ① 最初は、プールの壁や二人組の相手の手につかまって練習させる。
- ② 沈む時間を少しずつ長くさせ、その中で息を吐いたり、止めたりさせる。
- ③ 息をたくさん吸って沈むと浮いてきたり、息を吐くと沈み始めることに気付かせる。

(4) 浮くこと

① 伏し浮き

両手先から両足先まで体をまっすぐ伸ばし、下向きに浮く。



② 背浮き

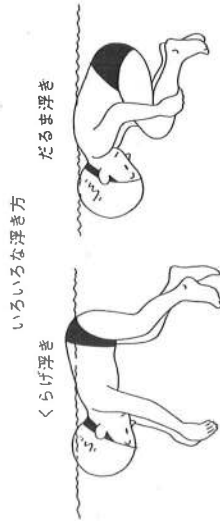
両手先から両足先まで体をまっすぐ伸ばし、上向きに浮く。むずかしい場合には、両腕を体側に付け、脚をリラックスさせて浮く。



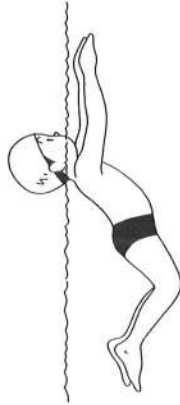
指導上の留意点

- ① 頭部は、まっすぐ伸ばした両腕で耳を挟む程度にし、水面下に出し過ぎたり、水

- 中に入れ過ぎたりしないようにさせる。
- ② 体をまっすぐ伸ばすときに、必要以上の力を入れないようにさせる。
- ③ 浮き始めは、一時的に沈んだり体が動揺するが、しばらくすると安定するので、息を大きく吸ってじっと待つことを体得させる。
- ④ 深く姿勢をとる際、水面上に静かに滑り出すようにし、水面上を高く跳び上がりえないように注意させる。
- ⑤ 浮くきっかけがつかめない者には、両手先をつかみ、水面上を滑るように軽く引いて補助をする。

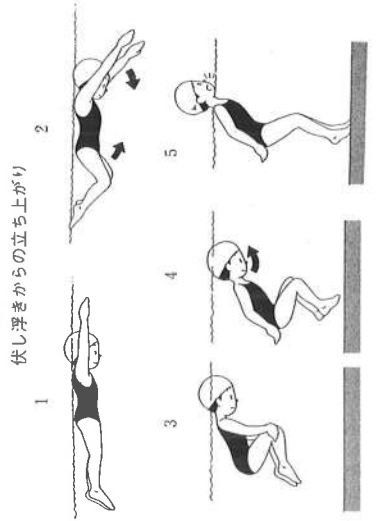


頭を起して体がそりすぎた沈みやすい姿勢



(5) 立ち上がり

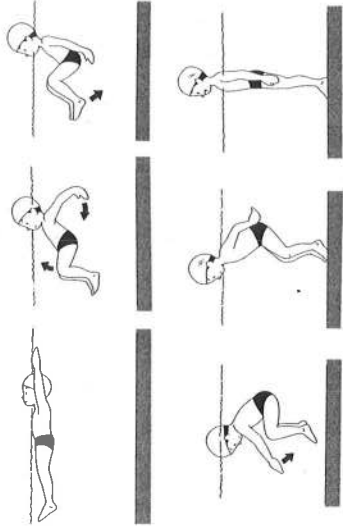
- ア 伏し浮きからの立ち上がり
頭部を水につけたまま、伸ばした両手を後方にかき、同時に腰や両膝を前方にもつてくる。両脚を曲げて胸に引き寄せ、上半身が水面と垂直になったら、頭部を起こし両脚を静かに伸ばして立つ。



イ 背浮きからの立ち上がり

- 腰を曲げながら頭部を起こし始める。腰が沈み始めたら両手で後方から前方に水を押しながら顔を水面上に起こし、両脚を曲げて胸に引き寄せる。上半身が水面と垂直になったら、両脚を静かに伸ばして立つ。

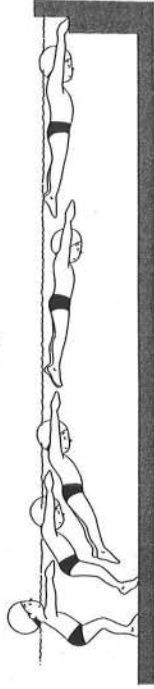
背浮きからの立ち上がり



指導上の留意点

- 頭部は、急激に水面上に出さないよう注意し、一連の動作で自然に出すように指導する。
- (6) 進むこと
 - ① プールの底や壁をけて、伏し浮きの姿勢で水面上を滑り出し、進む。
 - ② 両手先、両足先をそろえて伸ばし、頭部は髪が生え際まで水中に入れる。

け伸び



指導上の留意点

- ① 最初は、プールの壁や二人組の相手を目標にして、とびつき練習から始め、とびつきの距離を少しずつ長くし、け伸びに発展させる。けり出すとき、体は一度水中へ沈むが、数秒間そのままの姿勢を保持すれば、再び浮いてくることを体得させる(1, 2, 3, ……と教えさせてもよい)。
- ② 進みのよくない者には、両手先をもって引いたり、両足の裏を押し、進みや正しい姿勢や進む感じを覚えさせる。また、次頁の図のような進行を妨げる姿勢をとらせて、水の抵抗の大きさを体で感じさせて理解させる。

つま先を下げてみる



膝を曲げてみる



頭を起こしてみる



脚をVの字に開いてみる



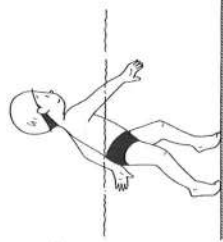
- ③ け伸びの指導の際、「何回のけ伸びで何m進んだか」、「何mを何回のけ伸びで到達したか」等、客観的に把握しやすい問いかけなどによりその成果を確かめさせる。

水中歩行、水中での目開きの練習法 (例)

水中での歩行、水中での目開きに慣れるため、次の順序で練習する。() 内は、各練習のねらいや留意点を示す。以下練習法の欄では同じ。

1 水の中を歩く

- ① 腰から腹ぐらいの深さのところをゆっくり歩く。(膝ぐらいの深さから始めてもよい。腹や脚に当たる水の抵抗を感じとる。)
- ② 腰から、腹、胸、首とだんだん深いところを歩く (水圧が体にどんな影響を与えるかを感じとる。)
- ③ 前へ、後ろへ、横へ歩く。
- ④ 犬かき、クロール、平泳ぎ、バタフライなどの腕の動作をつけて歩く。
- ⑤ (腕のかきが進むをどのように助けるかを感じとる。)
- 2 水に顔をつけて、水中で目を開ける。
 - ① プールの水を両手ですくって顔を洗う。
 - ② 顔の高さをだんだん水面に近づけて顔を洗う。
 - ③ 顔を水につけて洗う。
 - ④ 壁につかまり、息を止めて、顔を水につける。
 - ⑤ 壁につかまり、頭まで沈む。
 - ⑥ ⑤の状態を目を開ける。



手で水をかきながら歩く

呼吸の練習法 (例)

泳ぎながらの呼吸は、陸上における日常の呼吸とはいくつかの点で異なっている。これらに慣れるために次の順序で練習する。

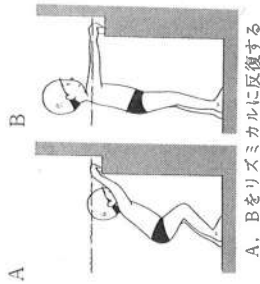
- 1 水圧に慣れる
 - ① 首まで水に浸った状態で呼吸の反復練習をする。
 - ② 水中でいろいろな動作 (ゲームや遊び) をしてみる。
- 2 鼻呼吸から口呼吸へ

- ① 鼻を手でつまんで口で呼吸する。
- ② 口から吸って鼻から吐く。
- ③ 口から吸って口から吐く。

3 水を吹きとばしての呼吸

どの泳法でも、吸気のために顔を上げた瞬間、顔面を水がしたり落ちる。この水をうまく処理しないと、初心者は呼吸ができない。そのため、吸気の前にこの水を吹き飛ばすことが必要になる。

- ① シャワーにかかりながら呼吸する。
- ② 水を吹き飛ばすことに注意して、壁につきまわりながらバブリングをする。
- ③ 顔を水につけ、ビード板でキックしながら、一定のリズムによる顔の上げ下げに応じての呼吸を練習する (例えば、1, 2, 3の間は水につけ、4で顔を上げてパッと水を吹き飛ばす)。



A, Bをリズムミカルに反復する

4 腕の動作に合わせての呼吸

- ① 壁につかまって、いろいろなリズムでのバブリング
- ② 歩きながら、手で水を押さえてのバブリング
- ③ 歩きながら、クロール、平泳ぎ、バタフライの腕の動作に合わせての呼吸

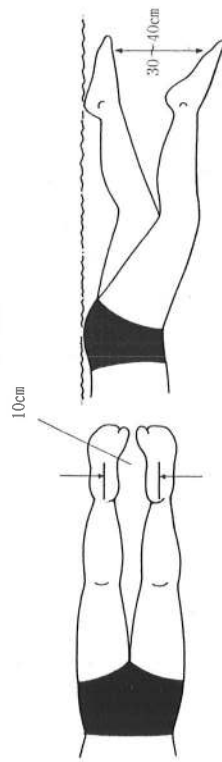
2 クロール

クロールは、全身をまっすぐ伸ばして水面に伏し浮き、脚を左右交互に上下させ、腕は左右交互に水をかいて水面上を前方に戻し、顔を横に上げて呼吸をしながら泳ぐ。

要点

- ① 脚の動作 (「キック」という。以下同じ。)
- ア 左右の脚の幅は、親指が触れ合う程度にし、踵を10cm程度離す。
- イ 上下動の幅は、30~40cm程度に動かす。
- ウ けり下ろし動作は、膝を柔らかくしてしなやかに伸ばした脚を、太ももから徐々に足先へ力が加わるように力強く打つようにする。
- エ けり終わった後、上方に戻す動作は、脚を伸ばして太ももから上げるようにする。

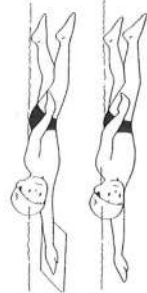
クロールの脚の動作



クロールのキックの練習法 (例)

キックの要領を習得するため、次の順序で練習する。

- 1 腰かけキック
プールサイドに腰かけて行う。(足先の幅や動きを確かめるとともに脱力をする。)
- 2 壁キック
プールサイドの壁につかまって行う。
(体の浮きとキックのリズムに注意する。)
- 3 板キック
ビート板を持って行う。
① 顔を付けて行う。(水平の姿勢を保持することに注意する。)
② 一定のリズムで顔を上げて行う。(リズムに合わせて呼吸する。)
③ 顔を上げたまま行う。(キック力を高める。)
- 4 サイドキック
体を横にしたまま行う。(足先、脚の動作を確かめる。)
サイドキックの練習
① 板を使って行う。(左右のキックをバランスよくする。)
② 板を使わないで行う。(左右のキックをバランスよくする。)



- 5 片腕を前に伸ばし、他の腕を体側につけた面かぶりキック



片腕を水面下約15cmに維持し、他の腕は体の横につけてキックをする
(前に伸ばした腕の手のひらが、水面下10~15cmにあるようにする。水平の姿勢、手のかき出す位置を確認する。)

- ② 腕の動作(「プル」という。以下同じ。)

- ア 左右の腕は、一方の手先を水中に入れる場合、他方の腕は肩の下までかき進める。
- イ 手先を水中に入れる場合、手のひらを斜め外向き(45°程度)にし、頭の前方、肩の線上に入れる。
- ウ 入水後、腕を伸ばし、手のひらを平らにして水を押さえ、水面下30cm程度まで押さえたら腕を曲げ、手のひらを後方に向けかき始める。
- エ 手先が太ももにも触れる程度まで、手のひらと前腕で体の下をかき進める。
- オ 腕は、肘から水面上に抜き上げて手首の力を抜き、手先は水面上を一直線に前方へ運ぶように戻す。

クロールの腕の動作



クロールのプルの練習法 (例)

プルの要領を習得するため、次の順序で練習する。

- 1 片腕のクロール
① 一方の腕を前に伸ばして行う。
② 一方の腕を体側につけて行う。
(手の入水位置、手の通るコースを確認する。)
- 2 キックなしの腕だけのクロール
① 脚に板を挟んで行う。
② 板なしで行う。
(広いリカバリーは体が蛇行する原因となることを確認する。)



- 3 壁の近くを泳ぐ。(狭いリカバリーを身に付ける。)
- 4 1コースに数人入って、並んで泳ぐ。(狭いリカバリーを身に付ける。)
- 5 手をげんこつにしたり、指を広げたり、つけたり、いろいろな形にしておく。(効率的な手の形づくりを身に付ける。)
- 6 かき終わった腕は、親指を太ももに触れてから抜くようにして行う。(手の離水位置を確認する。)
- 7 リカバリー中、親指で脇腹をこするようで行う。(リカバリー中の肘曲げを確認する。)

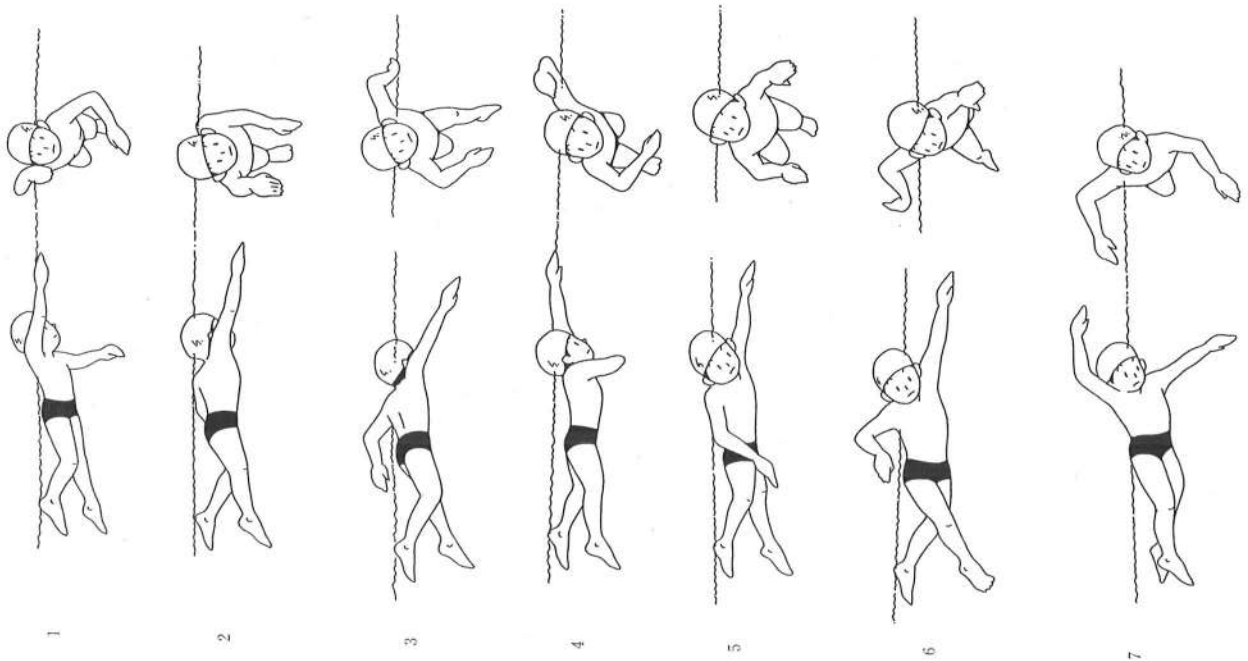
- ③ 呼吸法

- ア 呼吸は、水中で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す。
- イ 呼吸は、体の中心を軸にして顔を横に上げ、口で行い、素早く、大きく吸い込む。
- ウ 一方の腕で、体の下をかく間に呼吸し、水面上で抜き上げながら顔を出し、肩の横まで戻す間に吸気する。呼吸から吸気は連続させる。

- ④ 腕と脚の動作

腕のかき始めとかき終わりの動作時に、それぞれ同一側の脚のけり下ろし動作を合わせる。

クロールの一連の動作



指導上の留意点

ア クロールの指導には、ばた足から腕の練習に入り、面かぶりクロールでよく進むようになったら、呼吸を組み合わせてクロールを完成させる。

イ ばた足がうまくできないうちは、脚を伸ばして足首の力を抜いた状態をと

らせ、膝上の部分を支えて上下に動かすなど適切な補助によって、太ももからの動きを覚えさせる。

ウ 体が反ったり、脚、腰が沈む者には、頭部を髪の生え際まで沈め、吸気時には「右向け右」の要領で顔を横に上げ、下になる耳が水面から離れないようにさせる。

エ 体が左右に曲がる者は、手先の入水点の内側に入り過ぎることが多いので、正しい入水点を覚えさせる。

オ すぐに呼吸が苦しくなる者は、動作が早過ぎたり、呼吸が不十分なことが原因となるので、動作をゆっくりにさせたり、「パツ」と強く呼吸をさせたりする。

カ 水をかく手を水中に入れる場合、手先でなく肘の部分から入水する者は、腕の抜き方に原因があるので、常に肘が手先より高い位置になるような腕の動作を覚えさせる。

3 平泳ぎ

平泳ぎは、全身をまっすぐ伸ばして水面に伏し浮き、両手のひらを下に向けて胸の前からそろえて前方に出し、円を描くように左右に水をかき、脚の動きは足の裏で水をとりえ左右後方に水を押し込み、顔を前に上げて呼吸をしながら泳ぐ。

要点

① 脚の動作

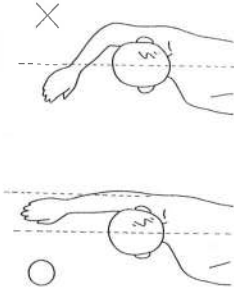
ア 両足先をそろえて伸ばした状態から、両膝を引き寄せながら肩の幅に開き、同時に足の裏を上向きにして踵を尻の方へ引き寄せさせる。

イ けり始めは、親指を外向きにし、土踏まずを中心とした足の裏で水を左右後方に押し出し、膝が伸びきらないうちに両脚で水を押し込み、最後は両脚をそろえてける。

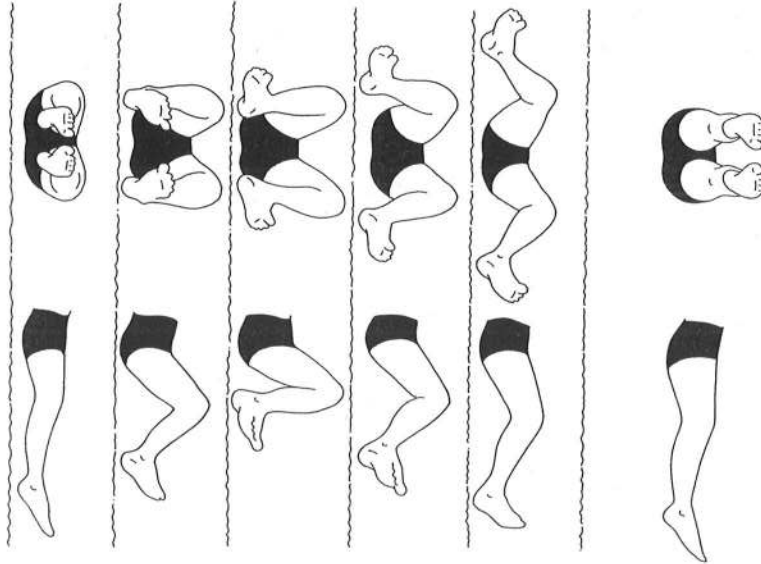
ウ けり終わったら、脛力を利用してしばらく伸びをとる。



正しい入水点



平泳ぎの足の動作

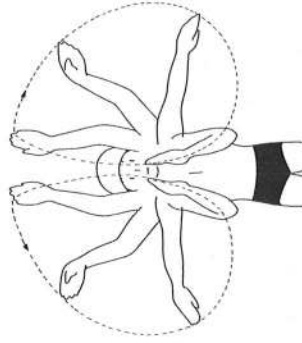


- 2 壁キック
水中で壁につかまって行う。
- 3 板キック
ビート板を利用して行う。
- ① 前で持って行う。
- ② 首の後ろに持って、あお向けで行う。(足の動作を確認する。)
- 4 面かぶりキック
両腕を前に伸ばし、顔を水面につけてキックする。キック3回(2回)ごとに腕をかいて呼吸する。
- 5 両腕を体側をつけて足を引きつけることに、指で足首に軽く触れるようにして行う。(尻の上の近くへ足を引きつけるようにする。)



足首に手で触れるキックの練習

平泳ぎの腕の動作



- ② 腕の動作
 - ア 両手のひらを下向きにそろえ、腕の前、あごの下から水面と平行に前方に出す。
 - イ 両手のひらを斜め外向きにして左右に水を押し開きながら腕を曲げ、手のひらと前腕を後方に向ける。
 - ウ 両肘が肩の横にくるまで手をかき進めたら、両腕で内側後方に水を押しながら胸の前でそろえる。

—平泳ぎのプルの練習(例)—

プルの練習は、次のような方法などを適宜取り入れて行う。

- 脚に板を挟んで、腕の動作だけで泳ぐ。
(腕を伸ばしたときの手の深さ、視線の方向、手を後ろまでかき過ぎないなどを確認する。)
- 手をげんこつに握ってかく。
(前腕の内側を利用する。)



