

# 水泳指導の手引き

本宮市教育委員会

**プールにおける水泳指導の安全管理の徹底を図り、  
すべての子どもたちが安心して水遊び・水泳運動の  
授業ができる環境をつくっていきましょう。**

## 1 児童・生徒の健康管理を徹底しましょう

- (1) 定期健康診断や事前健康調査を活用し、健康状態や運動上の留意点を把握する。
- (2) 水泳前の健康管理と指導を徹底する。(体調不良の児童・生徒を水泳指導に参加させないように十分に注意することが必要である。)
- (3) 入水までの指導を丁寧に行う。
  - ① 準備運動・ストレッチを十分に行う。
  - ② シャワーは足に当てるから、下半身から上半身へ水を十分に注ぐ。
  - ③ 手先から肩まで、さらに水泳帽を取って頭を十分に洗う。
  - ④ 最後は全身に水が当たるように洗う。
  - ⑤ 水慣れの時間を確保すること。(入水後、急に激しい運動はしない。)
  - ⑥ 最初の入水の際には、心臓から遠いところからぬらしていく。  
※ 「足→腕→顔→頭→背中→腹・胸」の順で水に慣らす。
  - ⑦ 全身が水にぬれたところで、水に背を向け、足先からゆっくり入水する。
  - ⑧ 最後に一度、顔を含めて、全身を水に沈める。
- (4) 水泳中の健康観察を十分に行う。(一人一人の様子を注視する)
  - ① 健康状態の観察方法は、ペアやバディなど共通ルールを決めておく。
  - ② 万一の場合の中止や見学などの判断・指示は迅速に行う。  
※ 顔色や震えるなどの動作、唇の色、鳥肌が立っていないかなど、常に注意し、少しでも不調が感じられたときは、速やかに中止させ、着替えさせるなど迅速に行う。
- (5) 水泳終了後も健康観察を忘れずに行う。
  - ① 頭痛・発熱・悪寒等がないか。
  - ② 極度の無気力感・脱力感等がないか。
  - ③ 擦り傷や切り傷等がないか。



## 2 授業における監視を怠らないようにしましょう

- (1) 教職員は、基本全員水着を着用し、常にホイッスルを携帯すること。
- (2) A E D等の救命道具・救急用具等をプールサイドの決められた場所に置く。
- (3) 確実に監視のできる方法を選択する。(学校・学年の実態に応じて工夫する)
  - 個別指導やグループ指導等の学習形態を工夫し、同時に遊泳する人数を制限するなど、一人一人を常時確実に監視できるようにする。
- (4) 指導中も声を出しての安全点検を行う。
  - ① バディシステムによる人員点呼や大きな声を出しての確認などを行いながら指導に当たること。(ホイッスルやメガフォンの活用も有効)
  - ② 指導中に教職員が全員入水して指導することがないようにする。
- (5) 配慮を要する児童・生徒の監視を徹底する。
  - 支援員や担任外の教職員と確認をして、必ず担当者を決めて、常に離れず監視に当たるようにする。

## 3 水泳指導について

- (1) 9年間を通じた継続的・重点的な指導を行う。
  - 小学校・中学校学習指導要領(平成29年告示)に示された小・中学校各学年における水泳指導の目標は、段階的に構成されており、9年間を通じた継続的な指導を視野に入れて、各学校における重点的な指導目標を定めることが大切である。

### <小学校指導目標「知識及び技能」>

#### 第1学年及び第2学年「水遊び」

##### (1) 知識及び技能

次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

ア. 水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり、走ったりすること。

イ. もぐる・浮く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりすること。

#### 第3学年及び第4学年「水泳運動」

##### (1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。

ア. 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること。

イ. もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすること。

## 第5学年及び第6学年「水泳運動」

### (1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その動きを身に付けること。

ア．クロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。

イ．平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。

ウ．安全確保につながる運動では、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くこと。

## <中学校指導目標「知識及び技能」>

### 第1学年及び第2学年

#### (1) 知識及び技能

次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、泳法を身に付けること。

ア．クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。

イ．平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。

ウ．背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

エ．バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。

### 第3学年

#### (1) 知識及び技能

次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、効率的に泳ぐこと。

ア．クロールでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

イ．平泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。

ウ．背泳ぎでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

エ．バタフライでは、手と足の動き、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。

オ．複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。

## (2) 子どもの実態を踏まえた学習内容を構成する。

### ① 毎時間の目標を作成する。

- ・ 事前にアンケート等で実態を把握しておき、子どもたちにどのような技能を身に付け、そのためにどのような練習が必要なのかを計画し、子どもたち自身に分かるようにしておく。(学習カード等の活用も効果的)

② 学習内容を具体化する。

- ・ どのような内容をどの程度までできるようにするのか、実態に応じた課題の設定や、具体的な練習内容・方法などを組み立て、子どもたちが選択できるようにする。（授業が始まる前や朝の時間等の活用もおすすめ）

③ 学習指導の展開を構成する。

- ・ 学習指導の導入から、展開・まとめまでの、指導の流れを見通し、振り返りを行い、次時につなげるようにする。

（例：小学校の時間配分）

|                 |     |     |
|-----------------|-----|-----|
| プールへの移動・着替え     | ・・・ | 5分  |
| 人員点呼・準備運動・シャワー  | ・・・ | 5分  |
| 本時の水泳指導の説明      | ・・・ | 2分  |
| プール内での指導（水慣れ等）  | ・・・ | 10分 |
| プール内での指導（課題解決等） | ・・・ | 15分 |
| 人員点呼・まとめ・振り返り   | ・・・ | 3分  |
| シャワー・移動・着替え     | ・・・ | 5分  |

※ 水温が低いときは、体温低下を防ぐため、水慣れを長くすることも可。

<水泳指導の参考となる動画> 文部科学省／nextchannel より

学校における体育活動中の事故防止のための映像資料～

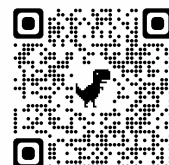
① 水泳の安全な実施:文部科学省

<https://www.youtube.com/watch?v=ucMMZ5LI7Mo>



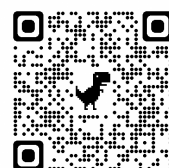
小学校低学年体育～ 10 水遊び:文部科学省

<https://www.youtube.com/watch?v=I1ci363atpA>



小学校中学年体育～ 11 浮く・泳ぐ運動:文部科学省

<https://www.youtube.com/watch?v=tDr2Uo-PLvI&t=68s>



小学校高学年体育～ 11 水泳:文部科学省

<https://www.youtube.com/watch?v=S6kwnMYGGhI>



水泳指導については、体育部（小）・体育科（中）を中心に計画を立てて、安全に進めてください。熱中症対策もあわせてよろしくお願いします。