

# 水泳運動系(水の中を移動する運動遊び・浮いて進む運動)

小学校	第1学年及び 第2学年	<b>水につかっただの水かけっこ、まねっこ遊び</b> <input type="checkbox"/> 胸まで水につかっただ大きく息を吸ったり吐いたりすること。 <input type="checkbox"/> 水を手ですくって体のいろいろな部分にかけたり、いろいろな方向に飛ばしたり、友達と水をかけ合ったりすること。 <input type="checkbox"/> 水につかっただいろいろな動物(アヒル、カニ、カエル、ワニなど)の真似をしながら歩いたり、腰や膝を伸ばした一直線の姿勢になり手を使って歩いたりすること。
		<b>水につかっただの電車ごっこ、リレー遊び、鬼遊び</b> <input type="checkbox"/> 水の抵抗や浮力に負けないように、自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりすること。 <input type="checkbox"/> 手で水をかいたり、足でプールの底を力強く蹴ったりジャンプをしたりしながら速く走ること。
	第3学年及び 第4学年	<b>け伸び</b> <input type="checkbox"/> け伸びにつながるように、友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して、伏し浮き姿勢で続けて進むこと。 <input type="checkbox"/> プールの底を両足で蹴り、体を一直線に伸ばした姿勢で進んだり、友達の股の下をくぐり抜けたりすること。 <input type="checkbox"/> 体を縮めた状態になってプールの壁に両足を揃えてから、力強く両足で蹴り出した勢いで、顎を引いて腕で頭を挟んで体を一直線に伸ばした姿勢で進むこと。
		<b>初歩的な泳ぎ</b> <input type="checkbox"/> 補助具を用いて浮き、呼吸をしながら手や足を動かして進む初歩的な泳ぎをすること。 <input type="checkbox"/> 補助具を用いて仰向け姿勢で浮き、呼吸をしながら手や足を動かして進む初歩的な泳ぎをすること。 <input type="checkbox"/> 水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをすること。 <input type="checkbox"/> ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進むこと。
	第5学年及び 第6学年	
中学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 高校入学年次	
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	

# 水泳運動系(もぐる・浮く運動遊び・もぐる・浮く運動)

小学校	第1学年及び第2学年	<p><b>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</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 水に顔をつけたり, もぐって目を開けたりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 水中で息を止めたり吐いたりしながらもぐる遊びをすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 浮力に負けないように, 手や足を使っていろいろな姿勢でもぐること。</li> </ul>
		<p><b>くらげ浮き, 伏し浮き, 大の字浮きなど浮く遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 壁や補助具につかまったり, 友達に支えてもらったりして浮くこと。</li> <li>・ 補助具や友達につかまり, 体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。</li> <li>・ 息を吸って止め, 全身の力を抜いて浮くこと。</li> </ul>
		<p><b>バブリングやボビング</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大きく息を吸ってもぐり, 水中で息を止めたり吐いたりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 息を止めてもぐり, 口や鼻から少しずつ息を吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後, 空中ですぐに吸ってまたもぐること。</li> <li><input type="checkbox"/> 頭の上に手を挙げながら(膝を曲げて)もぐり, 手をさげながら(膝を伸ばして)跳び上がる動きを繰り返すこと。</li> </ul>
小学校	第3学年及び第4学年	<p><b>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</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> プールの底から足を離して, 体の一部分をプールの底につけるようにもぐること。</li> <li><input type="checkbox"/> 手や足を動かした推進力を利用して, 上体からもぐったり, 友達の股の下やプールの底に固定した輪の中をくぐり抜けたりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 座った姿勢でもぐってから大の字の姿勢に変わったり, 仰向け姿勢でもぐってから伏し浮きの姿勢に変わったり, 体を回転させたりするなど, 水の中で姿勢を変えること。</li> </ul>
		<p><b>背浮き, だるま浮き, 変身浮きなどのいろいろな浮き方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 補助具を抱えたり挟んだりして, 浮力を生かしたいろいろな浮き方をすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 大きく息を吸い込み全身の力を抜いて, 背浮きやだるま浮きなどのいろいろな浮き方をすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 伏し浮きから大の字浮き, 伏し浮きからだるま浮き, 背浮きから伏し浮きなど, ゆっくりと浮いた姿勢を変える変身浮きをすること。</li> </ul>
		<p><b>だるま浮きやボビングなどを活用した簡単な浮き沈み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 息を大きく吸った状態でもぐり体が浮いてくる動きをしたり, 浮いた姿勢から息を吐き体が沈んでいく動きをしたりすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 浮いた姿勢から手や足を利用して口を水面上へ出すこと。</li> <li><input type="checkbox"/> 大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で, 友達に背中を押して沈めてもらい, 息を止めてじっとして水面に浮上する動きをすること。</li> <li><input type="checkbox"/> ボビングを連続して行ったり, 連続したボビングをしながらジャンをして移動したりすること。</li> </ul>
	第5学年及び第6学年	
中学校	第1学年及び第2学年	
	第3学年及び高校入学年次	
高等学校	高校入学年次の次の年次以降	