平泳ぎの腕を伸ばす位置



足首の返しの練習

②床に腰を下ろして

③物につかまって

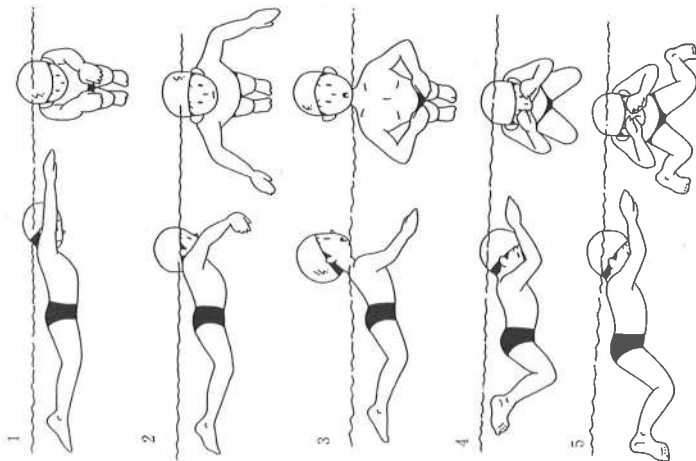
—平泳ぎのキックの練習法(例)—

キックの要領を習得するため、次の順序で練習する。

- 1 陸上での練習
床に腰を下ろしたり、物につかまったりして行う。(足首の返しを自分の目で確認する。)

- ③ 呼吸法
 - ア 吸気は、水中で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す。
 - イ 吸気は、顔を前に上げ、口で行う。素早く、大きく吸い込む。
 - ウ 腕を前に伸ばしながら呼吸し、かき終わりと同時に口を水面上に出して吸気する。呼吸から吸気は連続させる。
- ④ 腕と脚の動作
腕で水をかく間に脚を曲げて踵を引き寄せ、腕を前方に差し出す間に足裏で水をける。

平泳ぎの一連の動作



体が反る者には、あごを引いて顔を下向きにさせ、水中に入れさせる。
 腕と脚の動作が調和していない者には、「かいて、ける」の言葉にリズムをつけて声をかけ、調和させる。
 キ すぐに呼吸が苦しくなる者には、呼吸が十分でないことが原因となるので、声を出しながら呼吸をさせてみる。

4 背泳ぎ

背泳ぎは、全身を上向きにしまっすぐ伸ばして浮き、脚を左右交互に上下させ、腕は左右交互に水をかいて水面上を進行方向に戻し、呼吸をしながら泳ぐ。

① 脚の動作

- ア 左右の脚の幅は、親指が触れ合う程度にし、踵を10cm程度離す。
- イ 上下動の幅は、30~40cm程度にする。
- ウ けり上げた動作は、足の甲を中心に行い、膝と足首で水をかけるようにして力強くけり上げる。
- エ けり上げた後、下方に下ろす動作は、他方の脚のけり上げ動作の反動で、脚を伸ばして自然に下ろす。

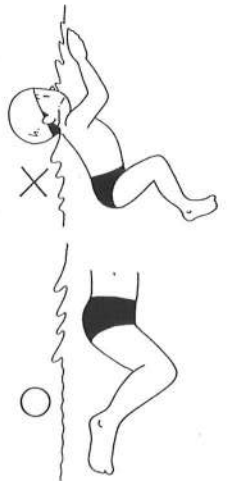
背泳ぎの脚の動作



指導上の留意点

- ア 平泳ぎの指導には、まず腕の動作を定着させてから呼吸法の練習に入る。腕の動作だけで呼吸しながらよく進むようになったら、既習のかえる足を更に正確に覚えさせ、脚の動作を加えて平泳ぎを完成させる。
- イ 手のひらは、常に肩より前で動かし、両手で逆ハート型を描くようにさせる。
- ウ 足の甲で水をける者には、陸上で足首の返しを練習させたり、プールの壁につかまらせて足首の返しを補助して足の裏で水をけることを覚えさせる。
- エ 膝を前方へ引き寄せ過ぎる者には、プールサイドに伏せさせ、踵を尻に引き寄せ、膝を前方へ引き寄せ過ぎた悪い姿勢

正しい姿勢 膝を前方に引き寄せ過ぎた悪い姿勢



背泳ぎのキックの練習法 (例)

- キックの要領を習得するため、次の順序で練習する。
- 1 両腕を体側につけてのキック (水平の姿勢、視線の方向、頭の位置を覚える。)
 - 2 両腕を頭上に伸ばし、手のひらをもう一方の手の甲に合わせたのキック (頭の傾きを確認する。)
 - 3 片腕を頭上に伸ばし、その腕のほうへ体をやや傾け、他の腕を体側につけてのキック。
 - 4 キック12回 (10回、8回) ごとに、腕と体の傾きを交代させる。(ローリングや手の入水位置及びストローク中に両腕が反対の位置にあることを覚える。)
 - 5 肩腕を垂直に上げたままのキック (垂直のリカバリーを覚える。足ひれなどを用いるとより効果的である。)

片腕を頭上に伸ばしてキック



背泳ぎの腕の動作



② 腕の動作

- ア 左右の腕は、一方の手先を水中に入れるの合わせて、他の腕を水面上に抜き上げる。
- イ 手先は、頭の前方、肩の線上に小指側から入水させ、手のひらで水面下20～30cm程度まで水を押さえたら、肘を下方へ下げながら手のひらを後方に向ける。
- ウ 腕は、手のひらが水面近くを太ももに触れる程度までかき進め、最後は手のひらを下にして腰の下に押し込むようにする。
- エ 腰の下へ水を押し込むと同時に同一側の肩を水面上に上げ、腕を伸ばし手を親指側から抜き上げて体側上を大きく回して進行方向へ展す。

—背泳ぎのブルの練習法(例)—

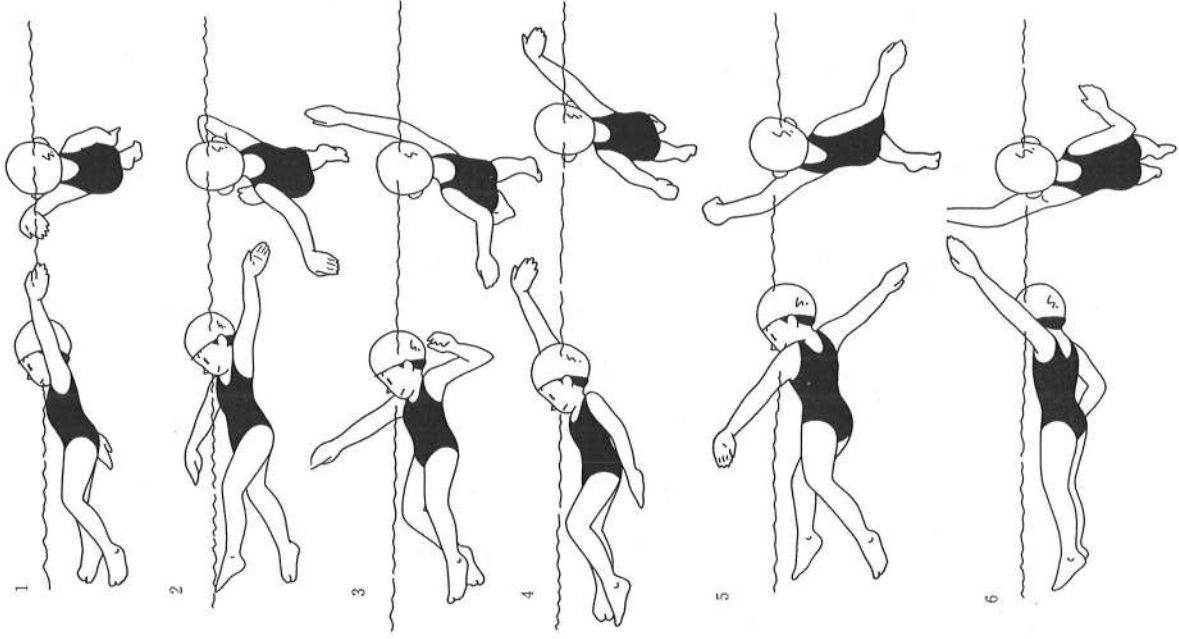
ブルの要領を習得するため、次の順序で練習する。

- 1 片腕の背泳ぎ
片方の腕だけで水をかき、他の腕は体側につけて行う。(手の入水位置とストロークのコースを確認する。)
- 2 両腕の背泳ぎ
両腕を同時にかいて行う。(両手の入水位置、垂直のリカバリーを確認する。尻の下へのプッシュを覚える。)
- 3 板を挟んでの背泳ぎ
両脚でビート板を挟んで行う。(左右の腕のリズムを覚える。)

③ 呼吸法

- ア 呼吸は鼻と口、吸気は口で行う。(特に、呼吸は鼻を中心に行う。)
- イ 常に顔が水面に出ているので呼吸は自由に行うが、腕の動作に合わせて呼吸をする。
- ウ 一方の腕で水をかく間に呼吸し、水面上で抜き上げて肩の真上に戻すまでの間に吸気する。呼吸から吸気は連続させる。
- ④ 腕と脚の動作
腕のかき始めとかき終わりの動作時に、それぞれ同一側の脚の上げり上げ動作を合わせる。

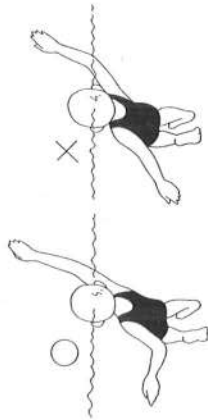
背泳ぎの一連の動作



指導上の留意点

- ア 背泳ぎの指導には、まず、背泳ぎのばた足が定着してから腕の練習に入り、腕、脚、呼吸法を組み合わせて背泳ぎを完成させる。
- イ 脚の動作がうまくできないうちは、脚を伸ばして脱力させ、膝上の部分を支えて上下に動かし、太ももから動かすことを覚えさせる。
- ウ 手のひらの動きが水中深くかいたり、体側から遠く離れたところを広くかく者に、肘を曲げてかく要領を覚えさせ、また腕を進行方向に戻すとき、体側上より外側に戻す者には、腕が耳に触れるようにして戻させる。

正しい腕の動作 陥りやすい腕の動作



- エ 体が左右に曲がる者は、手先の入水点が入り過ぎることが原因となることが多いので、正しい入水点を覚えさせる。また、顔を左右に振らないように注意する。
- オ 脚や腰が沈む者には、視線を真上に向けて後頭部を水中に入れさせる。また、腹部が水面に出るまで、体を伸ばさせる。

正しい姿勢

陥りやすい姿勢



- カ すぐに呼吸が苦しくなる者は、動作に合わない呼吸が原因となるので、利き腕の動作に合わせて呼吸させてみる。

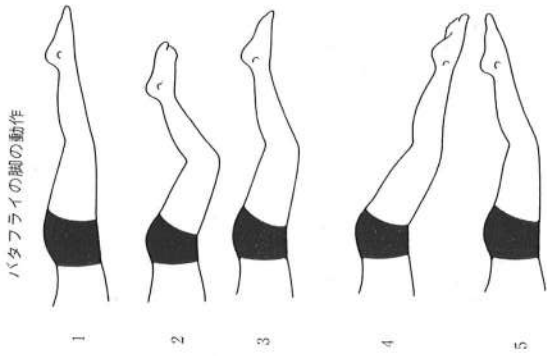
5 バタフライ

バタフライは、全身をまっすぐ伸ばして水面に伏し浮き、体のうねりを加えて脚を左右同時に上下させ、腕を左右同時に水をかいて水面上を前方に戻し、顔を前に上げて呼吸しながら泳ぐ。

要点

① 脚の動作

- ア 左右の脚の幅は、親指が触れ合う程度にし、踵を10cm程度離す。
- イ 上下動の幅は、20~40cm程度に動かす。
- ウ けり下ろし動作は、腰、膝を柔らかに伸ばした脚を、太ももから徐々に足先に力が加わるように力強く打ち、その反動で腰を水面に近づける。
- エ けり終わった後、上方に戻す動作は、水面に近づけた腰を沈めながら伸ばし、その反動で脚を伸ばして戻す。



バタフライのキックの練習法 (例)

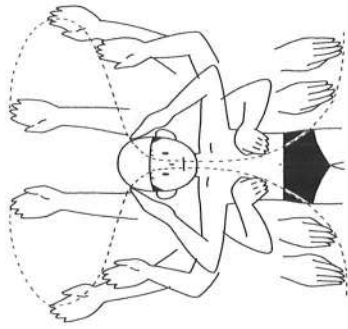
キックの要領を習得するため、次の順序で練習をする。

- 1 小さい(約10cmの上下動の幅)キックを行う。
 - ① 壁につかまって行う——両脚を伸ばしたまま、足の甲での小さいキックを速く行う。
 - ② け伸びで行う。
 - ③ 潜水で行う。
- 2 キックの上下動の幅を徐々に大きくして行う。
 - ① 潜水して行う——腰から柔らかに大きく動かして行う。
 - ② ビート板や浮き具を利用して行う——ビート板を前に持って、あるいは浮き具を腰につけて、キック4回で1回の呼吸を入れて行う。
 - ③ 両腕を前に伸ばして、面かぶりで行う。
 - ④ 両腕を体側につけて行う。
 - ⑤ 体を横にして行う。(体のうねり方を確認する。)
 - ⑥ あお向きで行う。(体のうねり方を確認する。)

② 腕の動作

- ア 手のひらを斜め外向き(45°程度)にして頭の前方、肩幅に手先を入水する。
 イ 入水後、腕を伸ばし、手のひらを平らにして水を押しながら横に開き出し、腕を曲げ始める。
 ウ 手のひらと前腕で水をかき、左右の手先は胸の下で接近させ、太ももに触れるまでかき進める。
 エ 腕は、肘から水面上に抜き上げ、手首を脱力させ、手先が水面上を一直線に前方へ運ぶように戻す。

バタフライの腕の動作



バタフライのプルの練習法(例)

プルの要領を習得するため、次の手順で練習する。

- 1 浅い所で立って、あるいは歩いている。
- 2 イルカとびをしながら行う。
- 3 補助者をつけて行う——補助者は、泳者の両太ももを持って歩きながら、泳者のブルに合わせて上体を軽く水面上に持ち上げるように補助する。
- 4 片腕のバタフライを行う——腕の動作を一方の腕だけにしたバタフライ。他の腕は前に伸ばしておく。(水をかく手のコース、抜き上げ位置を確認する。腕のストロークと呼吸のタイミング、腕のストロークとキックのタイミングを覚える。)
- ① 面かぶりで行う。
- ② 顔を横に上げて、呼吸して行う。
- ③ 顔を前に上げて、呼吸して行う。
- ④ 2ストロークごとに、水をかく腕を替えて行う。

③ 呼吸法

- ア 呼吸は、水中で、鼻と口で行う。徐々に吐き出し始め、最後は力強く吐き出す。
 イ 吸気は、顔を前に上げ、口で行う。素早く、大きく吸い込む。
 ウ 両腕のかき始めからかき終わりにかけて呼吸し、両腕を水面上に抜き上げる動作から、肩の横に戻すまでの間に吸気する。呼吸から吸気は連続させる。

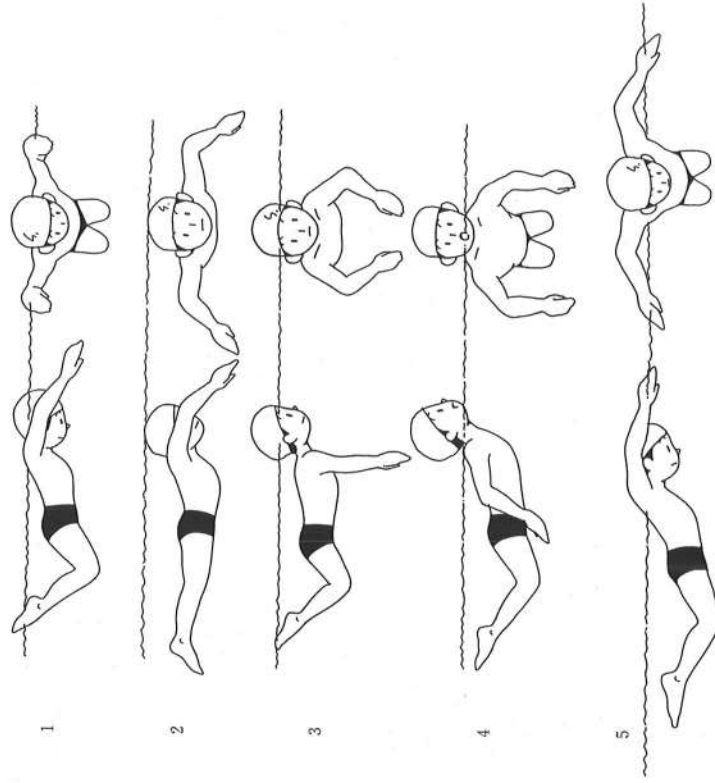
バタフライの練習法(例)

- バタフライの練習は、次のような方法を適宜取り入れて行う。
 ○呼吸なしのバタフライで、腕とキックのタイミングを練習する。(1ストローク2キックの要領を覚える。)
 ○ゆっくりグリッドしたバタフライで、水平の姿勢や脇の下をオープンにする要領を練習する。
 ○2ストローク、1呼吸のバタフライで水平の姿勢を保つ練習をする。

④ 腕と脚の動作

手先の入水時と腕が肩の下をかき進めるときに、それぞれ脚のけりの動作を合わせる。

バタフライの一連の動作



指導上の留意点

- ア バタフライの指導には、脚の動作が定着してから腕の練習に入り、次に脚の動作2回に対して腕の動作1回を加える泳ぎをさせながら、姿勢の保持、腕、脚、呼吸の調和した動作を身に付けさせてバタフライを完成させる。
 イ 脚の動作がうまくできない者には、脚を伸ばして脱力させ、腰を支えたり、足先を持って上下に動かし、体のうねりの中から脚の動作ができるように指導する。
 ウ 腕の動作は、両手先が鍵穴型を描くように水をかくこと、肘を上向きにすることによって親指が下向きになり、水面近くをまっすぐ前方に戻しやすくなることを覚えさせる。
 エ 腕と脚の動作が調和していない者には、陸上での練習や一方の腕を前方に伸ばした片腕バタフライ等によって、一連の動作の中から調和させるためのポイントを発見させる。
 オ 体が反る者には、吸気のとときに顔を上げ過ぎないように注意し、入水のとときにあごをひいて水中に突込むようにさせる。

カ 呼吸は、力強く吐き出させ、その反動で吸気するよう指導する。吐き出し方が弱い者には、声を出しながら呼吸させてみる。

6 スタート

平成元年3月に改訂された学習指導要領において、「続けて長く、速く泳ぐ」という水のねらいとのかかわり泳法の指導を重視するとともに、これまでの「逆飛び込み」の名称については、頭から垂直に飛び込むというイメージを与えられおそれもあるなどから泳ぎにつなぐ水への入り方の方の概念を「スタート」に改め、泳法の指導との関連でスタート及びターンを取り上げることになっている。そして、この考え方は現行の学習指導要領においても同様であり、特に小学校においては、泳ぎへのつなぎ方という視点を一層重視している。したがって、スタートの指導に当たっては、この改善の趣旨を踏まえ、安全に十分配慮し、個人の能力に応じて段階的に行うことが肝要である。

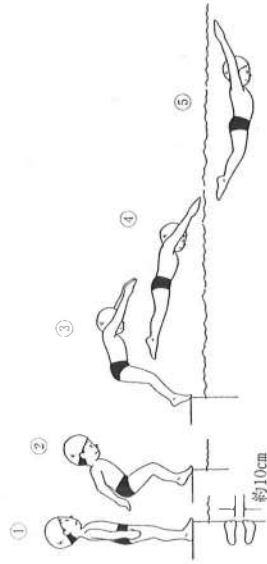
また、スタートの際に深く入水し過ぎて水底に頭部を打つなどとして、大きな事故になる例が見られるので、指導者はもとより生徒にもこのことをよく理解させ、水深や入水する姿勢など、安全については細心の配慮をして指導することが大切である。

(1) クロール、平泳ぎ、バタフライのスタート

このスタートは、プールの端に両足先をかけ、腰、膝を曲げた姿勢から両腕を振り出すとともに、プールの端を握り、手、頭の順に浅く水に入るようになる。入水後は素早く手先を上方に向けて水面上に出る。

要点

- ア 両足の幅は、10cm程度離し、足先(特に親指)をプールの端にかける。
- イ 膝、腰を曲げ、入水点を見て構える。
- ウ 体を前に倒しながら、両足先でプールの端を均等にけり伸ばす。



エ 両腕を前方に振り出しながら両手先をそろえ、腕、腰を伸ばして水に入る。この時、水底に頭部を打ちつけることのないよう、手首は上側に曲げたまま入水する。

オ 入水後は、両手先を斜め上方に向け、体を反るようにして水面上に浮上しながら泳ぎにつなげる。

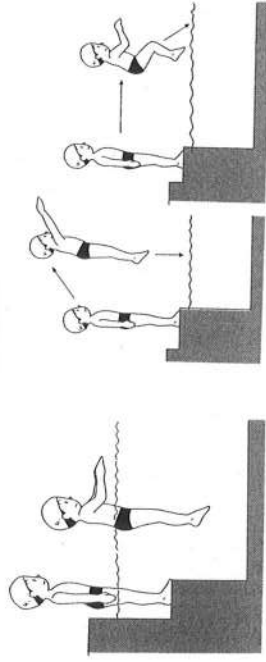
クロール、平泳ぎ、バタフライのスタートの練習法(例)

