

ふしうきこきゆうへの道（全12時間）

○低学年の水泳で教えた内容

<呼吸法・息こらえ>

水中で息をこらえる。水上でまとめてパッと息を吐く。

リズムに合わせて息つきができる。

教材／いきつき練習 お宝さがし 輪くぐり お話水泳「おじぞうさん」「クマさんのもぐりっこ」
「クマさんのトンネルくぐり」「クマさんのさんぽ」

浮きやすい姿勢

アゴを引く→体が浮いてくるのを感じられる。

力を抜く→力を入れると体が反ることがわかる。

教材／プールの底にタッチ もぐりっこ 変身浮き ふしうき呼吸 お話水泳「クマさんの変身」

時	学習内容	教えた内容
1	いきつき おじぞうさん 電車ごっこ	呼吸法 息こらえ
2	もぐりっこ クマのもぐりっこ トンネルくぐり	呼吸法 息こらえ
3	水中シーソー クマのトンネルくぐり お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
4	息つき練習 クマのさんぽ お宝さがし	呼吸法 息こらえ 潜る
5	クマのさんぽ プールの底にタッチ 輪くぐりトンネル	潜る
6	プールの底にタッチ もぐりっこ 輪くぐりトンネル	潜る(浮く)
7	もぐりっこ クマの変身 グループ練習	潜る(浮く)
8	クマの変身 クラゲ浮きとスーパーマン浮き 変身浮き	浮き姿勢
9	クマの変身 変身浮き(3連続) ふしうき呼吸	浮く 浮き姿勢
10	変身浮き(4連続、グループで考える) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
11	変身浮き(グループ練習) ふしうき呼吸	息こらえ 浮き姿勢 表現
12	変身浮きの発表	息こらえ 浮き姿勢 表現

みんなであいて・いきつき

「ふしうきこきゅう」

へのみち



2年 組 () はん

(なまえ)

ペア・トリオ ()

グループのメンバー

()

すいえいがくしゅうのもくひょう

- ・力をぬいて、ぽっかりうけるようにしよう。
- ・「パッ(ハッ)」のいきつきがれんそくしてできるようになろう。
- ・「ふしうきこきゅうで」が5回以上できるようにしよう。
- ・ペア(トリオ)やグループともだちとおしえあって、グループのみんなができることをめざそう。

じぶんのもくひょう

しんきゅうカード

	級	きゅうのないよう	合かく
かおをつける	2 4		⑥かたまで
	2 3		⑤あごのところまで
	2 2		④くちのうえまで
	2 1		③はなまで
	2 0		②めのうえまで
	1 9		①あたまの上まで
いきつき	1 8	た かおをみずにつけて「1・2・3～パッ」ができる。	3回
	1 7	たつ てをまえにだして「1・2・3～パッ」	5回
	1 6	ある ふつうにあるいて「1・2・3～パッ」	5回
	1 5	いて おおまたであるいて「1・2・3～パッ」	5回
	1 4	プールのよこをあるいて「1・2・3～パッ」	5回
う	1 3	う がっくりうき (クラゲうき) ができる。	
	1 2	き スーパーマンうきができる。	
	1 1	か だるまうきができる	
	1 0	た 大のじうきができる。	
	9	へん へんしんうき (くらげ→スーパーマン)	
	8	ん へんしんうき (くらげ→スーパーマン→くらげ)	
	7	しん へんしんうき (くらげ→スーパーマン→だるま)	
	6	うき へんしんうき (くらげ→スーパーマン→だるま→大のじ)	
ふしうき	5	で うくことができる。	
	4	ふしうきから「1・2・3～パッ」をしたつ。 (ふしうき→いきつき「パッ」→たつ)  「イチ・ニイ」 「サアーン」 「パッ」 たつ	
	3	ふしうきから2回いきつきができる。 (ふしうき→いきつき「パッ」→ふしうき→いきつき「パッ」→たつ)	
	2	ふしうきから3回いきつきができる。 (ふしうき→いきつき「パッ」→…→ふしうき→いきつき「パッ」→たつ)	
	1	ふしうきから5回いきつきができる。 (ふしうき→いきつき「パッ」→…→ふしうき→いきつき「パッ」→たつ)	
とくべつ	ふしうきから10回いきつきができる。 (ふしうき→いきつき「パッ」→…→ふしうき→いきつき「パッ」→たつ)		