## 水泳運動系(クロール)

小学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 第4学年	
	第5学年及び 第6学年	<p><b>25～50m程度を目安にしたクロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと。</li> <li>□ 柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズムカルなばた足をする事。</li> <li>□ 肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること。</li> </ul> <p><b>ゆったりとしたクロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1ストロークで進む距離が伸びるように、頭の上方で両手を揃えた姿勢で、片手ずつ大きく水をかくこと。</li> <li>□ 1ストロークで進む距離が伸びるように、ゆっくりと動かすばた足をする事。</li> <li>□ 呼吸する側の手をかく動きに合わせて、呼吸をすること。</li> </ul>
中学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>クロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 一定のリズムで強いキックを打つこと。</li> <li>□ 水中で肘を曲げて腕全体で水をキャッチし、S字やI字を描くようにして水をかくこと。</li> <li>□ プルとキック、ローリングの動作に合わせて横向きで呼吸をすること。</li> </ul>
	第3学年及び 高校入学年次	<p><b>クロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 水面上の腕は、ローリングの動きに合わせてリラックスして前方へ動かすこと。</li> <li>□ 泳ぎの速さに応じて、顔を横に向ける大きさを調節して呼吸動作を行うこと。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p><b>クロール</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 手は遠くの水をつかむように前方に伸ばすこと。</li> <li>□ 肘を曲げて腕全体で水をとらえ、加速するようにかくこと。</li> <li>□ 流線型の姿勢を維持して、しなやかでリズムカルなキックを打つこと。</li> <li>□ 肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸を行うこと。</li> </ul>

# 水泳運動系(平泳ぎ)

小学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 第4学年	
	第5学年及び 第6学年	<p><b>25～50m程度を目安にした平泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 両手を前方に伸ばし、ひじを曲げながら円を描くように左右に開き、水をかくこと。</li> <li>□ 足の親指を外側に開いて左右の足の裏や脚の内側で水を挟み出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと。</li> <li>□ 手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。</li> <li>□ 伸びた姿勢から顔を前方にゆっくりと起こしながら手をかきはじめ、肘を曲げながら顔を上げ呼吸した後、キックをした勢いを利用して伸びること。</li> </ul> <p><b>ゆったりとした平泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 1ストロークで進む距離が伸びるように、キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保つこと。</li> <li>□ キックの勢いをしっかり利用するようにゆっくりと手をかくこと。</li> </ul>
中学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>平泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 蹴り終わりで長く伸びるキックをすること。</li> <li>□ 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように水をかくこと。</li> <li>□ プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり進むこと。</li> </ul>
	第3学年及び 高校入学年次	<p><b>平泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 肩より前で、両手で逆ハート型を描くように強くかくこと。</li> <li>□ プルのかき終わりに合わせて顔を水面上に出して呼吸を行い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び(グライド)をとり、1回のストロークで大きく進むこと。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p><b>平泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 手を前方に大きく伸ばした後に肘を曲げ、加速させながら内側にかき込み、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すストロークの動きをすること。</li> <li>□ 抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にして直ちにキックをすること。</li> <li>□ プルのかき終わりと同時に、顎を引いて口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて、流線型の姿勢を維持して大きく伸びること。</li> </ul>

## 水泳運動系(安全確保につながる運動・背泳ぎ)

小学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 第4学年	
	第5学年及び 第6学年	<p><b>10～20秒程度を目安にした背浮き</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 顔以外の部位がしっかりと水中に入った背浮きの姿勢を維持すること。</li> <li><input type="checkbox"/> 息を一度に吐き出し呼吸すること。</li> <li><input type="checkbox"/> 背浮きの姿勢を崩さないように、手や足をゆっくり動かすこと。</li> </ul> <p><b>3～5回程度を目安にした浮き沈み</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大きく息を吸ってだるま浮きをした状態で、仲間に背中を押して沈めてもらい、息を止めてじっとして水面に浮上する浮き沈み続けること。</li> <li><input type="checkbox"/> 浮いてくる動きに合わせて両手を動かし、顔を上げて呼吸をした後、再び沈み、息を止めて浮いてくるまで姿勢を保つ浮き沈み続けること。</li> </ul>
中学校	第1学年及び 第2学年	<p><b>背泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックをすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 水中では、肘が肩の横で60～90度程度曲がるようにしてかくこと。</li> <li><input type="checkbox"/> 水面上の腕は、手と肘を高く伸ばした直線的な動きをすること。</li> <li><input type="checkbox"/> 呼吸は、プルとキックの動作に合わせて行うこと。</li> </ul>
	第3学年及び 高校入学年次	<p><b>背泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 水面上の腕は肘を伸ばし、肩を支点にして肩の延長線上に小指側からまっすぐ入水すること。</li> <li><input type="checkbox"/> 一連のストロークで、肩をスムーズにローリングさせること。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<p><b>背泳ぎ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 入水した手は、肩のローリングによって手のひらをやや下側に向けて水をとらえ、肘を曲げながらかくこと。</li> <li><input type="checkbox"/> かき終わりで肘を伸ばした後、力を抜き、肩のローリングを使ってリズムよくリカバリー動作を行うこと。</li> <li><input type="checkbox"/> 水平姿勢を維持しながら泳ぐこと。</li> <li><input type="checkbox"/> キックは、脚全体をしなやかに使って蹴り上げ、脚全体を伸ばして蹴り下ろすこと。</li> <li><input type="checkbox"/> 呼吸は、ストロークに合わせてリズムよく行うこと。</li> </ul>