- 1 立ち飛び込みを行う。(高さに慣れ、不安感、恐怖心を取り除く。)
- ① 水底に立ち、水中ジャンプをして安全にかつ安定して立つことができるように

する。

- ② プールの水中踏み台や昇降階段等を利用して、低い位置から入水する。
- ③ プールサイドの端に両足先をかけ、低い姿勢から入水する。
- ④ プールサイドの端に両足先をかけ、飛び上がった後、速くに飛び出すような立ち飛び込みをする。

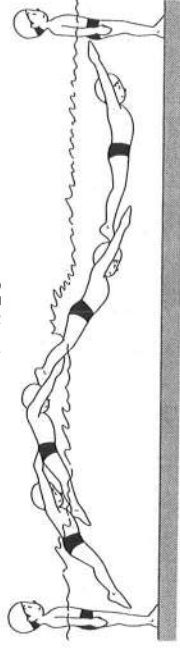
立ち飛び込み



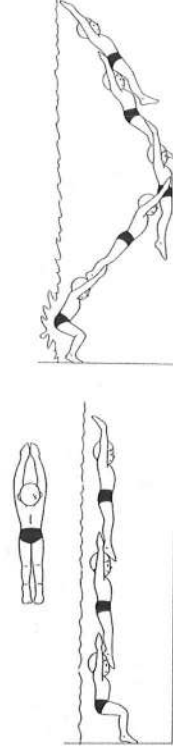
2 スタートを行う。

- ① 水底に立ち、イルカとびの要領で水底をけてって手先から入水し、スタートの水や浮上の要領を覚える。

イルカとび

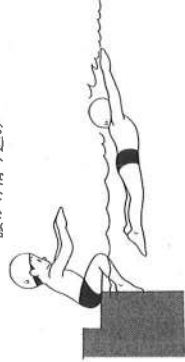


- ② 水中から壁をけてってスタートする。

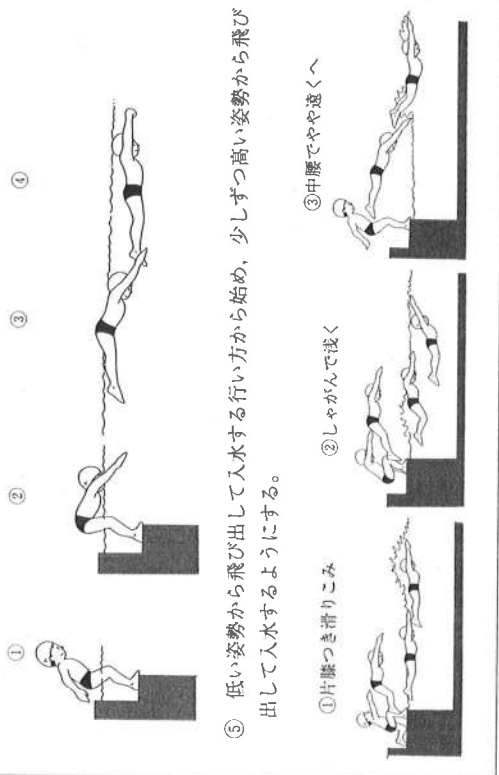


- ③ プールサイドに腰をかけた姿勢から入水する。

腰かけ滑り込み



④ 水面下の低い位置から入水する。(水面が大腿の中央ぐらいになるように、台などを利用して立つ位置を調整する。)



⑤ 低い姿勢から飛び出して入水する行い方から始め、少しずつ高い姿勢から飛び出して入水するようにする。

指導上の留意点

- ア このスタートの指導では、水面下の低い位置から徐々に高くして行わせ、個人の能力に応じて段階的に練習するようにさせる。
- イ このスタートでの不安感、恐怖心には、高さとの関係が大きいので、立ち飛び込みなどで高さに慣れさせるようにする。
- ウ スタートに慣れさせる位置の水面からの高さや水深に十分留意して行わせる。
- エ スタート台からのスタートを行う場合には、個人の能力に応じて行わせることとし、特に水深に留意して行わせる。
- オ 安全なスタートを行うには、指導者の注意をよく守るとともに、児童生徒自身の慎重な心構えが大切であることを十分に理解させ、実践に結びつくようにする。
- カ 入水点がプールサイドに近過ぎると、水に深く入る危険があるので、速いところに入水点をおき、空中で体が水面と平行に近い姿勢を経てから、手先、頭の順に入水するように行わせる。
- キ 入水の時の両腕が下り過ぎると、水に深く入る危険があるので、始めのうちには両腕を顔の位置より少し上に向けさせるようにする。
- ク 上手にできない者には、個別に補助をしながら、水面上に滑り込む要領を覚えさせる。
- ケ 大きく吸気して入水するようにさせる。

コ 他の人につぶついたりしないよう十分注意してスタートさせる。

ク スタートといろいろな泳法とを結びつけて練習させる。

(2) 背泳ぎのスタート

このスタートは、まず両手でスターティンググリップ（プールの構造によっては、排水溝のふち）をつかみ、両肘を曲げて上体を水面に引き上げ、胸を壁に近づける。次に、両脚及び腰を伸ばしながら、両腕を横または上に振り出し、いったん、体が水面上に飛び出すようにした後、あお向きで立った姿勢で、指先、腕、頭の順に浅く入水する。入水後は、体全体をまっすぐの姿勢にして手首の操作で上方に向かい、水面上に出る。

要点

- ア 両足（足の指を含めた足首から下）は、水面下に置く。
- イ スタートの構えでは、両足は、そろえてもよいが、適度に上下に開いて滑らないように固定させる。
- ウ 体がいったん水面上に飛び出すように、両腕で力強く壁をける。
- エ 頭が水中に没したら、あごをしめ、両腕で頭をはさむようにしてそろえて伸ばす。

背泳ぎのスタートの一連の動作



指導上の留意点

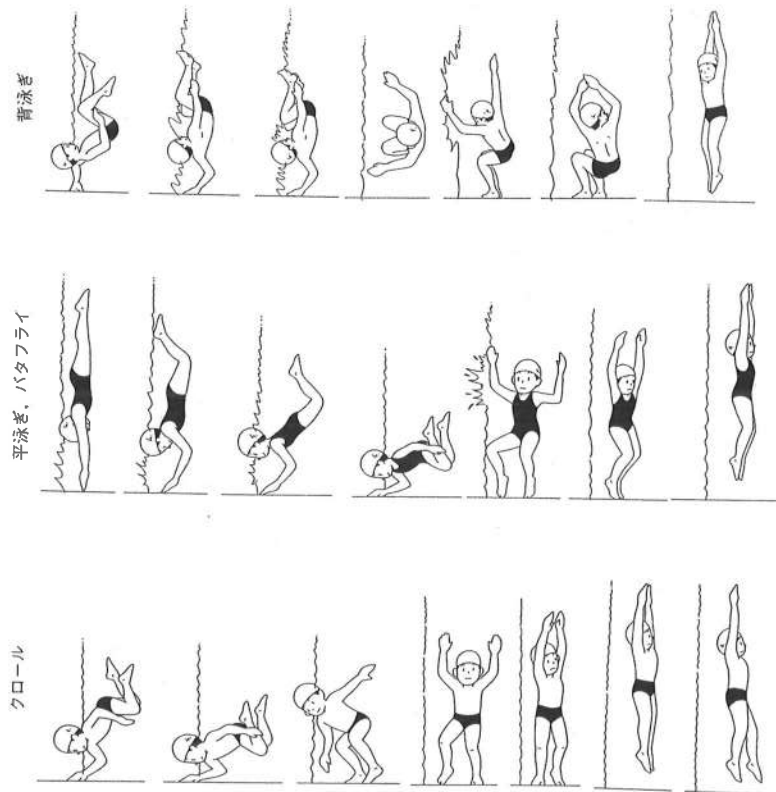
- ア スタートの構えの時は、あまり腕や肩に力を入れず、いつでも次の動作ができるようにリラックスした状態を保つようにする。
- イ 脚で壁をける際に、高く上がろうとして下方に強くけると足が滑りやすく、また壁をまっすぐぐけると低い飛び出しになり、背中に水を受けてしまうので、ける方向を意識させるようにする。この時、両手は組んでおき、足先までしっかり伸ばすようにする。
- ウ 水面上に飛び出した時は、姿勢をできるだけ弓状にそらし、手先が入水した後は、逆に体の反りをゆるめ、水の抵抗の少ない一点入水になるようにする。この時、両手は組んでおき、足先までしっかり伸ばすようにする。
- エ 入水後は、数回のばた足やドルフィンキックを行い、手首をうまく使い深く入り過ぎて水底に頭部を打ったりしないようにするとともに、上昇を助けるようにする。
- オ 入水後、頭が水面に近づいたら、左右どちらかの腕で、ももまで力強くかいて、水面上に浮かび、泳ぎにつなげるようにする。
- カ クロール、平泳ぎ等のスタート指導と同様、水深など安全に十分留意して行うようにする。

7 ターン
壁に手をつくターンは、プールの壁に近づいたら、腕を伸ばして手で壁につき、頭を進む方向に動かしながら両脚を曲げて壁につけ、壁と垂直方向にけり出す。

要点

- ア 両脚は小さく縮め、水面下30~40cm程度の壁に引き寄せつける。
- イ 最後に壁から離れる手のひらは、頭の上から水中に入れ、先に伸ばした水中の腕にそろえ、体が両足の位置に沈むまで待つ。
- ウ けり出しは、両脚均等に、壁と垂直方向にけり出し、体をまっすぐにして伸びをとる。

ターンの一連の動作



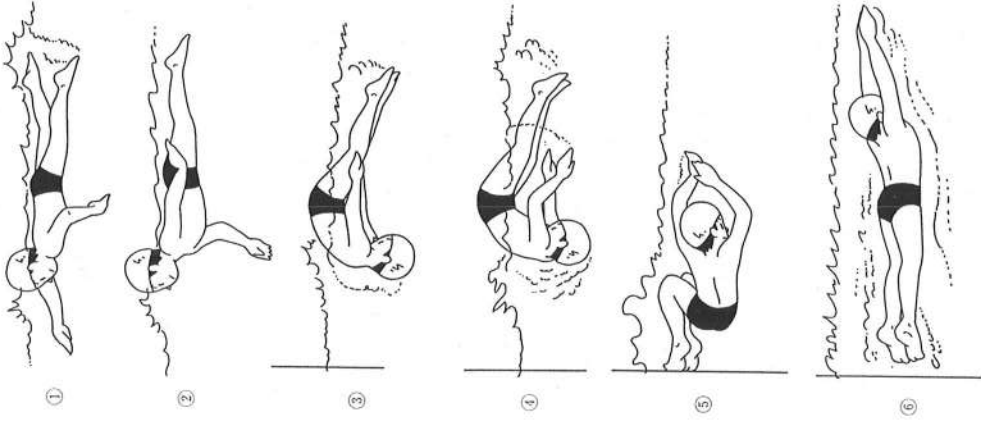
指導上の留意点

- ア ターンは、クロール、平泳ぎ、バタフライ及び背泳ぎではそれぞれ異なるので留意して指導する。また、クロール、背泳ぎでのクイックターンは、児童生徒の能力に応じて取り扱う。
- イ スタートの指導と同様に水深など安全に十分配慮して行うようにする。
- ウ ターン前、泳いできたスピードを落とさないように接近させる。

エ ターン後、3~5m程度はけり出しのスピードを利用して水中を伸び進むようにさせる。

オ ターン後、いろいろな泳法になげるように指導する。

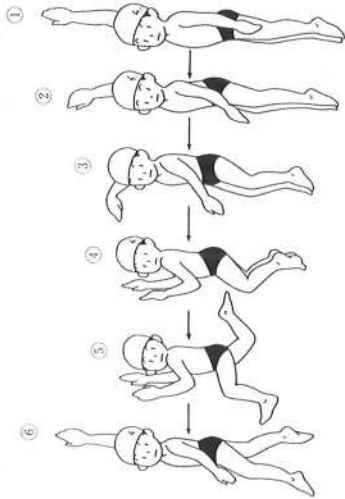
クロールのクイックターンの一連の動作



8 横泳ぎ

横泳ぎは、体を横にして水面に浮き、脚は上側を前方に、下側を後方に開いた後、元に戻しながら水を押し挟み、腕は下側を前方に、上側を後方に動かし、両耳とあごを水面においた状態で呼吸しながら泳ぐ。

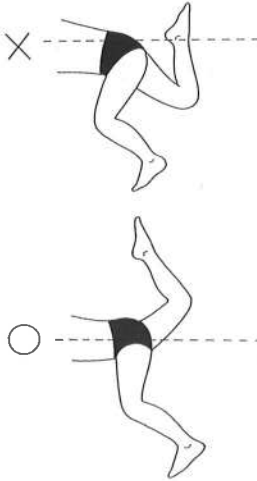
横泳ぎの一連動作



要点

- ア 下側の腕は、水面と平行に前方に伸ばし、後方に水をかきながら元に戻し、上側の腕は、後方に水をかいて抵抗を受けないように元に戻す。
- イ 脚は、小さく縮めてから、左右前後に開き出す。
- ウ 上側の脚は足の裏で、下側の脚は足の甲で、水を押し挟み、最後は両足を合わせそろえる。その際、交差し過ぎないように注意する。
- エ 視線は斜め後方に向ける。

正しい脚の動作



指導上の留意点

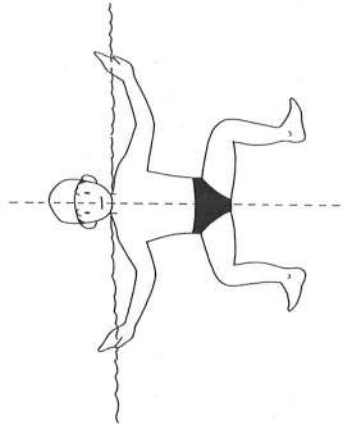
- ア プールの壁や補助具を持たせて脚の練習を十分させ、脚の動作が定着してから腕の動作の練習に入り、腕と脚の動作を組み合わせて横泳ぎを完成させる。
- イ 脚、腰の沈む者には、後頭部を少し深く水中に入れ、視線を真上に向けさせる。
- ウ 脚の動作がうまくできないうちは、陸上での練習で要領を覚えさせる。
- エ 下側の手のひらは、下方に向け、腕は水面と平行に伸ばすよう指導する。
- オ 腕、脚を曲げるときに吸気し、伸ばすときに呼気させる。

9 立ち泳ぎ

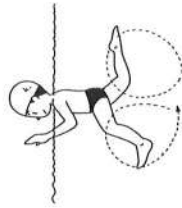
立ち泳ぎは、体を水面と垂直にさせて浮き、あおり足、踏み足、まき足等を用いて顔を水面上に出し、呼吸しながら泳ぐ。

要点

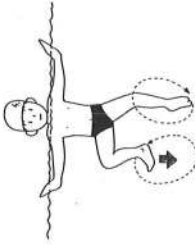
- ア あおり足は、両脚を前後に開き、横泳ぎの脚の動作の要領で水を押し挟む。
- イ 踏み足は、両脚を左右に大きく開き、膝を左右交互に上下させながら足の裏で水を押し出す。
- ウ まき足は、両脚を左右に大きく開き、膝を中心に足を左右交互に内側に回し、足の裏で水を押し出す。
- エ 顔はあごを引き、体は水面と垂直に保つ。



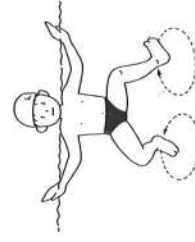
あおり足



踏み足



まき足



指導上の留意点

- ア 最初は、プールの端につかまったり、補助具を持ったり、あるいは両手を用いて体を浮かせ、上体を垂直に保って脚の動作を練習させる。
- イ 体を浮きやすくするため、息を大きく吸い込んだ状態で、浅く呼吸させる。
- ウ 能力に応じて、左右回転、前後移動、水上キャッチボール等をさせる。
- エ 浅いプールでは、体を斜め後方あるいは前方に倒して前後に移動しながら、脚の動作の要領を覚えさせる。

第5章 水泳指導と安全

第1節 児童生徒の健康の管理

水泳は、水という環境の中で全身を使い、水温、気温の影響を受けながら展開される運動であるので、児童生徒の健康状態によっては事故につながりやすいことを留意しなければならぬ。そのためには、水泳に適する健康状態であるかどうか事前に確認しておくことが重要である。

1 定期健康診断の結果の活用

年度の始めに実施される定期健康診断は、教育活動の円滑な実施に役立たせるためのものである。したがって、水泳の適・不適の決定に当たっては、学校医との連携のもとに定期健康診断の結果を十分活用することが重要である。定期健康診断で発見された病気のうち、水泳を行うことにより悪化すると考えられるもの及び他の児童生徒に感染させる恐れのあるものについては、事前に治療等を受けさせておくことが大切である。

なお、定期健康診断を実施してから、水泳実施の時期までの期間のある場合は、臨時の健康診断を実施することも考えられる。

2 保健情報の活用

水泳の場合、健康管理上注意を必要とする者に対しては、医師による検査、診断によって異常のないことを確かめておく必要がある。その場合、児童生徒や保護者、指導者などによる保健情報は、医師による診断の際の重要な資料となる。したがって、いろいろな角度から児童生徒の健康状態について観察することが大切である。

(1) 保護者による保健情報の活用

保護者による保健情報については、問診票や健康カード等によって把握することができ、問診票は、体温、食欲、睡眠、活動状況などから健康の状態が分かるように、具体的な調査項目を設定する。

(2) 学級担任や教科担任による保健情報の活用

学級担任や教科担任は、日常的に児童生徒の健康観察を行い、健康状態を把握している。健康カードや家庭連絡帳などで保護者から連絡を受けたり、本人の訴えや周囲の児童生徒の指摘または授業中の様子などにより異常が認められたら、養護教諭や学校医等と連絡をとり、水泳実施の可否を含め適切な対応をする必要がある。

(3) 養護教諭による保健情報の活用

保健室は、児童生徒の健康に関する資料を保管しており、保健情報も集まってくるので、児童生徒一人一人の健康の様子を把握することができる。

養護教諭は、水泳を実施するに当たっての様々な資料を学級担任や水泳指導を担当する教員に知らせ、児童生徒の健康管理を適切に行えるよう共通理解を図る必要がある。その際、プライバシーの保護には十分留意する。

(4) 児童生徒相互による健康観察

児童生徒相互による健康観察は、指導が展開されていく過程はいままでもなく、事前においても重要な意味をもっている。顔色、動作など観察しやすい項目を設けておくことよい。

3 注意を要する児童生徒への対応

水泳を実施するのに注意が必要な児童生徒、あるいは、禁止させる児童生徒については、医師等の診断結果を最優先とし、関係者の総合的な判断によって決定するとともに、その取扱いは明確にしておくことが大切である。

健康診断の結果、ある条件のもとに水泳の実施が可能と判定された児童生徒の取扱いには、その病状に応じた運動の質と量を十分に配慮しなければならぬ。

また、指導に当たっては、学校医等との連携を図るとともに、保護者や本人と十分話し合う必要がある。

(1) 心臓病、腎臓病の者（特に専門医の判断を要する。）

<参考>財団法人日本学校保健会においては、各学校が突発的な事故を恐れるあまり、過剰な制限を加えて、当該児童生徒のQOL（生活の質、生活の輝き）を制約したり、可能な生育を妨げることがあってはならないとして、平成13年度「新・学校生活管理指導のしおり」を作成している。

(2) 呼吸器疾患の者（気管支炎、肋膜炎、肺結核性疾患など。ただし、喘息は除く。）

(3) その他急性中耳炎、急性外耳炎の者

(4) 病氣直後、手術直後の者

(5) 過去に意識障害を起こしたことのある者

(6) その他、プールを介して他人に感染させる恐れのある疾病に罹患している者

これらに該当した児童生徒のうち、治療によって水泳指導までに完治してしまう者や条件を付ければ参加できる者もいると思われるので、健康相談を通して、治療の勧告や水泳に参加するときの注意事項などをそれぞれにに応じて指導しておくことが大切である。

第2節 施設・設備の安全管理

水泳の学習指導が安全に行われるためには、これにかかわる施設・設備の環境管理の面を十分留意しなければならない。すなわち、水泳プールは衛生的で安全であることが必要であり、それには、プールの水質管理と施設の安全管理の両面からとらえることが重要である。

1 水の清潔と消毒

学校プールは多人数で使用するので汚染されやすく、管理が十分でない場合は、病原性の細菌やウィルスによって疾病が発生する可能性もある。プールの水を清潔に保つには、循環ろ過装置を適正に運転すること、消毒の手間を惜しまないこと、日常の点検や水を汚さぬ心得の指導を徹底することなどが肝要である。なお、使用前及び使用の途中において、学校薬剤師の協力を得るなどして、水質検査を実施する必要がある。

(1) 循環ろ過装置

循環ろ過装置の運転操作は、教師の誰もができるよう事前に説明会を開催したり、方法、手順について図示しておくことよ。

(2) 水を汚さない心得

入水前のシャワー、足洗い槽等の適切な使用は、プールの水を汚さない心得の基本である。丁寧に、そして一定時間実施する習慣を身に付けさせることが大切である。

(3) 水の消毒

水の消毒には、塩素系の薬品が使用される。これは速効性、殺菌性に優れているという理由によるものであるが、あまりに高濃度であると眼が痛くなるなど種々の問題が発生する。残留塩素は紫外線の強い盛夏や水温の高いとき、また、利用者が多いときには効力が低下しやすく、注水量等を調整し、「学校環境衛生の基準」に示されている遊離残留塩素濃度が保たれるように管理しなければならない。水中の遊離残留塩素は、残留塩素測定器で容易に測定できるので、使用前には必ず測定し、使用時には1時間ごとに1回以上測定するよう決められている。文部科学省においては、水質に関する基準を以下のように定めている。

