

水泳指導

1. 目標

- (1) 各学年のねらいに沿って運動（水遊び・浮く・泳ぐ・水泳）を楽しく行うことにより、技能を高めるとともに、水に対する安全な態度を身につける。
- (2) 身体的発達を養う。
 - ①全身を調和的に発達させる。
 - ②筋力、持久力、柔軟性を高める。

2. 各学年のねらい (別紙)

3. 各学年の指導計画 (別紙)

4. 日程 (別紙)

5. 水泳教室実施について

- (1) 安全については万全の配慮をする。(事前・事後)
(保健面については別紙)
- (2) 実施日の水温・気温 水温23℃以上
 気温25℃以上 気温と水温の差を2℃以内とする。 ※注 気温>水温
 ※ただし、水温+気温が65℃以上の場合は、実施しない
 (指導課：「屋外プールでの熱中症対策」より)

- (3) 出発前に必ず担任がプールに連絡をとる。

※授業終了後、プール管理者に自分のクラスの配当時間が今回で終了だということを必ず伝える。

- (4) 笛・救急箱・救命具・毛布など必要に応じて用意する。
- (5) 監視体制を明確にする。
 - ・できるだけ高い位置から監視し、死角がないようにする。
 - ・顔つき、泳ぎ方に注意し、不安な場合には目を離さない。
 - ・いつでも救助できる体制（原則として水着を着用する。）にし、交替時の空白をなくす。
 - ・技術の習得については、個人の発達段階に応じて指導する。

6. その他

- (1) 点呼（バディーシステム）を必ず実行する。
- (2) 行き帰りの履き物は、普段靴（サンダルは禁止）
- (3) 水泳帽子は必ず着用する。
- (4) 水泳できない児童は学年に応じて見学させる。
(物を持ち込まない。本ぐらいならよい。)
- (5) (緊急の場合に備えて、学年内で、救助係、児童係、連絡係を決める。)
- (6) 全学年、学校で着替える。1～2年生は、タオルを巻いて、ほかの学年は上に服を着ていく。帰りは、
タオルもしくはぬれてもよい上着を着て戻り、学校で着替える。

時 間 配 分 (例)

	9:00~10:30	10:40~12:10	13:20~14:50
着替え・用便 学校出発	8:50	10:30	13:20
プール着 準備体操	9:00	10:40	13:30
シャワー	9:10	10:50	13:40
入水	9:20	11:00	13:50
休憩	9:30	11:10	14:00
入水	9:40	11:20	14:10
整理体操	9:50	11:30	14:20
シャワー 着替え	10:00	11:40	14:30
プール出発	10:10	11:50	14:40
学校着	10:20	12:00	14:50

プールの入水前・入水後の注意

プールに入るときは	・耳の中のごみを取っておく。 ・爪を切っておく。 ・トイレに行っておく。 ・鼻をかんでおく。 ・シャワーでよく体を洗う。 ・水の中に急に飛び込まない。 ・プールには手摺のあるところから入る。 ・バンドエイドやヘヤピンを取っておく。
プール場では	・休息中、フェンスに触れたり登ったりしない。 ・トイレや施設を丁寧に扱う。 ・たんやつばは、溝に吐く。 ・プールの中へ石、木切れ、ガラス、棒などをむやみに持ち込まない。 ・プールのそばや中では、ふざけない。
泳ぐ前には	・必ず準備運動、水から出たら整理体操をする。
泳ぐときは	・ゆっくりだんだんに体を水に慣らす。 ・水泳中は、ときどき頭を濡らす。
水の中に入っているときは	・その日の気温、水温、風などを考えて、あまり長時間にならないよう配慮する。
プールに入る前と出た後は	・人員点呼をする。
指導者は	・常に全児童を十分に把握し、事故のないようにする。
見学するときは	・ベンチのところに座って見学する。 ・鉛筆や消しゴムは使わない。
プールから出たら	・体や目をよく洗う。 ・水泳で使用したものは、元の位置にもどす。 ・忘れ物の有無を調べる。

