

# 体育専科通信

令和7年度 No. 8  
文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『水遊び・水泳運動』です。

●●●このような指導内容の構成です●●●



低学年	中学年	高学年
水遊び	水泳運動	水泳運動
<p>① 水の中を移動する運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び</li><li>○ 水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び</li></ul> <p>② もぐる・浮く運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 水中でのじゃんけん、にらめっこ、石拾い、輪くぐりなどのもぐる遊び</li><li>○ くらげ浮き、伏し浮き、大の字浮きなどの浮く遊び</li><li>○ バブリングやボビング</li></ul>	<p>① 浮いて進む運動</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ け伸び</li><li>○ 初歩的な泳ぎ</li></ul> <p>② もぐる・浮く運動</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ プールの底にタッチ、股くぐり、変身もぐりなどのいろいろなもぐり方</li><li>○ 背浮き、だるま浮き、変身浮きなどのいろいろな浮き方</li><li>○ だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈み</li></ul>	<p>① クロール</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 25～50m程度を目安にしたクロール</li><li>○ ゆったりとしたクロール</li></ul> <p>② 平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 25～50m程度を目安にした平泳ぎ</li><li>○ ゆったりとした平泳ぎ</li></ul> <p>③ 安全確保につながる運動</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 10～20秒程度を目安にした背浮き</li><li>○ 3～5回程度を目安にした浮き沈み</li></ul>

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編より

## Point つながり意識して指導しよう！

- 低学年のバブリングやボビングは、中・高学年での呼吸の仕方につながります。
- 伏し浮きは、け伸びやクロール、平泳ぎへとつながります。
- 背浮きは、安全確保につながる運動につながります。
- 伏し浮きと背浮きの繰り返しは、クロールの息継ぎの姿勢につながります。
- もぐる・浮くという活動は、平泳ぎにつながります。



低学年



中学年



高学年



### 初歩的な泳ぎって？

呼吸をしながらのばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、近代泳法の前段階となる泳ぎです。このような泳ぎでは、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進むことが大切であり、近代泳法の手や足の動かし方などの泳法にこだわる必要がない泳ぎです。

評価基準を作成しました。  
ぜひ、アレンジしてご活用ください。  
動画は初心者向けポイント解説の動画です。



脱力・リラックス クロール