水泳プールの水質に関する基準

学校環境衛生の基準 (文部科学省通知、平成13年8月改訂)	
プールの原水	飲料水の基準に適合するものであることが望ましい。
水素イオン濃度	水素イオン濃度は、5.8以上8.6以下であること。
濁度	濁度は、2度以下であること。
遊離残留塩素	遊離残留塩素濃度は、プールの対角線上3点以上を選び、表面及び中層の水について測定し、すべての点で0.4mg/l以上であること。また、1.0mg/l以下であることが望ましい。

有機物等	過マンガン酸カリウム消費量は、12mg/l以下であること。
総トリハロメタン	総トリハロメタン濃度は、0.2mg/l以下であることが望ましい。
大腸菌群	大腸菌群は、検出されてはならない。
一般細菌数	一般細菌数は、1ml中200コロニー以下であること

2 プール周辺の清潔と整頓

プールサイドや附属施設を清潔にし、整頓しておくことは、プールの水を清潔に保つことのみならず、安全に指導を展開するためにも大切なことである。

(1) プールサイドの清潔

プールサイドは、準備運動、陸上練習、休憩、見学など多目的に使用される。プールサイドの汚れは、水着や身体に付着してプールの水に混入され汚濁の原因となるので絶えず清掃に努め、校内着用の上履きでの出入りなども厳禁にする必要がある。

(2) プールサイドの整理・整頓

コースロープ、補助具、その他の物品がプールサイドに置かれていることが多い。それらの物品につまみずいたりして思わぬ負傷をすることがある。

プールサイドの整理、整頓には、常に気を配らなければならない。

(3) プールへの出入り口

学校の校庭には近隣の子供たちが遊び場を求めて出入りする。特にプールへの出入りが自由にできないようにし、金網などの点検も安全管理の面から欠いてはならない事柄である。

(4) 土砂、落葉の混入防止

プール周辺の土砂が風に吹き飛ばされてプールに混入したり、落ち葉や昆虫が水が汚される場合もある。

土砂の混入防止策としては、フェンスやネットを使用することが多い。その場合、外部から見通しができなくなるような工夫が必要である。

プールの周辺の植樹は、樹木の種類、位置についての十分な検討をしなければならない。

(5) プールの附属施設の清潔

シャワー、洗眼器、洗面器、足洗い槽、腰洗い槽、便所、更衣室など附属施設の清潔状態が、プールの水の汚染や疾病の発生に影響する場合は考えられる。毎日の点検と清掃を念入りに行うこと、使用の方法について指導の徹底を図らなければならない。

足洗い槽、腰洗い槽は狭く小さいものが多いので、特に腰洗い槽が設置されている学校では、多人数で使用するときや盛夏に使用するときには換水の回数を多くするとともに、高濃度の塩素に対し過敏症などの傾向のある児童生徒に対しては使用せず、シャワー等による洗浄で代替させるなど配慮が必要である。

附属の便所は、ぬれたままでも出入りすることから不潔になりがちである。事前に使用をさせる習慣や、また、便所とプールの途中にシャワーや、必要に応じて足洗い槽を設け、そこを必ず経由するような設計が必要である。

(6) プールの排水口等

学校プールの事故の中には、プールの排水口、循環ろ過装置の環水口に足を吸い込ま

れて死亡する等の事故が生じていたことから、文部科学省においては、このような事故を防止するため、排水口等には、堅固な格子鉄蓋や金網を設けてネジ、ボルト等で固定するとともに、吸い込み防止金具等を設置しいたずらなどで簡単に取り外しができない構造とすることを求める通知を出している（〔参考3〕参照）。各学校においては、このような観点から児童生徒に吸い込み事故の危険性を十分周知徹底させる必要がある。なお、プールの水に含まれている残留塩素などにより、鉄等の表面がさびびり形が崩れやすいため、特に鉄蓋等のボルトや錠の部分については、腐食の状態を十分確認し、必要に応じて取り換えるなどの措置を徹底する必要がある。

第3節 水泳指導の安全管理

水泳指導中の安全を確保するためには、プールの構造や附属施設、設備の特色等を十分周知させるとともに、実技指導に際しても安全に関する種々の注意を払わなければならない。

1 水温と気温

低学年や初心者ほど水温に敏感で、一般的に22℃未満ではあまり学習効果は期待できない。23℃以上であることが望ましく、上級者や高学年であっても22℃以上の水温が適当いえる。水温と気温の差は、水温が若干低くても気温が高ければ不快感は少ないし、反対に水温が高くても気温が低ければ快適ではない。いずれにせよ、プールを使用するかどうかについては、対象者の学年、能力、水温、気温、学習内容などを考慮して判断することが、指導の能率と安全に関わってくる。

2 準備運動

準備運動は、事故を防止する上で不可欠のものである。準備運動の必要性、重要性を児童生徒に理解させ、自発的に実施できるように指導しなければならない。

(1) 準備運動の運動量

準備運動の量は、児童生徒の身体の状態をよく観察し、気象条件を考慮しながら適宜運動量を変えべきであり、長時間、激しい運動をさせることは好ましいことではない。盛夏の暑いさなかで発汗の著しいときには運動量を少なくしたり、また、気温の低い場合には、身体が暖まる程度の運動量にするなどの配慮が必要である。

(2) 準備運動の内容

身体のすべての部分の屈伸、回旋、ねん転などを取り入れた運動を行うことが大切である。また、各関節の可動性を増すような運動、筋肉を十分伸ばすような運動、筋肉をリラックスさせるような運動などに加え、平泳ぎの腕・脚の動作、クロールの腕の動作を模倣させるといった工夫も必要である。

(3) 実施上の留意事項

準備運動は、心臓に遠い部分の運動から始め、簡単なものから複雑なものへ、最後は呼吸運動で終わるという手順が一般的である。また、動作がリズムカルになるように、動きに緊張、弛緩、弛緩、速さなどの変化をつけたり、笛や号令にも強弱をつけて行うようにする。

3 人員点呼

事故を未然に防ぎ、事故を早期に見出すには、人員点呼が重要な手だてとなる。人員点呼は人数の確認だけでなく、顔色、動作などから健康状態を観察するという大切なねらいがあることを忘れてはならない。したがって、入水前、指導の展開の途中、退水後に、絶えず敏速かつ正確な人員点呼を実施する必要がある。

(1) 人員点呼の方法

人員点呼にはいろいろの方法があり、水泳ではバディシステムによる方法が一般的である。しかし、それだけに頼るのではなく、入水前、退水後には出席簿や班別の名簿な

どを用いての呼名点呼を併用することが望ましい。

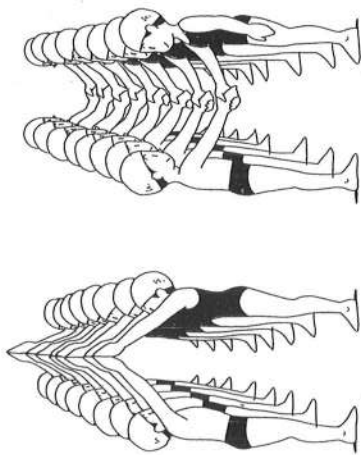
人員点呼は体育の授業やその他の学校行事においても必要なことであるので、人員点呼の重要性を認識させ、敏速にして正確な点呼ができるようにしておくことが大切である。

(2) バディシステム

バディシステムは、二人一組の組をつくらせ、互いに相手の安全を確かめさせる方法のことで、事故防止のためだけでなく、学習効果を高めるための手段としても効果的である。

具体的には教師の笛の合図と、「バディ」という号令があったとき、互いに片手をつなぎ合わせて挙げさせ点呼をとる方法が一般的である。バディシステムによる場合、単に手を組ませることにねらいがあるのではなく、組数を数えること、その数を記憶することが記録しておくこと、表情や動作を観察することなどが必要な事柄である。

また、相互に相手の表情、動作について観察し異常があったら直ちに連絡するように指導することを忘れてはならない。



(3) バディの組合せ

バディシステムは安全を確かめ合うことだけが目的ではなく、互いに進歩の様子を確かめ合ったり、欠点を矯正する手助けとなることもねらいとしている。そのことに加え、互いに助け合ったり、人間関係を深め合うこともねらいとしているので、その組合せには十分な配慮が必要である。泳力の向上という視点からは、その程度が同じくらしい者の組合せにすることが効果的である。

4 練習時間と休憩

練習時間と休憩とは安全と学習効果に大きな影響を与える。

(1) 練習時間

練習時間は、年齢、能力及び学習内容等のほか、水温、気温、風力、日照などの気象条件を考慮しながら決定しなければならない。したがって、適切な時間を具体的に示すことは難しいが、低学年や初心者を対象とするときには、1回の入水時間について、十分配慮する必要がある。その際にも、体力や泳力の低い者を基準にして、絶えず顔色、動作についての観察を忘れてはならない。

児童生徒にせがまれて安易に時間を延長したりすることのないようにすることや、雷雨、光化学スモッグの予報があるような場合には中止する勇氣も必要である。

(2) 休憩

休憩時は、疲労の回復に努めさせることが原則であるが、事故防止の心得や救助法、あるいは学習上の問題点についての指導の場面とすることもできる。

盛夏の暑いときや紫外線の影響が強いと考えられるときには、タオルで身体を覆わせたり、休憩テントの中で待機させるような配慮も必要である。反対に気温や水温が低い場合には、衣服を着用させたり、暖をとるための運動、水泳の陸上練習などを取り入れる工夫が望まれる。

5 監視

指導者と学習者相互による安全対策のほか、特に、夏休み中の水泳指導や自由時間の水泳では、専任の監視係を設けることも考慮する必要がある。監視の担当者は監視の場所、監視の要点などについて事前に検討を加え十分確認をしておくかなければならない。

(1) 監視者の位置

監視者の位置は、プール全体を見わたすことができ、プールの角部分などが死角にならないようなところとする。なお、監視台などの高い位置であれば理想的である。

(2) 監視の要点

水面上はもちろんのこと、水底にも視線を向けること、水深が急に深くなるような部分や、水面がざらざら反射するような部分には特に注意することが必要である。また、プールの安全使用規則を無視する者には直ちに注意を与えることなど、具体的な監視の要点について検討しておくかなければならない。また、監視に必要な物品、例えば笛、メガフォン、救急用具等を用意しておくことも大切である。

(3) 保護者の協力

夏休み中の水泳指導に際し、保護者に監視の協力を依頼する場合には、あらかじめ、監視の位置や要点について連絡し、徹底を図っておかなければならない。

6 スタートの指導での留意点

水泳プールの事故には、スタート時に、逆さまに深く入水し、水底に頭部を打ちつけて起こるものが少なくない。したがって、スタートの指導は個人の能力に応じた段階的な取扱いを重視し、教師の指示に従って実施すること、水深や水底の安全を確かめ入水角度に注意することなど、安全に配慮した慎重な指導が大切である。

7 排水口等への吸い込みの防止

排水口等の吸引力は想像以上に強く、危険であることを事前に周知徹底させておくことが重要である。また、事故防止のため、排水口には堅固な金網、鉄格子等を設けて容易にそれを取りはずせない構造とする等、安全管理に万全を期することが大切である。

第4節 水泳における安全指導

1 水泳の事故防止に関する心得

水泳は泳ぐことのできる児童生徒にとっては楽しい活動であるが、泳ぎの経験が少ない者にとつては、不安感や恐怖心を伴う活動であり、また、水中では呼吸ができないうことがら、一歩誤れば生命を失うことにもなりかねない。したがって、児童生徒一人一人が、水の危険から自己の生命を守るとともに、事故に遭遇したときの対処の仕方等を身に付けておく必要がある。小学校及び中学校の学習指導要領では、「内容の取扱い」の中で、水泳の事故防止に関する心得等について次のように明記している。

小学校	「水遊び」、「浮く・泳ぐ運動」及び「水泳」の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。
中学校	水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。また、保健分野の応急手当との関連を図ること。

また、小学校、中学校及び高等学校の学習指導要領解説において、水泳の「態度の内容」に事故防止に関わる安全への配慮等が以下のように記されている。

	態 度 の 内 容	
小 学 校	1・2年	・水泳プールのきまりや水遊びの心得を守って安全に水遊びをする。
	3年	・水泳プールのきまりや浮く・泳ぐ運動の心得を守って運動をする。
	4年	・水泳プールの使用のきまりや水泳の心得を守り、安全に水泳をする。 ・体の調子を確かめながら水泳をする。
	5・6年	・水泳プールのきまりや水泳の心得の必要性を理解し、安全に水泳をする。 ・体の調子を確かめながら水泳をする。
	中学校	事故防止の心得や練習上のルールを守ったりするなど、(略)安全な行動の仕方を身に付けることが大切である。
高等学校	事故防止に関する心得を守ったりして、健康・安全に留意して練習や競泳ができるようにするための行動の仕方や態度を養うことが大切である。特に、スタートでは、段階的な指導を行うなど安全に十分留意して行うことができようにする。	
小学校5・6年 ～高等学校	なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、各学校の実態に応じて取り扱うことができる。	

水泳の事故防止に関する心得は、児童生徒や地域の実態、使用する水泳場等により多様に考えることができるが、一般的なものとしては、次のようなことが考えられる。

1 水泳の事故防止に関する心得

- 水泳を行う前に
 - 爪を切ったり耳あかをとったりするなど体を清潔にしておく。
 - 体の調子を確かめてから泳ぐ。
 - ・健康を害している時、空腹時や満腹時、疲労を感じる時などは差し控える。

- 危険な場所では泳がない。
 - 一人では泳ぎに行かない。
- 水泳を行う時に
 - 準備運動や整理運動をしっかり行う。
 - 水に入る時は、徐々に入る。
 - プールなどの水泳場での注意事項を守って泳ぐ。
 - 場所や時間など自己の能力に応じて泳ぐ。
 - ・疲労を感じたら早めに休憩をとる。
 - スタートを行う時は、水深や水中の危険物の有無などを確かめる。
- 水泳を行った後に
 - シャワーをしっかり浴び、体を清潔にする。(特に、洗眼やうがいなど)
 - 想像以上に体が疲れているので十分休養をとる。
- 溺れている人を見つけた時に(救助法)
 - 大声で近くの大人に助けを求めらる。
 - 竿や浮具などを用い、泳がずに救助する方法があることを知る。

2 着衣のまま水に落ちた場合の対処

水から自己の生命を守ることは、水泳指導の大きなねらいの一つである。現実には水の事故は、海、川、湖などの自然環境において着衣のまま発生することが多い。

着衣での水泳指導の目的は、水の事故を未然に防ぐため、プール等での水着での泳ぎと違いうき難さを身をもつて体験させ、そこから不慮の事故に会ったときの落ち着いた対応の仕方を学ばせることにある。

したがって、学校の諸条件が許せば、児童生徒に着衣したままでの水泳を体験させることは有意義なことと言える。

近年、着衣したままでの水泳指導は、多くの学校で行われるようになってきた。しかし、この指導内容は、一般的に「着衣泳」として知られていることから、本来の水中で自己の安全を確保する内容が、ややもすると着衣で速く泳いだり、スタートローク頻度を測定することと理解され、取り扱われていることがある。

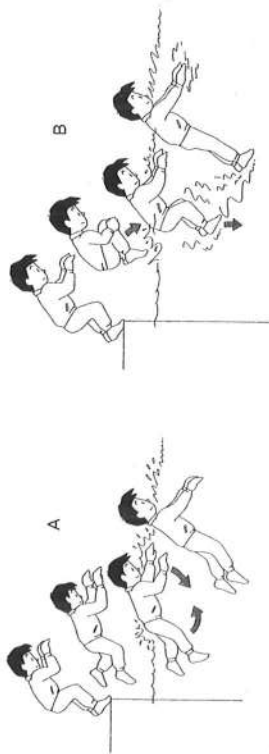
着衣したままでの水泳は、基本的には水中でのサブバイバル泳の一つである。すなわち、速く泳ぐことのような競争ではなく、長く浮いたり泳いだりすることを学習することが大切である。

着衣したままでの水泳は、水の抵抗を大きく受け、水着でかなりの泳力を有する者であっても思うように泳ぐことができない。このことから、着衣したままでの水泳では、速く泳ぐことを強調することは危険であり、長い間浮くこと(浮き身)の練習が大切であることを認識させるべきである。

また、着衣したままでの水泳については、児童生徒の個人の水泳能力の違いで大きく異なることや他者との比較は意味を持たないことを理解させ、自分自身の能力を客観的に知らせることが大切である。さらに、着衣したままでの水泳の練習には危険をともなうことを認識させ、十分に注意を促すことが重要である。

1 着衣したままでの水泳指導の練習法 (例)

- 1 準備運動と入水
 - ① 着衣での準備運動 (パディシステム導入, 2人組で水中ウォーキング50m)
 - ② 着衣での入水 (Aタイプ・Bタイプ, 顔を水面に出したまま入水する。)



- 2 浮き身
 - ① 着衣での浮き身
 - Aタイプ: エレメンタリーバックストローク
 - Bタイプ: ビート板, ベットボトル, バケツ, 長靴, ビニール袋などを利用
 - ② 浮き身時間の測定
 - Aタイプ: 30秒~1分間を3回, 少しずつ時間を伸ばす。
 - Bタイプ: 1~3分間を1~2回, 浮き身はできるだけ足を着かない。離し
い場合は, 少し泳ぎながら浮いているようにする。



- 3 泳ぎ
 - ① 着衣での泳ぎ
 - 10m位の短い距離で行う。クロール, 平泳ぎ, エレメンタリーバックストロークの3種目を行い, 自分の泳ぎやすい種目を見つけたらよい。
 - ② 総合練習
 - 入水後の浮き身姿勢づくり, 遠くへ入水しプールサイドに戻ってくる練習。
- 4 整理運動とまとめ
 - ① 整理運動 (濡れた衣類を脱ぐ)
 - ② まとめ (着衣したままでの水泳についての感想, 自己保全能力についての確認)

指導上の留意点

- ア 服装は多様な事故を想定して各種の服装が望ましいが, 学校での指導ではトレーニングウェアや運動靴などで行うことが考えられる。
- イ プール水を汚さないため, 着衣等は十分に洗濯したものや清潔なものを各自に用意させる。なお, プール使用の最終日や水の入れ替え直前などに着衣での水泳指導を実施するのも一つの方法であろう。
- ウ はじめは, 泳法などは自由とし, どのように浮いたり泳いだりするのが合理的であるかを身をもって体験させる。
- エ 次に, 平泳ぎ, 横泳ぎ, エレメンタリーバックストローク (仰向きでの平泳ぎ) などをを用い, できるだけ浮力を利用してゆっくりと泳がせる。クロールや背泳ぎはふさわしくない。
- オ 距離, 時間ともできるだけ長く浮遊し続けられることが望ましい。

3 児童生徒にできる救助法

救助法には, 水に溺れている者を救助する方法 (狭義に救助法という場合がある。) と心肺蘇生法との2つが含まれていると考える方が多い。

水中で安全に泳ぐための技能や知識を指導するだけでなく, 児童生徒の発達段階や泳ぎの能力に応じた救助法の指導も必要である。

救助する方法の指導では, 泳いで救助する場合の危険性を強調し, 泳がないで救助できるいくつかの方法を指導すべきである。また, 併せて, 心肺蘇生法 (一般的には, 気道確保, 心臓マッサージ, 人工呼吸法を含めて考えられている。) について指導することも大切であり, その指導に際しては, 「学校における水泳事故防止必携」(文部省体育局監修, 日本体育・学校健康センター編, 平成11年度版) 等を参考とされたい。

泳がないで弱者を救助する方法 (例)

- 1 溺者を発見したときの処置
 - 大声で人の協力を求めることや溺者から目を離さないことの大切さを理解させる。
- 2 身辺の物品を利用しての救助
 - 身辺を見わたすと救助具に適する多くの物品がある。竿やロープのたぐい, 材木やベットボトルなど水に浮くもの, 衣服などの物品を用いての救助は, 比較的容易にできる救助法である。



3 素手による救助
 さほど深くないところで溺れている場合、手や足を差し出すことで救助できることもある。仲間同士で手をつなぎ合う方法（ヒューマンチェーン）などは水泳以外の救助場面にも応用できる。このようなとき、救助する者は、近くの固定物につかまって行うことが望ましい。

第6章 指導に関する質疑応答

問1 プールを効率的に使用するには、どのような方法が考えられるか。

答

水泳は一般に、プール及びプールサイドなどの限られたスペースを使用し、複数学級合同の形態によるなどの比較的多くの人数により行われたり、夏季という限定された期間にしか行われないため、シャワー洗身、集合、移動、練習の場づくりなど、児童生徒がプールの使い方に慣れるまでに時間がかかることが多い。