第1学年 水泳指導計画

1. 学年目標

- 《技 能》 ・水遊びを通して、水に慣れるようにする。
 ・頭を水の中に入れられるようにする。
 《安全態度》 ・水遊びの心得を守り、楽しく安全に水遊びができるようにする。

2. 指導の流れ（事前指導）

- 1 二人組みを作る。
- 2 水遊びの心得や、プールのきまりを知らせる。
 - ・入水前に用便を済ませる。
 - ・水泳の前後は、きれいな水で体や目を洗う。
 - ・水中でのきまりを守り、ふざけたり、意地悪したりしない。
 - ・入水時は、順序よく静かに入る。

3. 日程 旭プール利用予定表参照

4. 指導計画

	1 回目
第一次	・プールの入り方、上がり方 ・肩まで静かに入る ・壁につかまって歩く ・ぐるぐる回り ・もぐりっこ ・バタ足練習

第2学年 水泳指導計画

1. 学年目標

- 《技 能》 ・いろいろな水遊びを通して、水に慣れるようにする。
 ・浮き方、立ち方、バタ足などができるようにする。
 《安全態度》 ・水遊びの心得を守り、グループで教え合って楽しく安全に水遊びができるようにする。

2. 指導の流れ（事前指導）

- ①二人組みを作る。
- ②水遊びの心得や、プールのきまりを知らせる。
 - ・入水前に用便を済ませる。
 - ・水泳の前後は、きれいな水で体や目を洗う。
 - ・水中でのきまりを守り、ふざけたり、意地悪したりしない。
 - ・入水時は、順序よく静かに入る。

3. 日程 旭プール利用予定表参照

4. 指導計画

	1 回 目
第一次	・プールの入り方、上がり方 ・肩まで静かに入る ・水の中を歩く ・回旋リレー ・もぐりっこ ・バタ足練習

第3学年 水泳指導計画

1. 学年目標

- 《技 能》 ・ 水中に沈んだり、浮いたり、補助具を使って泳いだりできるようにする。
 ・ 面かぶりクロールや足泳ぎができるようになる。
- 《安全態度》 ・ 水遊びの心得を守り、グループで教え合って楽しく安全に水遊びができるようになる。

2. 指導の流れ（事前指導）

- ①二人組みを作る。
- ②水遊びの心得や、プールのきまりを知らせる。
- ・ 入水前に用便を済ませる。
 - ・ 水泳の前後は、きれいな水で体や目を洗う。
 - ・ 水中でのきまりを守り、ふざけたり、意地悪したりしない。
 - ・ 入水時は、順序よく静かに入る。

3. 日程 旭プール利用予定表参照

4. 指導計画

	Aグループ	Bグループ	Cグループ	準備
第一次	・ 水中遊び 沈み方、またくぐり、輪くぐり 伏し浮き、立ち方、だるま浮き ・ バタ足 ・ 面かぶりクロール		・ 水中遊び 水中歩行 伏せ面 ・ バタ足	

第4学年 水泳指導計画

1. 学年目標

- 《技 能》 5m 以上泳げるようになる。
- 《安全態度》 ・ 水泳のマナーや心得を理解させ、日常の安全生活に生かせるようにする。
 ・ 簡単なきまりを決め、役割分担を行い、互いに協力して水泳を行うことができるようになる。

2. 指導の流れ（事前指導）

- ①二人組みを作る。
- ②水遊びの心得や、プールのきまりを知らせる。
- ・ 入水前に用便を済ませる。
 - ・ 水泳の前後は、きれいな水で体や目を洗う。
 - ・ 水中でのきまりを守り、ふざけたり、意地悪したりしない。
 - ・ 入水時は、順序よく静かに入る。

3. 日程 旭プール利用予定表参照

4. 指導計画

	ABグループ	Cグループ	準備
第一次	水泳の心得・グループ分け		
	・ バタ足 ・ クロール ・ 平泳ぎ ・ 面かぶりバタ足 ・ 面かぶりクロール	・ 浮き方 ・ バタ足	

第5学年 水泳指導計画

1. 学年目標

- 《技 能》 ・ 10m 以上泳げるようにする。
- 《安全態度》 ・ 水泳のマナーや心得を守り、グループで教え合って、楽しく安全に泳ぐことができるようにする。
- ・ 簡単なきまりを決め、役割分担を行い、互いに協力して水泳を行うことができるようにする。