の り し る

◎すいえいのじゅぎょうがおわってきがえたら・・・こじんカードを書きます。

①ペア（トリオ）の人に、書いてもらう。



②じぶんのかんそうなどを書く。



③先生にていしゆつ。



（こじんカードが、かえってきたら）



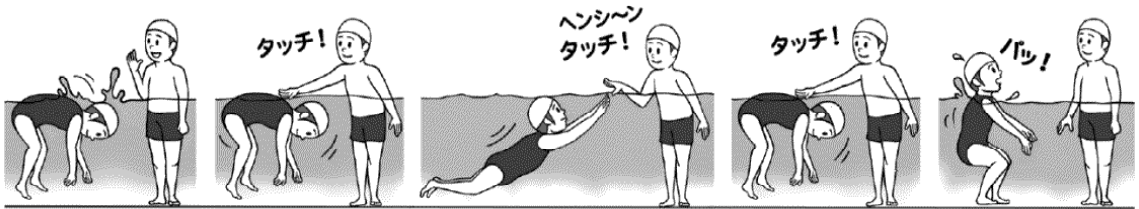
④ノートにはります。

●ふしうきこきゅうのだいじな4つのポイント

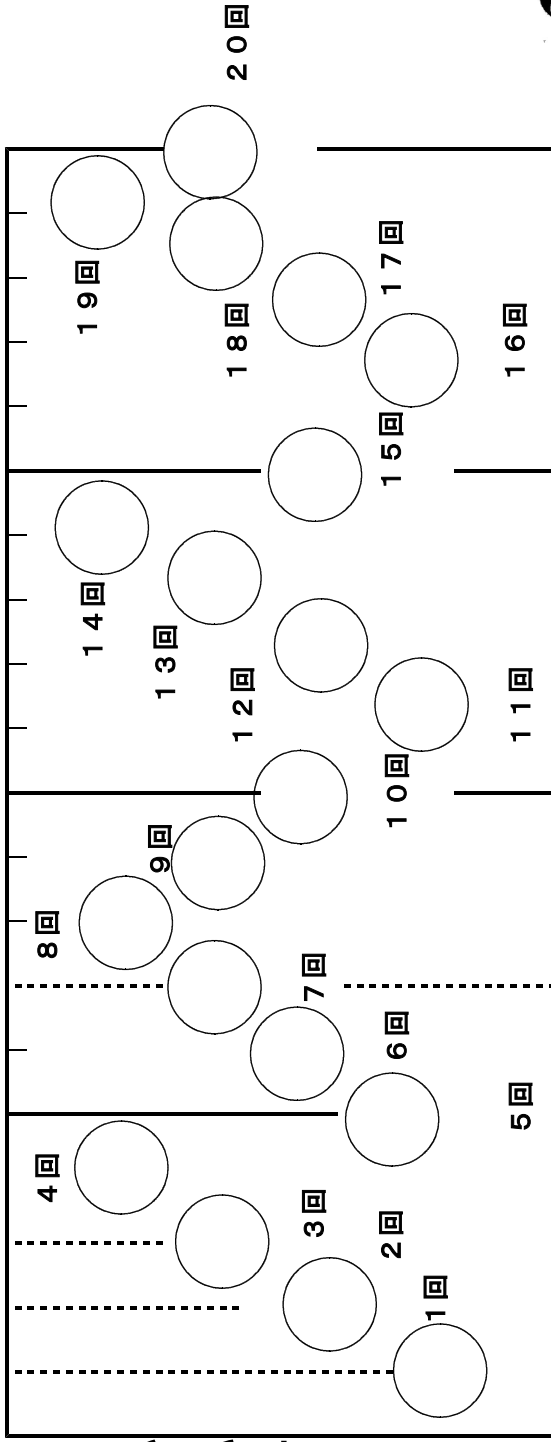
①
②
③
④

ペア（トリオ）でしっかりかんさつしあおう！

へんしんうき（くらげうき→スーパーマンうき→くらげうき）



かいたすう



ふしうきこきゆう

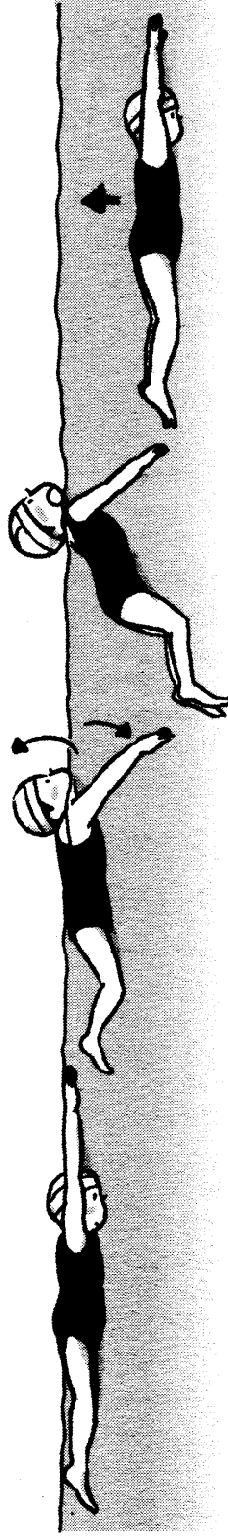
①イチ・ニイ

②サアーン

③パツ



④ポチャン



おへその方を見て
ふしうき

くびをゆっくり
あげる

「ハッ」といきを
まとめてはく

せなかがういてくる
まながまん

ふしうきこきゅうへのみち その①

月 日 ()
()
()

2年 組 (名前
ペア・トリオ (

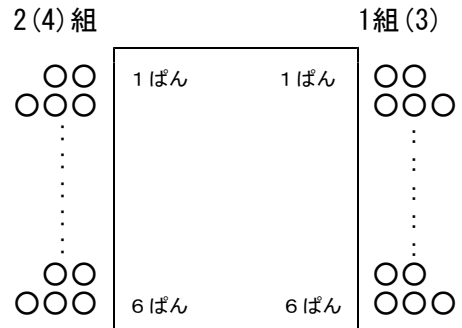
今日の学習

- ・いきつぎのしかた「1、2、3、パツ」をおぼえよう。
- ・「おじぞうさん」でいきこらえをしよう。

(1) 口だけでいきができるように、いきのはきかたをおぼえます。

【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

<プールでのならびかた>



(2) お話すいえい「おじぞうさん」



【こえかけ】
「おじぞうさんがおりました」
「あたまに水がかかったら」
「パツ」といきをはきました」
(あら、びっくり!!)

(3) 電車ごっこ (ジャンケンれっしゃ)

グループででんしゃをつくって、であったはんとジャンケンをします。まけたチームはうしろにつきます



- ペア・トリオの () から (○×をつけましょう)
あなたは () ①りくじょうで、いきつぎを10回れんぞくしてできる。
() ②「パツ」といきをまとめてはくことができている。

- ペア・トリオの () から

◎きょうのかんそう

- はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

ふしうきこきゅうへのみち その②

月 日 ()
()
()

2年 組 (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

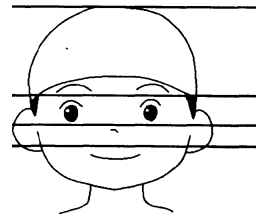
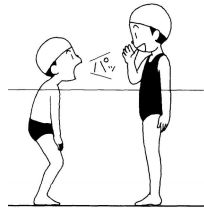
- ・「1、2、3～パツ」のリズムで目まで水につけよう。
- ・クマさんのもぐりっこでかおを水につけていましょう。