そこで、プールの使用法を工夫し、ある期間は定形化することによって、学習活動が効率的に展開できるようにすることが大切である。

次に、学習活動との関連によりプールの使用法を工夫したいいくつかの例を示す。

(1) 45分の展開に即したプール活用の例

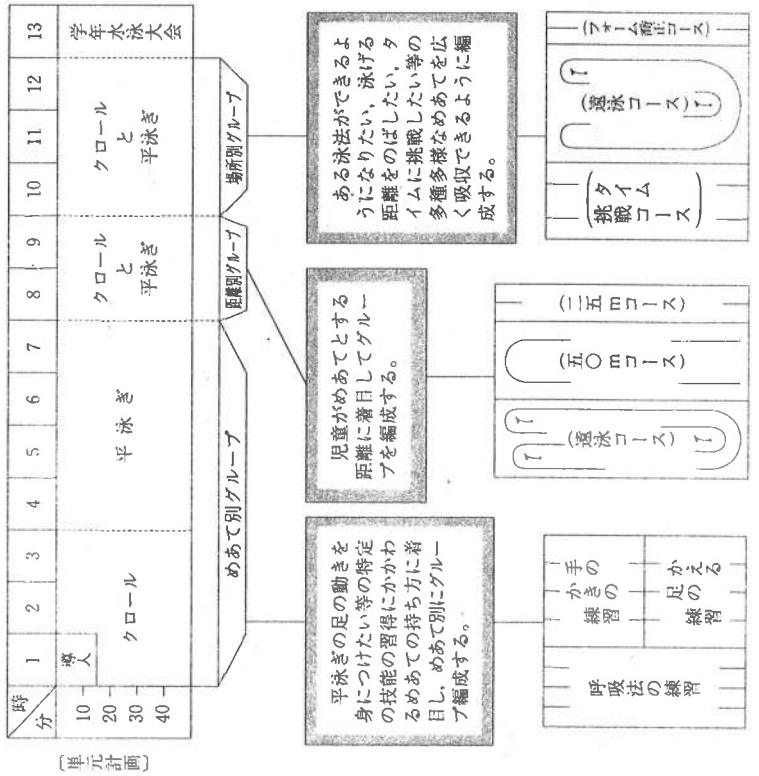
学習の流れ 分節 形態	組織		プール使用法
	Aグループ 指導者④ 学習活動	Bグループ 指導者⑤ 学習活動	
①	7分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 整理・礼・準備運動 ○ 腰洗い・シャワー ○ 水慣れ 	(一斉学習)
②	8分 大グループ	<ul style="list-style-type: none"> 水かけっこ 水中じゃんけん け伸びばた足等 または、 ○ 今できる泳ぎで楽しみ、習熟を図る。	
③	10分 小グループ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 話し合い(1) ・ めあての練習の仕方、技能のポイント、使用器具、練習の場の確認 ○ めあてに向けての練習(1) ・ 教え合い、助け合って練習する。 ※ 教師による個別指導	

④	小グループ	10分	<ul style="list-style-type: none"> 話し合い② めあての修正、技能ポイント再確認 	自分の課題に合った場所を選ぶ
	個別	5分	<ul style="list-style-type: none"> めあてに向けての練習② 2人組での反復練習・相互評価 	
⑤	個別	5分	<ul style="list-style-type: none"> 個別練習 自分で選んだ課題に取り組み練習 次時のめあての確認、体をほぐす 	
⑥	大	5分	<ul style="list-style-type: none"> 整理運動・礼・洗眼・シャワー 	

※時間配分は適宜調整するものとする。

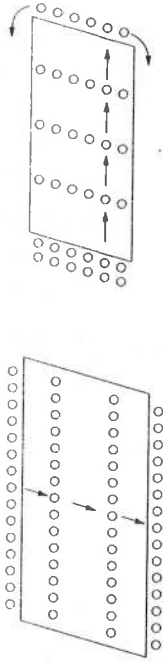
2) 単元計画に即した「プール活用」の例

(配当時数や学習内容については、学校段階により調整し弾力的に活用する。)



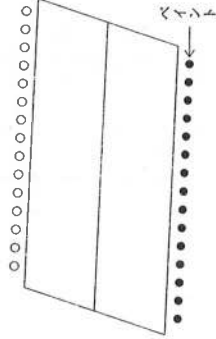
3) 指導の目的に合わせて工夫した例

① 斉指導を行う場合の整列や泳ぐ方向の基本例

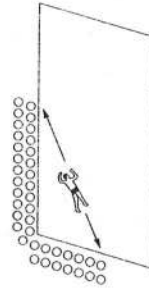


全体をいくつかのグループに分け、プールの縦又は横を使って泳がせる。泳ぎ終わったたら、座って待たせるか、プールサイドを歩かせ、元の位置に並ばせる。

② プールサイドに整列マークをペイントし、集合や泳ぐコースなどのめやすとする例



③ 教師が示範する時のコーナーの活用



多人数に対して、示範をするときは、プールのコーナーを利用する。

問2 施設や用具を活用する場合、どのような点に留意しなければならないか、また、どのような活用方法があるか。

答

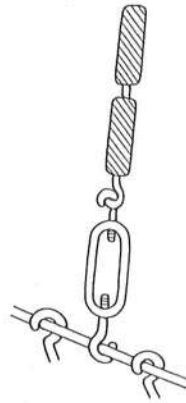
施設や用具は、学習指導を能率的に展開し、学習効果を高める上で極めて大切な役割を果たすものである。

したがって、次に示すような点に留意し、効果的に活用することが大切である。

- ア 学習指導の目的に応じた使い方をすること。
- イ 安全性について事前に確かめること。
- ウ 取扱いの簡単な方法を工夫すること。
- エ 使用方法をあらかじめ決めて用いること。
- オ 対象人数を考慮して必要数をそろえること。
- カ 浮き具等を用いる場合、数が多くなりすぎないよう必要最小限にすること。
- キ 費用がかかりすぎないこと。

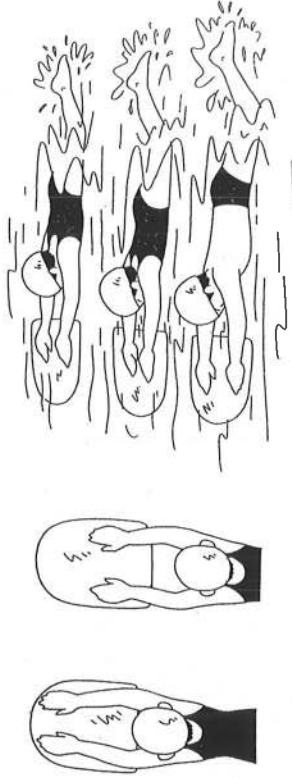
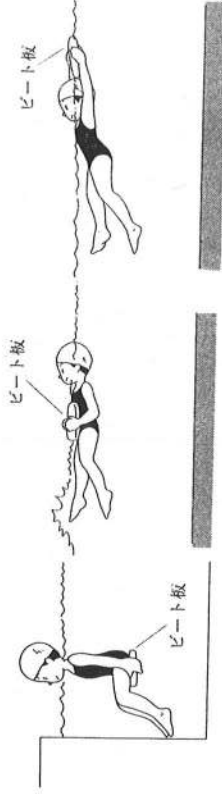
<活用例>

ア コースロープ等の工夫と活用



金属性のパイプを利用して、本来のコースラインによるコース分けに変化をもたせ、コース幅を自在に調整する。

イ ビート板の活用



キックの向上、キックの要領の習得など目的に応じて、両手の位置を変える

ビート板は、水の抵抗を小さくするため水面に立て過ぎないようにする。

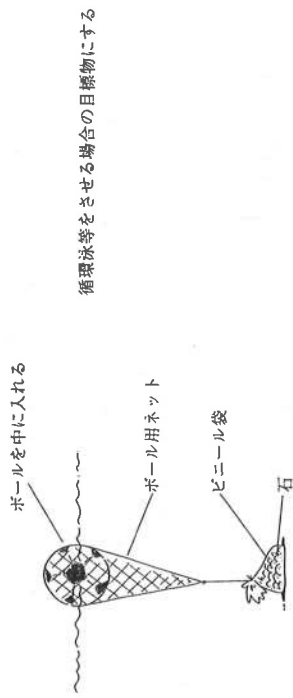
足に挟んで泳法の練習



ウ 足ファイルの活用

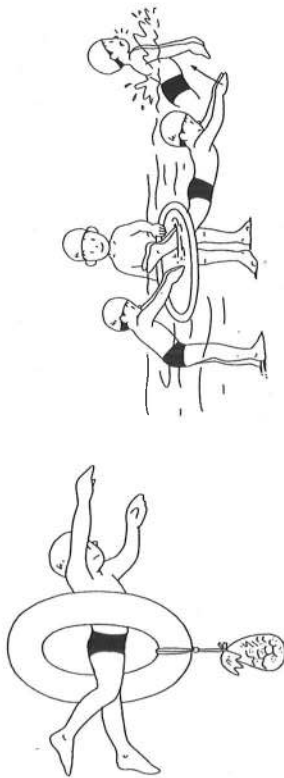


エ ボール等の活用



循環泳等させせる場合の目標物にする

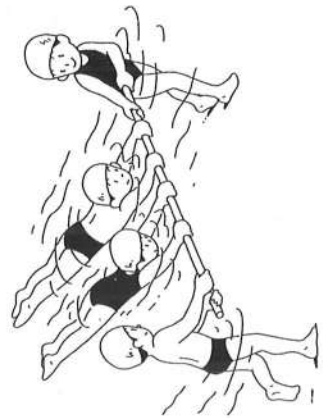
オ ゴムチューブやフライングの活用



ゴムチューブやフライングを線に沈めて
輪くぐりをさせる

ゴムチューブやフライングを水面上に浮
かせて輪くぐりをさせる

カ 竹竿等の活用



竹竿を引っぱりながら、脚の動作の練習
をさせる

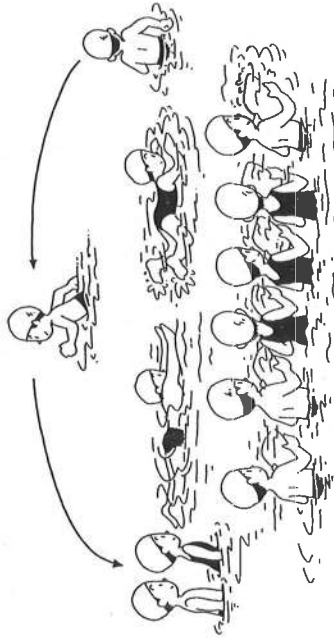
キ 石等の活用



石拾いや水中バズルをさせる

ク その他

施設・用具ではないが、プールの水そのものをいろいろに活用することが考えられる。



皆で手やプレートを使って水の流れをつくり、流れにの
って泳いだり、流れに向かって泳いだりさせる



じょうろで水をかける

問3 技能習得の遅い児童生徒、技能が進んだ段階にある児童生徒の指導に当たっては、それぞれどこにポイントをおいて指導したらよいか。

答

A 技能習得の遅い児童生徒の指導

このような児童生徒は水泳の学習経験が少なく、水に慣れていない場合が多い。このような児童生徒に対する指導で大切なことは、まず、どんなに泳ぎの上手な人でも、はじめはまったく泳ぎができたという事実とともに、練習をすればだれでも必ず泳げるようになるということを理解させることである。

そのためには、児童生徒にある程度上手になっていく見通しを持たせることが大切である。顔を水につけられない児童生徒、浮くことができないう児童生徒でも、水中をゆっくり歩くことや、プールのサイドにつかまわりながら歩くことは比較的やさしいので、それに慣れてから速く歩くことや、走ることを行うようにする。

少々顔に水がかかっても平気でいられたり、水中で転んだときに立てるようになるようになった大きな進歩と考えるべきである。水中での5～10分間歩、走行はそのための効果的な練習法の一つである。

I 技能が進んだ段階にある児童生徒の指導

長い距離や速く泳ぐための技能を身に付けていたり、いろいろな泳法で泳ぐことなどがある程度できるようになっている技能に優れた児童生徒は、より長く泳ぎ続けるとか、自分の記録に挑戦したり、仲間と速さを競ったり、学習したことのない泳法を習得するとうように、今よりはるかに一歩進んだ課題を設定し、それに挑戦してみようという意欲をもたせることが大切である。

そのためには、泳ぎの技能を高めるとともに、十分に運動量のある練習方法を工夫し、計画的に練習することも必要である。

進歩が具体的に把握しやすく、効果の上がる練習法の例として5～10分間泳を紹介する。これは、一人一人の泳力の差に応ずる指導法としても活用できる方法である。

5～10分間泳又は歩、走行（時間泳）

〔方 法〕

- 25m プールを横方向に使う。
- 始めの合図で水中からスタートし、5～10分後の終了の合図でストップする。
- 5～10分間に泳いだ距離を記録する。
- 5～10分間泳のスタート直前及び終了20秒後に、触診法により心拍数を測定する。（測定時間は10秒間）

〔実施上の留意点〕

- 自主的な練習ができるように、十分に練習の目的、方法を理解させる。
- 自分の能力に応じてゆったりと5～10分間泳いだり、歩いたり続けようにする。また、5～10分間という時間設定については、学年や体力等の実態に応じて工夫するも

のとす。

- 技能習得の遅い児童生徒は、はじめは水中歩き又は水中走行で行い、次にけ伸び→立ち上がり→け伸びを繰り返す。そして次の段階へと進み、初歩のクロール、初歩の平泳ぎへと発展させる。
- 技能習得の遅い児童生徒は、プールの浅い方で、十分に立ち止まり、休みながら行い、進んだ段階にある児童生徒はプールの深い方で、なるべく休まないで泳ぐようにする。
- 例えば、ある児童生徒は5分間で100m程度を、別の児童生徒は5分間で200m程度を目標にさせるといように、各自で目標を設定させ、その目標に向かって練習に取り組ませる。
- どの児童生徒も、泳力のいかんにかかわらず、5～10分間水中で運動をするという点では同じである。

〔利 点〕

- 実質的練習時間が確保でき、泳ぎの進歩が期待できる。
- すべての児童生徒が一つのプールで同時に運動ができ、一度に多人数が練習できる。
- 距離を基準にした練習法に比べて、時間的なコントロールがしやすい。
- 5～10分間という時間のため、ゆっくりとしたペースでの泳ぎができるようになる。
- 有酸素的能力のトレーニングに有効である。
- より自主的な学習活動が期待できる。
- 心拍数を測定するため、運動の身体へ及ぼす影響や心臓の働きなどに関する知識が得られる。

問4 水泳指導で学習資料をどのように活用したらよいか。

答

水泳の学習は、水中での学習が中心となるため、声を通りにくい、プールへの出入りの時間がかかる、水に濡れるため紙などの資料は使いにくいなどの理由により、学習効率が上がりにくい側面がある。したがって、学習資料の活用の工夫を工夫して、児童生徒が進んで学習できるようにすることが大切である。

(1) 単元の全体計画を把握させ、学習の見通しを持たせる資料（学習ノートや学習計画を示す掲示物等）

- ① 学習の目標やねらいを知らせる。
- ② 当該学年で水泳指導の配当時間と主な学習内容を知らせる。
- ③ 水泳単元の全体的な学習計画を知らせる。
- (2) 学習のめあてを持たせ、練習の方法を知らせる資料（泳力カード、ビデオテープ、絵図等）

- ① 運動のめあてを見習生一人一人に持たせる。
- ② 掲載されている写真、挿絵から学習する運動のイメージやポイントをつかませる。
- ③ 運動のきまりや約束などについて確認する。
- ④ 仲間との協力の仕方やプールの使用方法、用具の使い方を知らせる。
- (3) 自己評価の参考資料（学習ノート・グループノート等）

技能の学び方などについて自己評価を行わせ、次の学習に生かすため、学習ノートの記入の仕方を知らせる。

- (4) 荒天などでプールの授業ができない場合の利用の仕方
 - ① 陸上での練習が必要な泳ぎに関するいろいろな動作（腕のプルなど）について、それを解説したビデオや写真を参考にさせる。
 - ② 掲載されている内容について話し合いをさせ、見習生に水遊びなどの新しい内容を創造させ、練習方法を工夫させる。

問5 適切な助言をするためには、どのようなことを留意すればよいか。

答

見習生一人一人の泳力を高めるために教師は、一人一人の特性や課題に合った適切な指導助言をすることが大切である。

そのためには、まず次の事柄を十分把握しておくことが大切である。

- (1) 見習生の実態を知る
今、学習している見習生の水遊びや水泳への関心・意欲、楽しさ・喜びの経験及び泳力の実態などを把握することである。現在、何ができて、何ができないようにしたいのかを一人一人について明らかにしておく。
- (2) 指導内容を明確にする

この見習生に、何をどのように指導していったら技能が伸びていくのか、この泳法は、どのような過程で指導すれば、無理なく身に付くのか、この泳法の指導段階でのつまずきは何かなどを明らかにする。

<言葉の工夫>

学習の効果を更にあげるために重要なのは、適切な学習内容の提示と同時に指導助言のために、使用する言葉の工夫である。見習生にとって、行おうとする動きが具体的に簡潔でよく分かる言葉で、それによって学習意欲が引き出され、動きが変わるような言葉でなければならぬ。

また、指導助言のタイミングをはずしては効果が薄くなる。その時々、タイミングよく言葉かけをすることが大切である。

問6 泳ぎにつながる水遊びを指導する場合、どこにポイントをおいて指導すべきか。

答

泳ぎにつながる水遊びの指導は、運動の意義やポイントを十分に熟知して指導することにより、効果があるものである。つまり、水遊びは、水泳学習にとつて非常に大切な要素を含んでいるので指導者としては、泳ぎとの関連を図って指導することが大切である。指導においては、はじめの学習の段階で成功感を味わわせることが大切で、恐怖感や失敗感を持たせると、後々大きくなつてしまふことに留意すべきである。

したがって、水遊びの指導では、まず、水を恐れたり、嫌う原因を取り除くことに重点をおくことが大切である。(具体的な指導については、問7を参照)

また、水遊びの学習では、水の中で楽しく遊ぶことができるというねらいと同時に、泳ぎの基礎となる各種の動きを身に付けることを大切にすることを必要がある。例えば、「石拾い」という水遊びをさせた場合、目を閉じたまま潜ぐつて石を拾い上げてくる段階から始め、水の中で目を開いて、石を拾う活動へと課題を高めていくことが大切となる。

したがって、水遊びを泳ぎにつなげる指導では、泳ぎに関連するよい動きを確実に習得させるための創意・工夫が特に大切である。

そのポイントとしては、次のような内容を習得させることが考えられる。

- ① 水温、水圧、水深への慣れ
- ② 呼吸の仕方(息を止める→吐く→吸う)の段階的な習得
- ③ 水中での目の開け方
- ④ 浮き、沈みと立ち上がり
- ⑤ いろいろな水中姿勢と立ち上がり
- ⑥ 潜り方、進み方

問7 水を怖がったり、嫌ったりする児童生徒の効果的な指導はどうしたらよいか。

答

恐怖心は人間や動物にとつて非常に大切な自己保存の機能であつて、いろいろな危険から身を守るために生まれつき備わっているものである。したがって、泳げない児童生徒が深い水を恐れるのは、ごく当然のことである。また、幼児期に水に溺れたり、恐怖感を伴う経験をしたたり、無理な指導が行われたり、保護者等から水の恐ろしさを必要以上に強調されて育つたことなどが、恐怖心を持つ原因になっている場合もある。

教師は、このようないろいろな種類の恐怖感があることをよく知り、それらに適切に対応することが必要である。

く水を怖がったり、嫌ったりする原因の認識と指導上の留意点>

ア 水の冷たい感じは、水を嫌う原因になる。この冷感に皮膚を刺激して収縮させるとともに、心理的な緊張を引き起こす。まず、この緊張を解きリラックスさせることが教師の役割である。また、冷感には、呼吸を早め水の深さによつては息苦しくなる。初心者が水に対して違和感を持つているのは、これらの原因によるものだと考えられる。初心者が違和感を持つと水中での動きが少なくなり、その結果体熱を奪われて寒くなり、ますます遠ざかりたりなくなるものである。したがって、初心者の指導では絶えず体を動かす楽しい遊びを多く取り入れることが大切である。

イ 水が目、耳、口、鼻に触れたり、入ったりするために水を嫌うことも多い。これは動物的本能としては当然であり、初めから気にならない者は少ない。

ウ 水の中で呼吸ができな。これが大きな恐怖心を誘う。

エ 水の中で体を支えるものがない。水中で水をつかんでも何らの手応えがないため、水中で転倒したら起きあがれないのではないかとという恐怖心につながる。

オ 水圧による圧迫感、水に対する嫌悪感を抱く原因の一つである。また、水中での呼吸が、陸上での自然呼吸と比べて大きな制限が伴うものであることも水を嫌う原因の一つである。

以上の要因が初心者を水から遠ざけているといつてよい。したがって、初心者の指導においては、それらの諸要因を除去し、水に親しませることが大切である。

例えば、顔に水のかかかことを極端に嫌う者には、ボール遊びをプールの中で行い注力力をボールに集中させ、水が体に少々かかっても気にしなくなるようにすることも一つの工夫である。

また、水中に沈んで、息を吐いたり、顔を上げて息を吸ったり、あるいは、水中じゃけんをしたり、石拾いをしたりするなど、子供が夢中になつて行う遊びを通して、水圧に抗して呼吸することに慣れたり、水中で体をコントロールする能力を高めることも大切である。

以上のように、嫌悪感、恐怖心の原因を把握し、あせらず、無理強いをさせることなく、その児童生徒に適した解決法を生み出す創意と工夫が大切である。

問8 見学者の指導はどのようなようにしたらよいか。

答

見学者の指導は、一人一人の児童生徒に学習の機会を確保するという立場から学校として統一した見解をもって対応する必要がある重要な事項である。

見学の理由はいろいろであり、その状態も様々であるが、児童生徒一人一人の状態に応じて学習に参加させることが必要である。具体的には、児童生徒の心身の状態によって次のような対応が考えられる。

- ① グループと行動をとるにもし、プールサイドで、計時、監視、学習カードの記録などグループの活動に参加させるとともに、学習資料を利用するなどして自らの課題やグループの課題の解決を図らせる。
- ② 見学ノートと実技に関する学習資料を持たせ、学習内容をメモするとともに、副読本により学習内容の理解を深めさせる。