2. 指導の流れ（事前指導）

- ①二人組みを作る。
- ②水遊びの心得や、プールのきまりを知らせる。
- ・ 入水前に用便を済ませる。
 - ・ 水泳の前後は、きれいな水で体や目を洗う。
 - ・ 水中でのきまりを守り、ふざけたり、意地悪したりしない。
 - ・ 入水時は、順序よく静かに入る。

3. 日程 旭プール利用予定表参照

4. 指導計画

	Aグループ	Bグループ	Cグループ	準備
第一次	水泳の心得・学習の仕方について指導する			
	1. 水中を歩く、走る	1. 水中を歩く、走る	1. 水中を歩く、走る	
	2. けのび、バタ足練習	2. バタ足練習	2. バタ足練習	
	3. 手、足、呼吸のバランスをとる	3. 面かぶりクロール		

第6学年 水泳指導計画

1. 学年目標

- 《技 能》 15m 以上泳げるようにする。
- 《安全態度》 ・ プールの使用規則を守り、清潔に注意することなどの水泳心得を理解させ、日常生活に生かすことができるようにする。

2. 指導の流れ（事前指導）

- ①二人組みを作る。
- ②水遊びの心得や、プールのきまりを知らせる。
- ・ 入水前に用便を済ませる。
 - ・ 水泳の前後は、きれいな水で体や目を洗う。
 - ・ 水中でのきまりを守り、ふざけたり、意地悪したりしない。
 - ・ 入水時は、順序よく静かに入る。

3. 日程 旭プール利用予定表参照

4. 指導計画

	Aグループ	Bグループ	Cグループ	準備
第一次	水泳の心得・学習の仕方について指導する			
	1. 水中を歩く、走る	1. 水中を歩く、走る	1. 水中を歩く、走る	
	2. けのび、バタ足練習	2. バタ足練習	2. バタ足練習	
	3. 手、足、呼吸のバランスをとる	3. 面かぶりクロール		

あさひ級 水泳指導計画

1. 学年目標

- 《技 能》 ・ 水遊びを通して、水に慣れるようにする。
- 《安全態度》 ・ 水遊びの心得を守り、楽しく安全に水遊びができるようにする。

2. 指導の流れ（事前指導）

- 1 水遊びの心得や、プールのきまりを知らせる。
 - ・ 入水前に用便を済ませる。
 - ・ 水泳の前後は、きれいな水で体や目を洗う。
 - ・ 水中でのきまりを守り、ふざけたり、意地悪したりしない。
 - ・ 入水時は、順序よく静かに入る。

3. 日程 旭プール利用予定表参照

4. 指導計画

	1 回目
第 一 次	・ プールの入り方、上がり方 ・ 肩まで静かに入る ・ 壁につかまって歩く ・ ぐるぐる回り ・ 鬼ごっこ ・ バタ足練習

～水泳指導における感染症対策について～

- ・ 児童が手を触れる箇所（ドアノブ、ロッカー等）は、使用後消毒を行う。（プール管理者と相談）
- ・ 授業中、児童に不必要な会話や発声を行わないよう指導する。また、児童が密接する活動は避ける。
- ・ プール内、プールサイドでも児童の間隔を2m以上保つ。
- ・ 授業を見学する児童については、熱中症にならないよう日陰で見学させたり、必要に応じてマスクを外し、見学者同士の距離を確保したりするよう指導する。
- ・ タオルやゴーグルなどの私物の取り違えや貸し借りをしないよう指導する。
- ・ 安全上、一度に入水する人数は、クラス全体の半数以下とする。（活動内容における人数は、適宜担任で判断する。）
- ・ 更衣室については、児童の身体的距離を確保することが困難であるので使用しない。学習後は長めのタオルやぬれてもよいTシャツ等を着用し、学校に戻る。その後教室で着替えをするようにする。
- ・ 教員は指導をする時には、フェイスシールドを着用する。（マスクの着用は自由）
- ・ 安全対策のため1、2年生には担任・監視の他に指導補助を1名追加する。