(1) もぐりっこ

【こえかけ】

「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

- ・ペア (トリオ) でむかいあってやります。
- ・ゆっくりとしたリズムでこえかけをします。
- ・水につかるところをっふやしていきます。

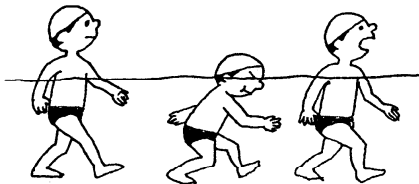


あたま ()
目はな ()
口 ()
あご ()
かた ()

できたところに○

(2) お話すいえい「クマさんのもぐりっこ」

【こえかけ】「クマさん もぐって にゅー パツ」(みんなで言います。)



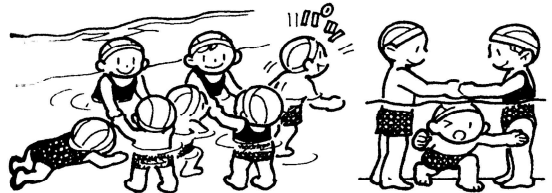
クマさん もぐって ニューツ パツ



クマさんもぐって パツ

(3) トンネルくぐり

クラスごとにペア (トリオ) で手をつないで、トンネルをつくり、そのあいだをくぐります。



●ペア・トリオの () から (○×をつけましょう)

- あなたは () ①目まで水に入れることができる。
() ②「パツ」といきをはきながらクマのもぐりっこできている。

◎きょうのかんそう

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。
ほんにん

ふしうきこきゅうへのみち その③

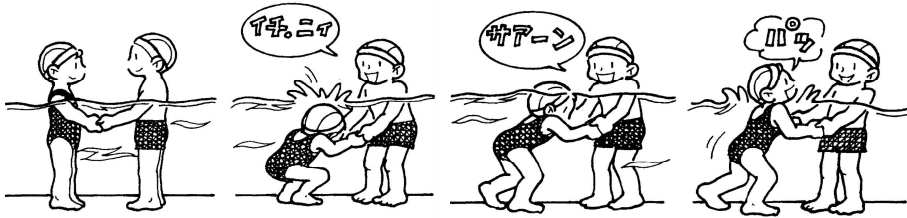
月 日 ()
()
()

2年 組 (名前
ペア・トリオ (

今日の学習

- ・水中シーソーで「1、2、3～パツ」のいきつぎをれんぞくして。
- ・「クマさんのトンネルくぐり」でいきこらえをしよう。

- (1) もぐりっこ (水中シーソー)
【こえかけ】 「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



- (2) お話すいらい「クマさんのトンネルくぐり」
※大プールでやります。

【こえかけ】
「はじめます」 (はいどうぞ)
「クマさん もぐって ニュー パツ」
「トンネル1つ くぐって パツ」

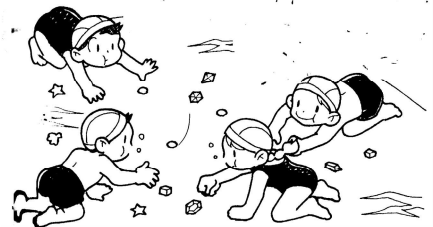
- ・グループでいどうします。
- ・まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。
- ・くぐれない人は、コースロープをもちあげてもいいです。



- (3) おたからさがし

そこにしずんだおたからを見つけ、手でとります。
※かならずかおをつけて、手でとります。

- ペア・トリオの () から
(○×をつけましょう)
あなたは () ①水中シーソーでいきつぎを10回れんぞくしてできる。
() ②トンネルくぐりでコースロープをくぐる事ができる。



- ペア・トリオの () から

◎きょうのかんそう

- はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人ほんにんが書いて、先生にていしゅつ。

ふしうきこきゅうへのみち その④

月 日 ()
()
()

2年 組 はん(名前)
ペア・トリオ ()

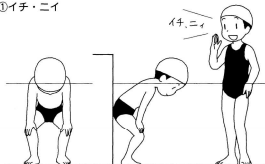
今日の学習

- ・いきつぎれんしゅうでは、「1、2、3～パツ」をれんぞくして5かいしよう。
- ・「クマさんのさんぽ」でいきこらえをしよう。

(1) いきつぎれんしゅう

【こえかけ】「イチ・ニイ・サアーン・パツ」

①イチ・ニイ



イチ・ニイ

②サアーン



サアーン

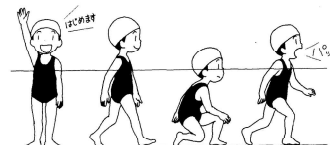
③パツ



パツ

「クマさんのさんぽ」

はじめます (はいどうぞ) クマさんがさんぽして (パツ)