なお、心身の状態に応じて日照や疲労に対する配慮が必要である。

また、評価についても、全く運動ができず「技能」の評価が難しい児童生徒であっても、「技能」以外の指導をしっかりと行い、その指導したことをしっかりと評価することが求められる。

問9 月経と水泳の関係については、どのように考えたらよいか。

答

月経は、それ自体女子特有の生理的な現象であって、決して不安を抱くべきものではない。しかし、従来から月経中に水泳を行うことについては、児童生徒や指導者の間に必要以上に大きな不安が存在していた。これらの不安は、水泳が低温の水の中で行われること、及び激しい全身運動であることによるものと思われる。しかし、近年、スポーツ医学の進歩に伴って、科学的な研究が積み重ねられ、現在のところ、水泳を実施することによって月経に伴う諸症状が悪化するのではないと考えられている。

もちろん、月経に伴う症状には個人によって違いがあり、中には月経困難症など水泳の実施を個別に考慮しなければならぬ場合もある。したがって、月経中の水泳指導については、全面的な禁止ではなく、心理的要素等も含めて諸症状によって個々に適否を判断することが必要である。

問10 ノーバニック症候群とは何か。また、ノーバニック症候群では、どんなことに注意するとよいか。

答

ノーバニック症候群とは、潜水などにより、血液中の酸素濃度が低下することによって意識が喪失し、意識喪失において生じる呼吸の反射によって、気管内に水を吸引し、溺水に至る危険性を起こす状態をいう。

特に、潜水の息こらえの前に深い呼吸を繰り返すことによって、血液中の二酸化炭素濃度が低下し、呼吸中枢の酸素濃度が低下して意識が喪失し、苦しみも大きくならないまま溺水に至る危険性を有している。

＜ノーバニック症候群の危険性を防止するため＞

- ① 潜水が教材として必要であるのかよく検討する。
- ② 潜水を行う場合には、潜水の危険性を児童生徒に周知徹底する。
- ③ 潜水の前に必要以上に深い呼吸を繰り返すことはしない。
- ④ 無理な息こらえをせずに、少しでもおかしいと思ったら潜水を中止する。
- ⑤ 潜水する者と監視する者とのマンツーマン体制を確保する。

問11 高い位置からのスタート指導は、どのように進めたらよいか。

答

スタート指導に当たっては第4章第2節、第5章第3節でも述べているが、事故防止の観点からプールの構造等に配慮し、個人の能力に応じて段階的に指導することが求められる。その上で、進んだ子については、高い位置からのスタートへ発展させることが肝要である。

(1) スタート動作について

図1は、スタート動作の運動構造を示したものである。スタートの特徴としては、②の空中対応動作と③・④の水中対応動作の2つの対応動作に分けることができる。

スタート動作は、①の蹴り出す動作から始まり、空中から入水するまでの空中での姿勢と水底に衝突しないための対応技術の習得が大切である。

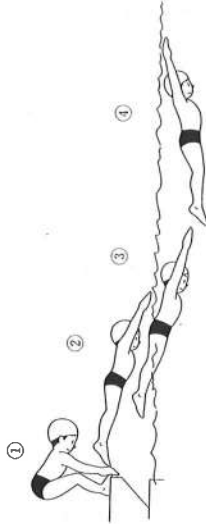


図1 スタート動作の運動構造

(2) 危ないスタートの例

図2は、危ないスタートの例を説明したものである。

危険性が高いスタートには、「バイク（えび型）スタート」と呼ばれる競泳選手が用いている頭から垂直方向に近い入水をする方法がある。競泳選手は、水中での浮き上がり軌道を修正し、水底に衝突することを回避するこのようなスタート法を長い時間をかけ習得したものであり、学校体育において、このようなバイクスタートを指導するとはあまりにも危険である。

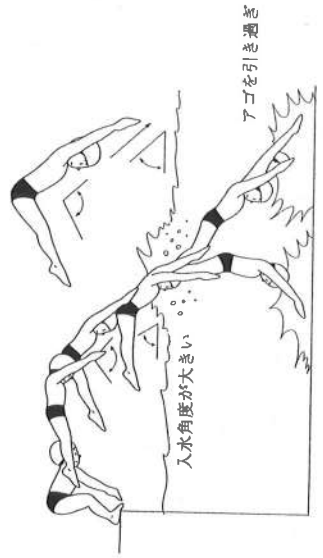
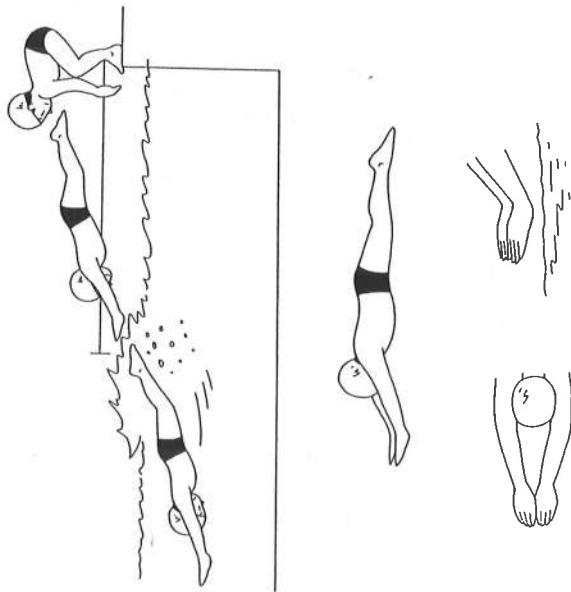


図2 危ないスタートの例

(3) 高い位置からのスタート指導の留意点

学校体育において望ましい高い位置からのスタート指導の留意点を以下に示す。

- ① スタートは、危険性の少ない「フラットスタート」と呼ばれる腰を曲げず、入水時には頭から爪先まで一直線にして入るスタートを採用する。
- ② 手首を少し上側（背側）に曲げたまま入水する。万一、水底に衝突した際にも衝突をやわらげるよう腕は両耳をはさむようにし、上から見ると腕が三角形を作るようにする。（注：競泳選手はこの三角形の面積を作らず、頭の後ろで両腕を隙間なくそろえているが、これは真似しないようにする。）
- ③ 最も重要な点は入水角度であり、15～20度位にする。適切な入水角度の作れる入水地点に目標を定めることが大切である。
- ④ スタート後泳ぎ出す前に、水中で手首と顔（あご）を同時に前方へ上げ、水面を見つめる動作を繰り返し学習する。この動作は水中対応動作として、け伸びによる練習の時に学習する。
- ⑤ スタートの練習は、学習者の集中心力の高い授業時間の前半が望ましい。
- ⑥ 安全なスタートの仕方を理解させ、危険なスタートの認識を高めさせることが大切である。



〔資料1〕

臨海水泳の指導——遠泳を中心として——

- 1 臨海水泳のねらい
海に接している地域でも海の汚染や危険地帯が多いためか、多くの児童生徒にとって海での水泳経験は少ない。自然の海は、プールでの水泳と異なり様々な変化があり、楽しさとともに多くの危険もある。そのため相当の注意と特別の指導が必要となるが、それらに対する配慮がなされることによってプールでは得られない多くの成果が期待できる。
例えば、臨海水泳で取り扱う遠泳は、各学校段階のねらいである「続けて長く泳ぐ」という課題を達成するためのよい機会といえる。その他臨海水泳のねらいとしては自然とのかかわりの深い運動の指導の充実、集団生活に関連する内容やレクリエーションとしての効果等をあげることができる。

2 臨海水泳の特色

海における水泳では、プールにおける水泳と比較して異なるいくつかの特色が考えられる。

- (1) 潮の流れ、波、うねりなど、変化する水を経験できる。
- (2) 広い水面を使用できるので、同時に多数の者が泳げる。また、長い距離を折り返しをしないで泳ぐこともできる。
- (3) 真水のプールに比べて浮力が大きいため、よく浮くので楽に泳ぐことができる。

3 臨海水泳実施上の留意点

- (1) 自然の変化に対処できる十分な知識をもっていること。
- (2) 自己の判断だけに頼らず、経験者の意見を十分取り入れること。
- (3) 気温、水温をはじめ水質や水底の状態など自然的条件のほか、使用する施設、設備等の環境条件など、具備すべき要件を満たしていること。
- (4) 事故の防止と発生時に対処できる体制を整備しておくこと。

——臨海水泳における遠泳の指導——

1 遠泳の意義

臨海水泳の内容には、水泳指導を中心に、生活指導や集団行動の指導などいくつかのものが考えられるが、泳ぎに対する自信を深めさせるという観点では遠泳の効果は大きい。遠泳は予定された長い距離を集団で泳ぎきる学習であり、いわば自己の長く泳ぐ力の可能性に挑戦する機会である。

2 遠泳の目的

水泳の技能が向上するにつれて、あの船まで泳いでみよう、あの島まで泳いで行きたいなどの欲求がわいてくる。このようなそれぞれの欲求を可能な範囲において実現させるこ

とは大切なことである。

長い距離を泳ぐためには、泳力、持久力、忍耐力、勇気など心身共に多くのものが必要である。海水の持つ要素を知り、それを克服することは、積極的に安全に対する態度を身に付けることにもなる。

また、臨海水泳における遠泳は集団で行うのが一般的であり、個人の力では困難と思われることに對しても、互いに協力し、励まし合いながら挑戦するなど、社会的態度を身に付ける貴重な機会でもある。無限に広がる大自然のふところを抱かれる情緒的な感動と遠泳に挑戦して完泳したという体験は、青少年期の人格形成の上でも大きな価値をもっている。

3 遠泳の事前準備

事前に準備、考慮すべき事柄を大別すると次のようなことが考えられる。

- 気象や自然（海面、海水）に関すること。
- 施設や用具に関すること。
- 指導、救助、連絡等人的な面に関すること。
- 健康や安全に関すること。

特に計画を立てるに当たっては、次の事項を事前に調査研究し、熟知しておくことが大切であり、例年通りを実施するからといって省略することなく、その都度実地踏査しなければならぬ。

ア 出発地点、上陸地点

岩の多い場所、ガラス片、空き缶その他の危険物の有無、河口に近くないか、桟橋が近ければ船の出入時刻、潮の干満時間と状況、遠浅か、風向き、風の強さ、波の強さ（強さ・高さ）、海底の様子などに留意する。

イ 遠泳コース

参加者の泳力によってコースが決定されるが、潮流の激しい水域、複雑な流れの水域、水温の変化が激しい水域、くらの群生箇所、波の強さ、風の強い場所、船の航路、ヨット、モーターボート、ウィンドサーフィンなどの場所や通路に注意が必要である。

特に潮流については、実際に予定水域を回りながら付近の漁業関係者に尋ねたりすることも大切である。

4 指導計画

遠泳の指導計画は臨海水泳の日程、学習内容や対象となる児童生徒の泳力により、また指導者や場所、施設・用具など様々な条件によって異なってくるが、計画の立案に当たっては主に次のことを考慮する必要がある。

- 泳ぎの練習、泳力の養成
- 遠泳の基礎的知識、技能の習得
- 遠泳参加者の決定とグループの編成
- 指導者の選定と編成

○ 海の状態や遠泳に関連する諸調査

○ 遠泳のために必要な費用、施設、用具の準備

○ 救助、監視のための船の準備

- 不参加者に対する指導計画の作成と指導
- その他特に必要とする事項

5 遠泳のための役割構成と隊列の編成

ア 役割構成

遠泳における指導管理のための人員構成は、規模や泳力など様々な条件によって異なるが、おおよそ次のような内容での構成が考えられる。

指揮者、監視者、付添泳者、記録、記録、記録、陸上監視、本部であり、その他必要に応じて構成する。

(ア) 指揮者

指揮者は2名の熟達者によって構成し、主任指揮者は実施上の全責任者であり、総合的な立場で指揮に当たる。他の1名は、主任指揮者の補助的役割を果たし、常に主任指揮者と連絡を密にして事故防止に留意して任に当たる。指揮者の留意すべき事柄としては、次のようなことが考えられる。

- 遠泳参加者の決定
- 天候などの急変に對する的確な判断と敏速な対処
- 泳者の疲労度の判断とそれに応じた的確な処置
- 泳者の泳力に応じた遠泳速度の決定と指示
- 入退水時の健康チェックの方法
- (イ) 監視者

遠泳の監視者は熟達者であることが望ましい。監視の仕方、救助用具の使用方法、救助の仕方などプールでの救助と異なることがあるので事前に十分検討し、訓練をしておくようにする。

監視者は、人員の掌握、泳者の表情や状況がよく判断できる位置にすることが大切である。

(ウ) 付添泳者（助手）

付添泳者は遠泳の熟達者で、特に泳力、体力、救助法の心得のある者を充てる。人数が多いほど万全を期することができるが、泳者4～5名に対して1名を限度とし、受持人員が多過ぎないようにする。付添泳者の配置は、隊列の前後、中間、後尾等それぞれの役割に適した者を配置する。

(エ) 記録係

記録係は遠泳の全般にわたって記録する。

- ・ 遠泳の準備計画の記録
- ・ 遠泳打合せ内容の記録（会議の記録）
- ・ 調査、指導内容の記録
- ・ 遠泳準備の記録
- ・ 遠泳実施の記録
- ・ 遠泳終了後の処理内容の記録
- ・ 反省記録
- ・ 次回（次年度）に必要なと思われる事項すべての記録など。

(オ) 救護係

救護係は応急処置（特に心臓マッサージ、人工呼吸などの心肺蘇生法を含む）について心得のある者で、参加者個々の身体的状態をよく知っている養護教諭か、校医が望ましい。救助船に乗船し、応急の処置ができるよう医薬品その他必要な用具や器材の準備

をす。

(カ) 陸上監視

陸上監視は、遠泳に参加しない者の指導を行うものと、遠泳隊の行動を陸上から監視する二班で編成する。前者の場合は、水泳区域を縮小したりして、指導や監視の十分できる範囲で水泳指導を行う。後者の場合は陸上より遠泳隊の監視と、連絡に応じて緊急の場合の医師の手配等応急の処置ができる体制を整えておく。

(キ) 本部

本部は、遠泳隊、陸上監視双方の連絡や調整、緊急時の対策本部など陸上における中心となり、常に現状を把握して諸準備を整えておく。

イ 遠泳隊列の編成

隊列の編成の決定は、希望者による編成、泳力別編成、選抜による編成などが考えられるが、希望者による編成は、泳力差が大きくなりやすいので避けたい。参加者数によっては何回かに分けて実施するか、泳力別に距離等を異にして実施する。

(ク) 隊形づくり方

隊形については、泳者が泳ぎやすく、監視、指導、救助等が行いやすいように配置する。

(カ) 列の間隔

前後の間隔は2～3mが適当である。近過ぎると泳ぎにくく、離れ過ぎると隊列の並びで監視が行き届かなくなる。2列の場合の間隔は2～4m程度にして、付添泳者が列間を泳げるようにする。

(ケ) 泳者の配置

泳者の中には、泳力があっても、精神的に消極的な者もいる。また、泳ぎが多少未熟であっても積極的に参加を希望する者もいるので、泳者個々について、泳力や精神面等を勘案して泳者の配置を決める。

なお、注意を要する者については、隊列の前方に配置するようにする。

(ク) 事前の練習

編成及び準備ができたなら安全な区域で実際に即応した予行練習を実施する。その上で、指導上の問題、準備、泳者の配置など反省と問題点について検討し改善を行い実施に移す。

なお、特に練習しておきたいこととしては、次のようなものが考えられる。入水から泳ぎ始めまで、出発直後、進路変更の練習、緊急時の合図と救助依頼の合図の方法、波のよけ方、生理現象の処理方法、けいれんの際の処置、補助曳行のされ方、途中で練習できなくなった場合の処置、上陸の仕方、上陸後の方法（点呼、終了後の軽い体操）など。

6 遠泳の実施

ア 泳者に与える注意

実施の段階で泳者に与える注意は、最小限にとどめ、確認程度のものにして、コンディションの調整を主に行うようにする。一般的な内容は次のようなものである。

- 各自の努力目標を確認する。
- 水着、帽子などの準備状況を点検する。
- 定められた食事以外とはならない。
- 出発前は過激な運動をしない。

- 心身に異常がある場合は報告をさせる。
- 泳力的に余裕がある場合でもふざけたり、はしゃいだりしない。
- 指導者の指示を守る。
- その他必要に応じた注意と連絡を行う。

イ 当日の日課と準備

当日は、天候、海の状態により、予定時間のずれが考えられるので余裕のある日課を組むか臨機応変に対応する。実施前には、直接海岸に出て海の状態や、天候を確認し、さらに、天気予報や地元の人々の意見を参考にして、正確な判断を行うとともに、潮流等コースの確認を実際に行う。実施前の日課はゆとりをもつことが事故防止の上で大切である。

また、食事は入水2時間前までに完了させ、食事内容は消化がよくカロリーの高いものにする。

7 反省と事後の指導

泳ぎ通した喜び、自然体験した満足感、長く泳ぐことに対する自信、互いに励まし合ったこと、協力の大切なこと、友人への思いやり、時には、寒さや苦しさに耐えたこと等生誕忘れられない貴重な体験を大切にすため、記憶の新しいうちに、感想と反省の時間もつようにする。

指導者は、反省と感想の中で出された今後の課題や改善点を整理するとともに、完泳できなかった者に対する指導等についてまとめる。

〔資料 2〕

校内水泳大会の計画と運営

1 計画の作成

校内水泳大会は、校内球技大会などと同じく体育の授業と関連の深い体育的行事の一つであり、その計画、実施に当たっては、児童生徒が主体的に関わり、参加できるような配慮が必要である。

校内水泳大会の計画作成にあたっての留意事項としては、次の事項が考えられる。

- (1) 大会の目標やねらいを明確にする。
- (2) 学校全体の体育的行事として全児童生徒が参加できよう、各学年における水泳の学習内容との関連で種目を選定する。
- (3) 児童（生徒）会等児童生徒の活動分野に留意し、児童生徒の主体性、自主性、創造性、協力等を育む機会とする。
- (4) 行事のいろいろいるる業務の負担が一部に偏ることのないようできるだけ均等化を図り、全教職員、児童生徒の参加意識を高めるようにする。
- (5) 全児童生徒が一堂に会せる大会が望ましいが、会場等の関係によっては2部制、3部制も考えられる。

2 運営

(1) 組織の編成

① 企画推進のための組織（運営委員会）

編成

校務分掌上、学校によって異なるが、体育（保健体育）担当教師や特別活動を担当する教師を中心に編成する。また、実態に応じて、児童生徒が企画の段階から参画できるように配慮する。

任 務

（競技関係） 大会日時・日程、種目、プログラム編成、開・閉会式、表彰、競技役員

・補助役員の配置、練習計画、その他競技運営の企画

（施設関係） 会場の設置、用具等の準備

（庶務関係） 委員会の記録、校医との連絡、予算関係、その他

② 大会推進のための組織（実施委員会）

構 成

（大会委員） 運営委員会委員

（競技役員） 全教職員及び児童生徒（実態に応じて）

（補助役員） 児童生徒

任 務

（大会委員） 競技を除く大会の全般

（競技・補助役員） 競技関係の全般

(2) 競技役員

① 審判長（1人）

競技役員、選手を含め競技のすべてを統括し競技の最終決定をする。

② 出発合図員（1人以上）

公正に選手を出発させる。

③ 計時員（主任1人、各コース1人以上）

割当てられたコースの選手が競技に要した時間を計時する。

④ 着順審判員（主任1人、審判員1人以上）

全コースを見通せるゴール付近に位置して第1位から最下位までの順位を判定する。

⑤ 監察員（主任1人、泳法監察員1人以上、折り返し監察1人以上）

選手が規則に従っているか否かを監察する。違反行為があった場合は、「疑わしきは罰せず」の原則で処理するが、教育的見地から必要に応じ注意する等の指導をする。

⑥ 記録員（3人以上）

競技会の記録、競技の諸記録を完全に管理する。予選、決勝がある場合は決勝のコース順を決定する。

⑦ 招集員（1人以上）

プログラムに基づき選手を所定の時間までに招集し、棄権者の有無コースを確認する。選手をスタート台後方まで誘導する。

⑧ 通告員（1人以上）

競技会の運営、競技についてすべての通告を行う。

(3) 種目の決定

校内水泳大会には、全児童生徒を出場させることが望ましい。そのためには個人種目の他に、一度に大勢出場できる団体種目を加えるのが競技運営上効率的である。

個人種目は大会に要する時間の関係から25m競技を中心とする。団体種目はリレー種目（競泳リレー、水中歩行の折り返しリレー等）や簡易水球、水中ドッジボールなどが考えられる。この団体種目の内容やルールは児童（生徒）会等で相談させ学校独自のものをつくり水泳大会に特色をもたせた種目とするなど工夫する。

種目は、水泳大会が児童生徒の主体性を養い、活気あふれる行事となるようにしながら、選定を進め決定するようにする。

(4) プログラムの編成

プログラムは競技者、応援者、競技役員等の参加意識や士気に影響するなど、学校行事としての教育効果を高める上で重要な役割を果たすものである。したがってプログラムの編成に当たっては、次のことに留意することが必要である。

① 競技内容と各競技の所要時間

同一傾向の内容の競技種目が続いたり、一つの競技の時間が長くなると大会は沈んだ雰囲気になる。これを防ぐため、その種目に一定の区切りをつけて異なる内容の種目を入れるなどの競技会の進行に変化をもたせるようにする。