## 水泳運動系(バタフライ)

小学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 第4学年	
	第5学年及び 第6学年	
中学校	第1学年及び 第2学年	<b>バタフライ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 気をつけの姿勢やビート板を用いて、ドルフィンキックをすること。</li> <li>□ 両手を前方に伸ばした状態から、鍵穴(キーホール)の形を描くように水をかくこと。</li> <li>□ 手の入水時とかき終わりのときに、それぞれキックをすること。</li> <li>□ プルのかき終わりと同時にキックを打つタイミングで、顔を水面上に出して呼吸をすること。</li> </ul>
	第3学年及び 高校入学年次	<b>バタフライ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 腕を前方に伸ばし、手のひらが胸の前を通るようなキーホールの形を描くようにして腰や太ももくらいまで大きくかく動き(ロングアームプル)で進むこと。</li> <li>□ 手の入水時のキック、かき終わりの時のキック及び呼吸動作を一定のリズムで行うこと。</li> </ul>
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<b>バタフライ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 腕のリカバリーは、力を抜いて水面近くを横から前方に運ぶこと。</li> <li>□ 体のうねり動作に合わせたしなやかなドルフィンキックをすること。</li> <li>□ ストローク動作に合わせて、低い位置で呼吸を保つこと。</li> </ul>

## 水泳運動系(スタート及びターン)

小学校	第1学年及び 第2学年	
	第3学年及び 第4学年	
	第5学年及び 第6学年	
中学校	第1学年及び 第2学年	<b>スタート</b> <input type="checkbox"/> クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすこと。 <input type="checkbox"/> 背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に両手を前方に伸ばし、抵抗の少ない仰向けの姿勢をとって壁を蹴り泳ぎだすこと。
		<b>ターン</b> <input type="checkbox"/> クロールと背泳ぎでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすこと。 <input type="checkbox"/> 平泳ぎとバタフライでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転し蹴りだすこと。
高等学校	第3学年及び 高校入学年次	<b>スタート</b> <input type="checkbox"/> クロール、平泳ぎ、バタフライでは、水中で両足あるいは左右どちらかの足をプールの壁につけた姿勢から、スタートの合図と同時に顔を水中に沈め、抵抗の少ない流線型の姿勢をとって力強く壁を蹴り、各泳法に適した水中における一連の動きから、泳ぎだすこと。 <input type="checkbox"/> 背泳ぎでは、両手でプールの縁やスターティンググリップをつかんだ姿勢から、スタートの合図と同時に頭を水中に沈めながら力強く壁を蹴り、水中で抵抗の少ない仰向けの姿勢にする一連の動きから、泳ぎだすこと。
		<b>ターン</b> <input type="checkbox"/> クロールと背泳ぎでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、片手でプールの壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすこと。 <input type="checkbox"/> 平泳ぎとバタフライでは、プールの壁から5m程度離れた場所からタイミングを計りながら、泳ぎの速度を落とさずに、両手で同時に壁にタッチし、膝を抱えるようにして体を反転させ蹴りだすこと。
高等学校	高校入学年次の 次の年次以降	<b>スタート</b> <input type="checkbox"/> 各泳法に適した準備の姿勢から、スタートの合図と同時に力強く蹴りだし、抵抗の少ない姿勢で進行方向に体を伸ばすこと。 <input type="checkbox"/> 水中で流線型の姿勢を維持し、失速する前に力強いキックを始めること。 <input type="checkbox"/> 各局面を一連の動きで行うこと。
		<b>ターン</b> <input type="checkbox"/> 泳ぎのスピードを維持したまま、手や足で壁にタッチすること。 <input type="checkbox"/> ターンの行い方に応じた抵抗の少ない姿勢で回転し、方向を変換すること。 <input type="checkbox"/> 壁を蹴りながら水中で体を水平にすること。 <input type="checkbox"/> 各局面を一連の動きでつなげること。

※ スタートの指導については、中学校、高等学校入学年次においては水中からのスタートを取り扱うこととする。なお、入学年次の次の年次以降においても原則として水中からのスタートを取り扱うこととするが、「安全を十分確保した上で、学校や生徒の実態に応じて段階的な指導を行うことができること」としている。