② 競技の準備時間の活用

次の競技のために準備時間をとることがある。この時間は、次の競技への期待感を醸成する時間として、通告による補説や応援合戦等プログラムの中に組み込んで編成する。

(5) 準備の時間と期間

準備期間は、大会要項作成と学校行事として全校的に意識を高める期間である。水泳の授業や練習は、限られた期間で行われるので、校内水泳大会の概要を水泳の単元の単元が開始される前に発表できるようにしておく。

団体種目の細かい内容やルールについて、事前に児童生徒に話し合いをさせ大会への参加意欲を高めるようにする。

(6) 水泳大会と安全管理

大会の安全管理は運営委員会の重要な任務である。

安全管理には、施設・用具等の管理と児童生徒の管理がある。特に、安全確保のための規範をあらかじめ決め、その内容を水泳の授業の中で周知徹底させておくことが必要である。また、不測の事故に対応できるように組織上の役割分担を明確にしておき、万が一の事故に即応できる体制を整えておくことも大切である。

(7) 大会の評価と反省

大会の評価・反省は校内水泳大会の目標やねらいをどれだけ実現し得たかの観点から行い、大会の教育的価値を問うことである。

したがって、評価・反省は大会終了後できるだけ早い時期に行うようにする。特に、記録については大会記録やこれまでのランキングを作成するなど、児童生徒の意欲を掻き立てる上で必要だと思われる。

この結果を取りまとめ、次年度行事を企画・実施する際の参考資料となるようにしておくことが肝要である。

※大会競技規則について

基本的には朝日本水泳連盟の競技規則に基づいて行うが、スタート、ターン、泳法、ゴールタッチなど、各学校による簡易ルールを作成し実施することも考えられる。

〔資料3〕

夏季休業中における学校プールの利用計画と運営

夏季休業中における学校プールの利用は、それぞれの地域や学校種別等により取り組みが多様である。学校独自で計画を立て実施する場合、地域に開放したり、特別なクラブや水泳教室が利用する等様々である。

温水プールを持たない場合、水泳の可能な期間は限られていることから、水泳に最も適している夏季休業中に、体育の授業で学習した技能を更に高めるよう、練習の機会をできるだけ各校で計画することが望まれる。

学校独自で計画を立て実施する場合は、学校行事あるいは補充授業的な取扱いが考えられるが、いずれの場合であっても、綿密な計画と効率的な運営が大切である。

1 期間・時間

夏季休業中における学校プールの利用期間及び時間は、それぞれの学校において、何ぞの目的とするかによって決められる。

例えば、泳げない児童生徒を対象にした水泳教室を5日間の日程で実施するとか、技能の高い者を更に伸ばして大会等に参加させるために10日間毎日2時間の練習を計画する、あるいは20日間プールを開放して希望する児童生徒を対象に水泳指導を実施するなどいろいろな場合が考えられる。

2 指導者等

指導者等については、全職員が担当することが望ましい。そのためには事前に水泳指導及び応急処置について十分研修しておくことが必要である。

なお、体育の授業と違って担任や体育担当教師が全てを担当するということではないので、学習の内容や活動に応じて何人の指導者を配置すればよいか、各学校で十分検討して効果的に進める必要がある。何人の児童生徒に何人の指導者を配置すればよいかということについては、学校の事情により一概に言い切れないが、指導をする者、監視をする者、プールの衛生管理を行う者など指導者の役割を明確にしておくことが大切である。

【参考1】

競泳に関する主な競技規則等 (抜粋)

この規則は、公式競技会に適用されている「(財)日本水泳連盟競泳競技規則」(2002.4.1以降適用)の中から、主なものを抜粋し取りまとめたものである。校内水泳大会等での競技規則を定める場合は、この規則を参考にすのほか、児童生徒の泳力の実態等を勘案するなど、教育的な配慮が必要である。

【『競泳競技規則』より】(条文等原本のまま引用)

スタートに関する規則

第2条 競泳競技役員

2. 出発合図員

- (1) 審判長から競技開始の合図を受けてから競技者を公正に出発させるまで、完全に競技者を掌握する責任を持つ。
- (2) 審判長から競技開始の合図があった後、競技者が故意に出発の準備を遅らせたり、指示に従わなかった場合、また不行跡な行為があった場合は、審判長に報告する。
- (3) 審判長の決定を得ることを条件として、出発が公正に行われたか否かを判定する権限を持つ。
- (4) 競技を開始するときの位置は、計時員が出発の信号合図を見るか聞くことができ、競技者が完全に信号音を聞くことができるプールのスタート側から5m以内の位置で、かつ、出発合図員が競技者を見渡すことができる位置とする。

第4条 出発

1. 自由形・平泳ぎ・バタフライおよび個人メドレーのスタートは飛込によって行う。
 - (1) 審判長の長いホイッスルにより競技者はスタート台に上がる。
 - (2) 出発合図員の「用意」の号令によって、競技者はスタート台前方に少なくとも一方の足の指を掛け、速やかにスタートの姿勢をとる。その際、両手の位置に関する制限はない。
2. 背泳ぎ・メドレーリレーのスタートは水中から行なう。
 - (1) 審判長の1回目の長いホイッスルによって競技者は速やかにプールに入る。
 - (2) 2回目の長いホイッスルによってむやみに遅らせることなくスタートの位置につく。
 - (3) 出発の合図が発せられる前に、競技者は、スタート台に向き、両手をスタートイングリップにかけ、両足(足の指を含めた足首から先)は水面下に位置する。その場合、水底に立ち、排水溝に足の指をかけてはならない。
 - (4) 出発合図員の「用意」の号令によって、競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。
3. 出発合図員は、全ての競技者が静止した状態になったら、スタートの合図をする。
4. 出発合図の前にスタートの動作を起こした競技者は失格となる。失格が宣言される前にスタートの合図が発せられていた場合、競技は続行し、フォールススタートした競技者は競技終了後失格となる。出発合図の前に明らかにフォールススタートしたと見なされる

場合は、出発の合図をしないで、その競技者を失格とする。他の競技者については、再出発をする。

〔5, は略〕

競技に関する規則

第5条 競技

1. 競技を全うするためには、競技者は、単独で定められた全距離を泳ぎきらなければならない。
- 入選または入賞するためには、独泳のときでも定められている全距離を泳がなければならない。
3. 競技中にプールの底に立ったり、歩いたり、けったりしてはならない。ただし、自由形競技またはメドレー競技の自由形に限り、プールの底に立つことは失格とならない。
4. 折り返しの際に、競技者は各泳法の規則に従い、プールの壁に身体の一部を接触させなければならない。折り返しは壁で行なわなければならない。
5. 競技中にコースロープを握ったり、引っ張ってはならない。
6. 競技者が自分のコースを逸脱したり他の競技者の妨害をした場合は、失格となり、その逸反が故意と認められたとき、審判長はその事実を競技会の主催団体および違反した競技者の所属する団体に報告する。
7. いかなる競技者も、ドーピング規定で禁止されている薬物を使用したり、競技中にその運力・浮力または耐久力を助けるような器具(たとえば、水かきのある手袋、手ひれ、フィン等)・仕掛け等を使用したり着用してはならない。
- ただし、ゴーグルおよびスイミングキャップは着用してもよい。
8. 競技中は、正当なスタートによって水に入る競技者以外の者は、水に入ってはならない。競技中の全ての競技者が競技を終了する以前に、水に入った場合、たとえこれから競技を行なう競技者であっても、その競技者はその競技会における以後の出場資格を失う。
9. 競技者は、競技終了後他の競技者の助けにならないよう、速やかにプールから出なければならない。この規定に違反した競技者(またはチーム)は失格となる。
11. プールサイドで、競技中の競技者にコーチをしてはならない。また、競技者はベースメーカーおよび類似する装置等を使用してはならない。

〔2, 10は略〕

泳法に関する規則

第6条 自由形

1. 自由形はどのような泳形(スタイル)で泳いでもよい。ただし、メドレーリレーおよび個人メドレー競技においては、自由形は、バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ以外の泳法でなければならない。
2. 各折り返しおよびゴールタッチでは、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。
3. スタートおよび折り返しの後、身体が完全に水没していてもよい距離15mを除き、競技中は泳者の身体の一部が水面上に出ていてはならない。壁から15m地点までに頭は水面上に出ていてはならない。

第7条 背泳ぎ

1. 折り返しの動作中を除き、競技中は常に仰向けの姿勢で泳がなければならない。仰向けの姿勢とは、頭部を除き、肩の回転角度が、水面に対し90度未満であることをいう。
2. 競技中は、泳者の身体の一部が常に水面上に出ないなければならない。折り返しの間、ゴールの時およびスタート・折り返し後の壁から15m以内の距離では、身体が完全に水没していてもよいが、壁から15mの地点までに、頭は水面上に出なければならない。
3. 折り返しを行なっている間に、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。
4. 折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直に倒れ、その後は連続した一本の腕のかき、あるいは連続した同時の両腕のかきを、折り返しの初期の動作に使用できる。一度でも体が仰向けの状態でなくなったら、いかなる足のけりや腕のかきについても連続した折り返しの動作の一部でなければならない。
5. ゴールタッチの時、泳者は仰向けの姿勢に戻らなければならない。その際、身体は水没していてもよい。

第8条 平泳ぎ

1. スタートと折り返しの後の最初のかきの始まりから、身体はうつ伏せでなければならない。いかなる時でも仰向けにはならない。
2. 両腕の動作は、同時に、左右対称に行なわなければならない。
3. 両手は一緒に胸より水面、水中または水上から前方へ揃えて伸ばし、水面または水面下をかかなければならない。肘は、折り返し前の最後のかき、折り返しの動作中、およびゴールにおける最後のかきを除き、水中に入っていないなければならない。両手は、スタートおよび折り返しの後ののかきを除き、ヒップラインより後ろに戻してはならない。
4. 両脚の動作は、同時に、左右対称でなければならない。交互に動かしてはならない。
5. 両足のけりは、後方の外側に向かわなければならない。あおり足、バタ足および下方へのドルフィンキックはいかなる場合も許されない。足が水面より出ること、下方へのドルフィンキックでない限り違反とはならない。
6. 折り返しおよびゴールタッチは、両手同時に行なわなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。タッチの前、最後の腕の動作後は頭が水没してもよい。
7. 競技中は、一かきと一けりの一連の動作中に頭の一部は水面上に出なければならない。頭の一部が水面上に出ること、頭の一部が完全に水面より上に位置し、かつ空気に触れることをいう。頭頂部が波をかぶっている状態は認められない。
8. スタートおよび折り返し後は、完全に身体が水没した状態で一かきと一けりを行なうことができる。この場合、腕と脚の動作が不完全であっても、それは一かき、一けりとみなされる。
二かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かう前までに、頭の一部は水面上に出なければならない。

第9条 バタフライ

1. スタートおよび折り返し後、最初の腕のかき始めから身体はうつ伏せでなければならない

ない。

2. スタートおよび折り返し後のサイドキックは認めるが、いかなる時も仰向けにはならない。
3. 競技中、両腕は水面の上を同時に前方へ運び、同時に後方へかかかなければならない。
4. 全て両足の上下動作は同時に行なわなければならない。両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはならない。平泳ぎの足のけりは許されない。
5. 折り返しおよびゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手同時に行なわなければならない。
6. 競技者はスタートおよび折り返し後、水面に浮きあがるため、水面下で回数に制限なく脚でけることおよび水中でのかきは許されるが、かいた手は、必ず水面上に抜かなければならない。
7. スタートおよび折り返しの後、身体は完全に水没していてもよいが壁から15mの地点までに頭は水面上に出ないなければならない。また、次の折り返しあるいはゴールまで身体の一部が水面上に出ないなければならない。

第10条 個人メドレー

1. 個人メドレーは、定められた距離を次の順序によって、それぞれの泳法の規則に従って泳がなければならない。
(1)バタフライ (2)背泳ぎ (3)平泳ぎ (4)自由形
ただし、自由形は、(1)(2)(3)の泳法で泳いだときは違反となる。

第11条 リレー競技

1. リレー競技のチームは、4人の競技者で構成する。
2. リレーは、定められた距離を継泳する。泳法はいかなるものであっても差し支えない。
3. メドレールレーは、定められた距離を次の順序によって、それぞれの泳法の規則に従って継泳しなければならない。
(1)背泳ぎ (2)平泳ぎ (3)バタフライ (4)自由形
ただし、自由形は(1)(2)(3)の泳法で泳いだときは違反となる。
4. リレー競技においては、前の競技者が壁にタッチする前に次の競技者の足がスタート台を離れた場合は、そのチームは失格となる。ただし、違反した競技者が元のスタート地点まで戻ってやり直しをすれば失格にならない。その際はスタート台の上に戻らなくてもよい。
5. リレー競技においては、正当な順序に従ってスタートする競技者以外の者は、全てのチームの全ての競技者が競技を終了し、審判長が終了を認める以前に水に入ってはならない。違反した場合は、そのリレーチームは失格となる。
6. リレーチームのメンバーは、競技に先立ち登録されなければならない。登録されている範囲においてリレーチームの構成は、予選と決勝で変更しても差し支えない。登録されたメンバーは、当該競技には一度しか参加できない。
7. リレーチームのオーダーは、競技に先立ち届出なければならない。競技者はその順番に泳がなければならない。交代は、緊急の傷病が発生してそれが文書で証明された場合の

み認められる。

競技の組合せおよびコース順の決め方に関する規則

第3条 競技の組合せ

1. 全ての競泳競技での組合せは、記録の順位による方法、または抽選による方法のいずれかによって行われる。

4. 記録の順位による組合せは次のいずれかの方法によって行なう。この場合、同記録あるいは記録の不明な者（またはチーム）が複数いる場合は、抽選により順位を決定する。何らかの理由で申し込み記録の不明な者（またはチーム）は、一番遅い者（またはチーム）とみなす。

- (1) 単純方法： 記録の最もよい者（またはチーム）を最終組の中心のコースにおき、以下コース順の決め方により最終組を満たし、順次前の組を同様の方法で満たす。
 - (2) 平均分け方式： 記録の最もよい者（またはチーム）を最終組の中心のコースにおき、2番目によい記録の者（またはチーム）をその前の組の中心コースに配置し、順次最初の組まで配置する。その次の者（またはチーム）を最終の組とし、以下同じ要領で配置の完了するまで行なう。
 - (3) 混合分け方式： 組数が4組以上ある場合に、最終組を含め3組を平均分け方式で、残りの組全てを単純方式で組み合わせる。
10. コース順の決定は、次の方法で行われる。
- (1) 50mプールにおける50m競技を除き、コースナンバ―はスタート側からプールに向かって右端を第1コースとする。
 - (2) 最もよい記録の者（またはチーム）を奇数コースのプールでは中央のコースに、6コースのプールでは第3コースに、8コースのプールでは第4コースに配置し、2番目によい記録の者（またはチーム）をその左側にし、以下右、左と交互に配置する。
 - (3) 50mプールにおける50m種目においても上記の方法により決定するが、スタートは折り返し側より行ってもよい。
 - (4) 予選競技における同記録の場合のコースの配置の優先順位は、抽選で決定する。

[2, 3, 5, 6, 7, 8, 9および10(5)は略]

[参考2]

水泳に関する主な用語

<あお向き浮き>

手足を伸ばして水面にあお向きになって浮く浮き方で、背浮きともいう。

<あおり足>

横泳ぎや抜き手における足の動作で、横になって上側の足（真足）を腹側に、下側の足（受け足）を背側に開き、水を挟み合わせるようにしてけること。

<イルカとび>

プールの水底を強くくっつけて斜め前方に跳び上がり、水中に指先から潜入し体を反らして浮上する方法。スタートの飛び込み練習の一つで、イルカの泳ぎ方に似ているところからこのように呼ばれている。

<ウォーターポロ>

水球のこと。7人（ゴールキーパー1人）ずつの選手が相手方のゴールにボールを投げ入れて得点を競う競技である。

<エレメンタリーストローク>

正式な泳法の前段階で、浮いて呼吸をすることを中心とした初歩的な泳ぎ方である。代表的な泳ぎ方は、着衣したままでの水泳で使われるエレメンタリーバックストローク（仰向けの平泳ぎ）、犬かき泳ぎなどがある。

<かえる足>

平泳ぎのキックを総称している。両膝を同時に折り曲げて足の裏で水を後方にける動作で、かえるが泳ぐときの足に似ているのでこう呼ばれている。

<キック>

足で水をけること、泳法によって、ばた足、ドルフィンキック、かえる足などがある。

<ロール及び背泳ぎの場合はビートともいう。>

<クイックターン>

速いターンのことで、一般的には回転式のターンのことをいう。

<グライド・ストローク>

クロールでのストローク法の一つ。一方の手が入水するまで、他方の手を前に伸ばしたままで待つてからかく方法。

<くくらげ浮き>

腰を曲げ頭を水中につけて足を浮かし、力を抜き、自然な形で手足を垂らした浮き方。海に浮くくくらげに似ているところからこう呼ばれる。

<くけ伸び>

プールの壁や水底を付けて体を一直線に伸ばして進むこと。

<コンビネーション>

手と足と呼吸の動作をタイミングよく調和させて泳ぐこと。このことから単に、手足を用いて泳ぐことにも使われる。

- <シックス(6)ビートキック>
クロール、背泳ぎの標準的泳法。1ストロークする間に左右の足で6回キックすること。主に短距離やスピードを上げるときに用いられる。
- 〔関連 ツー(2)ビートキック〕
- <シンクロナイズド・スイミング>
音楽に合わせて、水中を舞うように泳ぎ、その美しさを競う競技で、アメリカが発祥地である。種目にはソロ(1人)、デュエット(2人)及びチーム(8人以下)がある。
- <スカーリング>
浮くために∞の字型を描く手のかき方をいう。
- <ストローク>
腕で水をかくこと。
- <背泳ぎ>
手足を伸ばして水面にあお向きになって浮く泳ぎ方で、あお向き浮きともいう。
- <潜行>
水中を進むこと。普通はかえる足キックを用い、腕は平泳ぎのロングアームプルを用いるが、ばた足キックやドルフィンキックを用いることもある。
- <くだるま浮き>
腰を曲げ、頭を水中につけて足を浮かし、両手で両膝を抱えた浮き方。水中でだるま形になるところからこう呼ばれている。〔関連 くらげ浮き〕
- <ツー(2)ビートキック>
クロールでのキック法の一つ。1ストロークする間に左右の足で2回キックすること。主に長距離競技で用いられる。
- 〔関連 シックス(6)ビートキック〕
- <飛び込み競技>
飛び込み台からプールに飛び込み、その技と美を競う競技である。飛び板飛び込みと高飛び込みとがある。
- <ドルフィンキック>
バタフライのキック法で、イルカの尾びれのように両足をそろえ同時に打ちおろすキックをいう。昭和29年日本の長沢二郎選手ほかが考案したものである。
- <ニールセン法>
ニールセン氏が考案した人工呼吸法で、溺れた人をうつ伏せにして、背を押して、両膝を持ち上げて肺の空気を出し入れする方法である。1分間に12回行うとよいとされている。
- <ハイエルボー>
上手な泳者に共通してみられる形で、肘を手の平より高く保つこと。クロールのリカバリーやプル、平泳ぎのプルなどに見られる。
- <バイクスタート>
バイク(えび型)スタートは、競泳選手がよく用いるスタートの方法である。空中で腰をくの字に曲げ水中へ大きな入水角度で入ることで、水中での水の抵抗を少なくする方法である。

- <ばた足>
左右の足を交互にけるキック法である。水面をたたくことからビートともいわれ、クロール及び背泳ぎに用いる。
- <バディシステム (buddy system)>
2～3人一組を作らせ、互いの安全を確かめさせる方法であるとともに、学習効果を高めるためにも役立つものである。
- <バブリング>
呼吸練習のために、水面でブクブク息を吐き出すこと。
- <バルム>
手のひらに中指で挟んで使うプラスチック製の練習用具で、プルの練習に使用する。
- <ビート板>
キックボードともいい、キックの練習に使う板状の浮き具である。発泡スチロール製が多い。
- <ヒューマンチェーン>
互いに手首と手首とを握り合って、鎖のように手をつなぐこと。救助法などに用いられる。
- <フィナ (FINA)>
国際水泳連盟 (Fédération Internationale de Natation Amateur) の略称
- <フォルススタート (false-start)>
出発の合図前に飛び出すこと。フォルススタートすると失格となる。また、リレーでは前泳者が壁にタッチする前にスタート台から足が離れると失格となる。
- <フラットスタート>
フラットスタートは、バイクスタートが導入されるまで一般的に行われていたスタート方法である。入水時には腰を伸ばし、手・頭・胸・足の体を一直線にして水面に入る方法である。
- <ブル>
腕で水をかくこと。ストロークともいう。
- <ブルブイ>
円筒形の合成樹脂2個をひもで通した浮き具。足につけてプルの練習に使用する。
- <ボビング>
上下に浮き沈みすることで、呼吸の練習法の一つである。体が浮き上がったときに呼吸する。
- <マウス ツー マウス>
人工呼吸の一つ。溺れた人に直接口をつけて空気を送り込む方法で、現在最も効果的な人工呼吸法とされている。
- <面かぶりクロール>
顔を水につけたまま呼吸をしないで泳ぐクロールのこと。クロールの練習法の一つである。
- <面かぶり平泳ぎ>
顔を水につけたまま呼吸をしないで泳ぐ平泳ぎのこと。平泳ぎの練習法の一つである。

<リカバリー>

かき終わった腕を次のかきのため再び前方に戻すこと。

<リリース>

かき終わった腕を水中から抜き上げること。

〔参考3〕

各都道府県教育委員会教育長
各都道府県知事
附属学校を置く各国立大学長
各国立高等専門学校長

殿

15文科ス第109号
平成15年6月2日

文部科学省スポーツ・青少年局長
田中 壮一郎

水泳等の事故防止について（通知）

標記については、例年関係方面の御協力をいただいているところですが、毎年夏季を中心に、海や河川における水難事故及びプールでの水泳事故等により多くの犠牲者が出ていることは誠に遺憾であります。

ついては、下記事項並びに別紙資料、「学校における水泳事故防止必携（新訂版）」（平成11年5月 日本体育・学校健康センター）及び「水泳指導の手引（改訂版）」（平成5年5月 文部科学省）を参考として関係機関・団体と密接な協力のもとに地域の実情に即した適切な措置をとり、事故防止の周知を図るとともに衛生管理について十分御配慮願います。なお、海や河川における事故が多く発生している中で、このような場所での水遊びやスポーツ活動の安全確保に万全を期すよう御指導願います。

おつて、各都道府県教育委員会教育長及び各都道府県知事におかれは、域内の市町村教育委員会、所轄の学校に対しても周知されるよう願います。

記

- 1 プールについては、引き続き、「学校水泳プールの安全管理について」（平成11年6月25日付け文休体第232号文部省体育局長通知）における留意事項の周知を図るとともに、学校以外のプールについても前記通知にそつて、排（環）水口の蓋の設置の有無を確認し、蓋がない場合及び固定されていない場合は、早急にネジ・ボルト等で固定するなどの改善を図るほか、吸い込み防止金具についても丈夫な椅子金具とするなどの措置をし、いたずらなどで簡単に取り外しができない構造とすること。
また、プール使用時においては、十分に排（環）水口等の安全点検及び確認を実施すること。
- 2 プールにおける事故には、スタート時に、逆さまに深く入水し、水底に頭部を打ちつけて起こるものが少なくないので、スタートの指導については、個人の能力に応じた段

防的な取り扱いを重視し、教師等の指示に従い、水深や水底の安全を確かめ、入水角に注意するなど、安全に配慮した慎重な指導を行うこと。

さらに、最近、一定の技能を身につけている児童・生徒がスタート時の重大事故に遭った事例が報告されていることにも留意すること。

また、入水の際、無理な息を吐き出さず必要以上に深呼吸を繰り返して行わせることなどによる重大事故事例も報告されているので十分注意すること。

3 児童・生徒の水難事故が特に学校の夏季休業に入った直後に多発する傾向にあるので、学校においては、水泳の事故防止に関する心得を十分指導し、PTA などを通じて家庭にも指導の趣旨を周知するよう配慮すること。

4 児童・生徒が個人やグループで水泳や水遊びに出かけるときには、必ず保護者や水泳の熟練者と同行するよう指導するとともに、事前に、行き先、帰宅の予定日時、同行者等を家庭に知らせるよう習慣づけること。

5 集団で水泳を行う場合には、引率者や指導者の責任分担を明確にして、指導・監督が周知されるようにすること。また、班の編成にあたっては、引率者の指導・監督が全員に行き届く程度の人数に編成すること。

6 児童・生徒の発達段階に応じて、水泳等に関する事故の危険を予見し、自ら回避できるように学校、家庭、地域において適切に指導するなど安全指導の充実に努めること。

7 海、河川、湖沼池、用水堀、プールなどの水難事故発生のある場所については、防護さく、蓋、危険表示の掲示板や標識の整備、監視員の配備、巡回指導の周知など、市町村、警察署、消防署、保健所等との協力により点検を行い、事故防止について万全の措置を講ずること。

なお、幼児の水難事故が比較的多く発生しているので、前記の事故防止措置については、幼児の行動にも配慮した万全のものとするとともに、保護者が、監督を怠ることがないように、広報等によってこの趣旨の周知を図ること。

8 水泳場の選定にあたっては、保健所その他の関係諸機関の協力を得て、農薬、油、工場廃液、その他浮遊物等による水の汚染状況、水底の状態、潮流などを必ず事前に調査して適切な場所を選定すること。また、水泳場には、水泳区域標識、監視所、救命用具など事故防止のための施設・設備等を整えるとともに、救急体制を確立するよう配慮すること。

文 体 体 第 232 号
平成11年6月25日

各都道府県教育委員会教育長
各都道府県知事
附属学校を置く各国立大学長
各国立高等専門学校長

殿

文 部 省 体 育 局 長
遠 藤 昭 雄

学校水泳プールの安全管理について（通知）

学校水泳プールの安全管理については、かねてから適切な管理・指導をお願いしているところでありますが、これからの時期、プール指導の実施、夏休み中のプール開放等児童生徒の学校水泳プールの使用が増加するに当たり、下記事項に留意のうえ、引き続き、事故防止の徹底を図るとともに、各都道府県教育委員会においては域内の各市町村の教育委員会及び関係機関に対して、また、各都道府県知事においては所轄の私立学校、学校法人に対して、国立大学長に対しては管下の学校に対して、周知されるようお願いいたします。

また、その際、「水泳指導の手引き〔改訂版〕（文部省）」及び「学校における水泳事故防止必携〔新訂版〕（日本体育・学校健康センター）」を参考とするよう、併せて周知願います。

なお、平成10年12月10日付け文総審第80号「通知・通達等の見直しについて」において通知したとおり、文部省では、行政運営の明確化・効率化等を推進する観点から、同一・類似の主題に係る複数の通知・通達等の整理・統合化を行うこととしており、別紙に掲げる通知は廃止します。

記

- 1 学校水泳プールの排水口には、堅固な格子鉄蓋や金網を設けてネジ・ボルト等で固定させる（蓋の重量のみによる固定は不可）とともに、吸い込み防止金具等を設置すること。
- 2 プール使用期間中においては、浄化装置等の適正な作動状況を確認するなど、附属施設を含めてプールの施設・設備については常時安全点検を行うこととし、特に、排水口については十分な点検を行うこと。
- 3 プールの新設及び改築に当たっても、上記1及び2が遵守されるよう配慮すること。

(別紙)

廃止する通知

- 昭和48年10月11日付け48体体第20号
「学校プール施設の整備について」
- 昭和52年8月16日付け52体体第31号
「水泳プールの施設設備の整備点検について」
- 昭和54年8月10日付け54体体第25号
「水泳プールの施設設備の整備点検について」
- 昭和60年8月28日付け60体体第32号
「水泳プールの安全管理について」
- 平成7年9月11日付け7体体第31号
「水泳プールの安全管理について」
- 平成8年5月20日付け文体体第232号
「学校水泳プールの安全管理について」
- 平成9年4月15日付け9体体第16号
「学校水泳プールの排（環）水口状況調査の結果について」

11 体 体 第 26 号
平成11年8月6日

各都道府県教育委員会
学校体育主管課長 殿

文部省体育局体育課長
北 見 耕 一

学校水泳プールの安全管理について（通知）

学校水泳プールの安全管理については、かねてから適切な管理・指導をお願いしているところであり、特に、プールの排（環）水口には、堅固な格子鉄蓋や金網を設けてネジ・ボルト等で固定させること等について、平成11年6月25日付け文体体第232号（文部省体育局長通知）において周知をお願いしているところであります。

しかしながら、今夏、大変遺憾ながら、小学校の水泳プールにおいて、排水口に体の一部が吸い込まれて、児童が死亡する事故が発生しております。

事故原因については現在調査中ですが、プール指導、夏休み中のプール開放等児童生徒が学校水泳プールを使用している時期でもあり、同様の事故の再発を防止するため、学校水泳プールの安全確認・管理に当たり、前記体育局長通知及び下記のとおり留意されるよう、取り急ぎ再度の周知をお願いします。

記

- 1 排（環）水口の蓋等の固定については、目視のみによる確認でなく、必ず触診及び打診等により、蓋等の欠損、変形、ボルト等固定部品の欠落・変形等がないか確認し、必要に応じて取り替えるなどの措置を講ずること。
- 2 プール使用時においては、必要な監視員等を配置するなど事故防止のための監視体制の充実を図ること。
- 3 水泳プールのその他の施設・設備についても、プール使用期間中は、常時安全確認を行うこと。

15文科ス第402号
平成16年2月10日

別紙1

各 国 公 立 大 学 長
各 国 公 立 高 等 専 門 学 校 長
国 立 公 立 高 等 専 門 学 校 長
各 都 道 府 県 知 事
各 都 道 府 県 教 育 委 員 会 教 育 長

殿

学校環境衛生の基準

文部省体育局長裁定
平成4年6月23日 訂
一部改訂
平成6年3月17日 訂
一部改訂
平成8年8月28日 訂
一部改訂
平成10年12月1日 訂
一部改訂
平成13年8月28日 訂
一部改訂
平成14年2月5日 訂
一部改訂
平成16年2月10日 訂

文部科学省スポーツ・青少年局長
田 中 壮 一 郎

(印影印刷)

「学校環境衛生の基準」の改訂について（通知）

学校における環境衛生管理の徹底については、かねてから格段の御配慮をお願いしてきていますが、このたび、近年の社会環境の変化等を踏まえ、「学校環境衛生の基準」を別紙のとおり改訂しました。

については、本基準に基づき、定期環境衛生検査、臨時環境衛生検査、日点検及びそれらに基づく事後措置の徹底を図るとともに、下記の改訂の内容及び留意事項並びに平成14年2月5日付で通知した13文科ス第411号の内容に御留意の上、学校環境衛生活動の適正な実施につき遺漏のないようお願いいたします。

なお、各都道府県教育委員会及び各都道府県知事におかれては、城内の市区町村教育委員会、所轄の学校及び学校法人に対しても周知徹底されるよう併せてお願いいたします。

以下、水泳指導に関わる（別紙1）の関係部分のみ抜粋

目 的

この基準は、学校保健法（昭和33年法律第56号）に基づく環境衛生検査、事後措置及び日常における環境衛生管理等を適切に行い、学校環境衛生の維持・改善を図ることを目的とする。

[水泳プールの管理]

1 検査項目

- (1) プール本体の衛生状態等
- (2) 附属施設・設備の管理状況・衛生状態等
- (3) 水質
- (4) 入場者の管理状況
- (5) 日常の管理状況

2 検査回数及び検査時期

検査は、毎学年1回、プールの使用期間中に行う。ただし、1の(3)水質については、使用日数の積算が30日を超えない範囲で少なくとも1回行う。また、3の(6)のオ 総トリハロメタンについては、使用期間中に1回以上、適切な時期に行う。

3 検査事項

検査は、次の事項について行う。

- (1) プール本体の衛生状態等
- (2) 附属施設・設備及びその管理状況

- (3) 浄化設備及びその管理状況
 (4) 消毒設備及びその管理状況
 (5) 照度、換気設備及びその管理状況
 (6) 水質
 ア 水素イオン濃度
 イ 濁度
 ウ 浮遊残留塩素
 エ 有機物等(過マンガン酸カリウム消費量)
 オ 総トリハロメタン
 カ 大腸菌群
 キ 一般細菌数
 (7) 入場者の管理状況
 (8) 日常の管理状況

4 検査方法

検査は、次の方法によって行う。

- (1) プール本体の衛生状態等
 清潔状況及び汚染源等について調べる。その際、プールの構造等にも配慮すること。
 (2) 附属施設、設備及びその管理状況
 足洗い、シャワー、腰洗い、洗面、うがい等の施設・設備及び専用便所、及び専用の薬品保管庫の使用状況及びその管理状況等について調べる。
 (3) 浄化設備及びその管理状況
 プールの循環ろ過器等の浄化設備及びその管理状況調べる。
 (4) 消毒設備及びその管理状況
 プール水の塩素消毒の方法、設備及びその管理状況調べる。
 (5) 照度、換気設備及びその管理状況
 屋内プールにあっては照度、換気設備の使用状況及びその管理状況等について調べる。
 (6) 水質
 検査は次の方法によって行う。
 ア 水素イオン濃度
 比色法又はそれと同等以上の精度を有する検査方法による。
 イ 濁度
 標準系列透視比濁法又はそれと同等以上の精度を有する検査方法による。
 ウ 遊離残留塩素
 ジエチルパーフェニレンジアミン法 (DPD法) 又はそれと同等以上の精度を有する検査方法による。
 エ 有機物等(過マンガン酸カリウム消費量)
 滴定法による。
 オ 総トリハロメタン
 PT-GC-MS法 (パー・トラップーガスクロマトグラフー質量分析法)、HS-GS-

MS法 (ヘッドスペースーガスクロマトグラフー質量分析法)、PT-GC法 (パー・トラップーガスクロマトグラフ法) による。

カ 大腸菌群

乳糖ブイヨン・ブリーリアントグリーン乳糖胆汁ブイヨン培地 (LB-BGLB) 法、又は特定酵素基質培地法による。

キ 一般細菌数

標準寒天培地法による。

(7) 入場者の管理状況

入場者の管理状況について調べる。

(8) 日常の管理状況

日常点検の記録を調べる。

5 判定基準

(1) プール本体の衛生状態

プール、プールサイド及び通路は、清潔でプール水を汚染する原因がないこと。

(2) 附属施設・設備の管理状況・衛生状態

ア 排水口及び循環水の取り入れ口には、堅固な格子鉄蓋や金網を設けてネジ・ボルト等で固定させる(蓋の重量のみによる固定は不可)とともに、吸い込み防止金具等を設置すること。また、蓋等を固定する場合には、蓋等の欠損、変形、ボルト等の固定部品の欠落・変形等がないか確認すること。

イ 足洗い、シャワー、腰洗い、洗面・洗面、うがい等の施設・設備及び専用便所等は、入泳入具に対し十分な能力を有し、故障等がなく、衛生的であること。また、専用の薬品保管庫の出入口は入泳者等がみだりに立入りできないような構造であること。

(3) 浄化設備及びその管理状況

ア 循環浄化式の場合には、ろ材の種類、ろ過装置の容量及びその運転時間が、プール容積及び利用者数に比して十分であり、その管理が常時確実に行われていること。循環ろ過装置の処理水質は、その出口における濁度が、0.5度以下であること(0.1度以下が望ましいこと)。また、循環ろ過装置の出口に検査のための採水栓等を設けること。

イ オゾン処理設備・紫外線処理設備を設ける場合は、安全面にも十分な構造設備であること。オゾン発生装置については、プールの循環設備におけるオゾン注入点があること。オゾンは検出されないこと。

浄化設備がない場合は、汚染を防止するために1週間に1回以上換水し、換水時にプールを十分清掃していること。また腰洗い槽を設置することが望ましい。

(4) 消毒設備及びその管理状況

塩素剤の種類は、塩素ガス・次亜塩素酸ナトリウム液・次亜塩素酸カルシウム、塩素化イソシアヌル酸のいずれかであること。

塩素剤の注入は、連続注入式であることが望ましく、この場合塩素濃度の分布が均一になるように注入配管が配置され、安全適切な方法で使用されていること。また、連続

注：入式でない場合であっても残留塩素濃度が均一に維持されていること。

- (5) 照度及び換気
- ア プール照度
屋内プール水平面照度は、200ルクス以上が望ましい。
- イ 屋内プールの空気中二酸化炭素濃度
屋内プールの空気中二酸化炭素濃度は、0.15%以下が望ましい。
- ウ 屋内プールの空気中塩素ガス濃度
屋内プールの空気中塩素ガス濃度は、0.5ppm以下が望ましい。
- (6) 水質
- ア プールの原水
原水は、飲料水の基準に適合するものであることが望ましい。
- イ 水素イオン濃度
水素イオン濃度は、pH値5.8以上8.6以下であること。
- ウ 濁度
濁度は、2度以下であること。
- エ 逆離残留塩素
逆離残留塩素濃度は、プールの対角線上3点以上を選び、表面及び中層の水について測定し、すべての点で0.4mg/lであること。また、1.0mg/l以下であることが望ましい。
- オ 有機物等(過マンガン酸カリウム消費量)
過マンガン酸カリウム消費量は、12mg/l以下であること。
- カ 総トリハロメタン
総トリハロメタン濃度は、0.2mg/l以下であることが望ましい。
- キ 大腸菌群
大腸菌群は、検出されてはならない。
- ク 一般細菌数
一般細菌数は、1ml中200コロニー以下であること。
- (7) 入場者の管理状況
- ア 事前にプールの衛生的な使用方法についての指導が行われていること。
- イ 事前に健康診断等により入場者の健康状態の把握が行われていること。
- ウ 水泳をしようとする者には、水泳前に足を洗わせ、シャワーその他によって十分身体を清潔にさせた後、入場させていること。
- エ 用便後再び入場するときは、身体を十分に清浄できるための措置が講じられていること。
- (8) 日常の管理状況
日常点検が確実に行われ、管理状況が良好であること。
- (9) なお、幼稚園における水遊び場等については、本検査方法、基準を参考とし、構造や使用形態に応じて適切な管理を行うこと。

6 事後措置

- (1) 構造、附属施設・設備及びその管理状況が不備なときは、速やかに改善又は改造する等の適切な措置を講じるようにする。
- (2) 消毒の方法又は設備並びに水の浄化設備又はその管理状況に欠陥があるときは、直ちに改善する等の適切な措置を講じるようにする。
- (3) 水質が不良のときはその原因を究明し、直ちに改善を行うようにする。
なお、大腸菌群が検出された場合は、塩素消毒を強化した後、再検査を行い、大腸菌群が検出されないことを確かめるようにする。
- (4) 入場者の管理が不良のときは、速やかに改善する等の適切な措置を講じるようにする。

[排水の管理]

1 検査項目

- (1) プール等の排水
(2) 水飲み・洗口・手洗い場及び足洗い場等の排水
(3) 給食施設等の排水
(4) 雨水の排水
(5) 排水の施設

2 検査回数

検査は、毎学年1回定期に行う。

3 検査事項

検査は、次の事項について行う。

- (1) プール等の排水
(2) 水飲み・洗口・手洗い場及び足洗い場等の排水
(3) 給食施設等の排水
(4) 雨水の排水
(5) 排水の施設

4 検査方法

プール、水飲み・洗口・手洗い場、足洗い場、給食施設及び雨水等の施設・設備からの排水状況を調べる。

5 判定基準

- (1) プール等の排水
プール等の排水は、残留塩素を低濃度にし、その確認を行う等、適切な処理が行われていること。
- (2) 水飲み・洗口・手洗い場及び足洗い場等の排水
校舎の水飲み・洗口・手洗い場及び足洗い場等の排水は、トラップ等が設けられる等、円滑に排水されていること。

③ 給食施設等の排水

給食施設や調理室からの排水は、床に勾配があり、それからの排水は、給食等の残渣を阻止・収集・分離できる阻集器が設けられる等、排水が良好であること。

(4) 雨水の排水

屋上等の雨水排水溝に、泥や砂等が堆積していないこと、雨水配水管の末端は、砂や泥等により管径が縮小していないこと及び校庭には、雨水が停滞していないこと。

(5) 排水の施設・設備

- ア 汚水槽、雑排水槽及び浄化槽等の施設・設備は、故障がなく円滑に機能していること。
- イ 排水設備には、排水口空間が確保されていること。

6 事後措置

- (1) 排水が不適切な場合は、速やかにその原因を究明し、適切な措置を講じるようにする。
- (2) 施設・設備の故障や破損等は、速やかに修繕をする等の適切な措置を講じるようにする。

【水泳プールの管理】

- (1) プール水は、衛生的であり、かつ、水中に危険物や異常なものがなく安全であること。
 - ア 遊離残留塩素は、プール水使用前及び使用中1時間に1回以上測定し、その濃度は、どの部分でも0.4mg/l以上保持されていること。また、1.0mg/l以下が望ましい。
 - イ 透明度に常に留意し、プール水は水中で3m離れた位置からプール壁面が明確に見える程度に保たれていること。
 - ウ 水素イオン濃度は、プール使用前1回測定し、水素イオン濃度が基準値程度に保たれていることを確認すること。
- (2) 入泳前には、必ず排水口及び循環水の取り入れ口の堅固な格子鉄蓋や金網が正常な位置にネジ・ボルト等で固定（蓋の重量のみによる固定は不可）されている等、安全であることを確認すること。また、柵の状態についても確認すること。
- (3) プールの附属施設・設備（足洗い、シャワー、腰洗い、洗眼・洗面及びびうがい等の施設・設備及び専用便所）、浄化設備及び消毒設備等は、清潔に保たれており、破損や故障がなく適切に使用されていること。
- (4) 水泳する児童生徒等の健康観察を行うとともに、水泳プールに入る前に、足を洗い、シャワー等によって十分に身体を洗浄した後、入場させること。
なお、腰洗い槽を使用する場合には、高濃度の塩素に対し過敏症等の傾向がある児童生徒等に対しては、使用させず、シャワー等による洗浄で代替させること。
- (5) 入泳人数、水温、気温、遊離残留塩素、透明度及び水素イオン濃度を測定し、その結果を記録すること。排水口及び循環水の取り入れ口の安全確認の結果を記録すること。消毒剤の使用方法を記録すること。

学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引（二訂版）

平成16年11月20日 初版発行 MEXT J-0403

著作権所有

文部科学省

発行業 大阪書籍株式会社

印刷者 代表者 山口正敏

大阪府東成区深江北2丁目1番1号

〒537-0001 大阪府東成区深江北2丁目1番1号

発行所 大阪書籍株式会社

電話 (06)6973-9800

fax 00990-1-4315

東京支社 東京都千代田区神田河町2丁目21番

電話 (03)3233-0595

Printed in Japan ISBN4-7548-0014-1