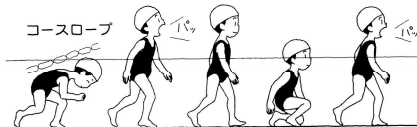


(2) お話すいえい「クマさんのさんぽ」

【こえかけ】

- 「はじめます」(はいどうぞ)
 「クマさんがさんぽして パツ」
 「トンネル1つくぐったよ パツ」
 「まだまだあるいていってたら パツ」
 「ドボンとしりもちつきました」
 (イチ・ニイ・サアーン) 「パツ」
 ・まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。

トンネル1つくぐったよ (パツ) まだまだ歩いて行ってたら (パツ)



コースロープ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

パツ

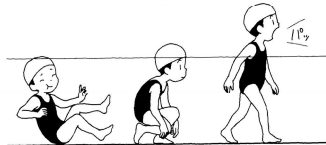
パツ

パツ

パツ

(3) おたからさがし

そこにしずんだおたからを見つけ、手でとります。
 ※かならずかおをつけて、手でとります。



ドボンとしりもちつきました

イチ・ニイ・サアーン (パツ)

●ペア・トリオの () から (〇×をつけましょう)

- あなたは () ①いきつぎがれんぞくして5かいできた。
 なんかいいけましたか? () かい (さいこう10かい)
 () ②クマのさんぽでさいごまでいけた。

◎きょうのかんそう

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。
ほんにん

ふしうきこきゅうへのみち その⑤

月 ()
日 ()
年 ()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

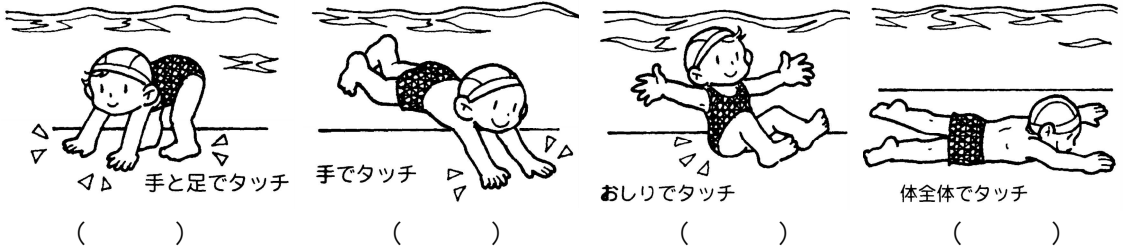
- ・いきをためて、プールのそこにタッチしよう。。
- ・いきをためて、わくぐりをしよう。

(1) お話すいえい「クマさんのさんぽ」 ※前の時間のふくしゅうです。

【こえかけ】

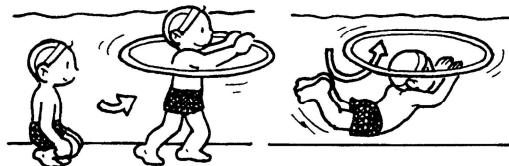
「はじめます」(はいどうぞ) → 「クマさんがさんぽして パッ」
→ 「トンネル1つくぐったよ パッ」 → 「まだまだあるいていってたら パッ」
→ 「ドボンとしりもちつきました」 → (イチ・ニイ・サアーン) 「パッ」
※まわりの人は、大きなこえでお話を言おう。

(2) プールのそこにタッチ
プールのそこにタッチしてみよう。できたら () に○をしよう。



(3) わくぐりトンネルごっこ

① 下から輪に入る



② 上から輪に入る



しゃがんで下からわをくぐったり、上からわに入ったりします。

● ペア・トリオの () から

.....

.....

◎ きょうのかんそう

.....

.....

.....

● はペア・トリオの人が書く → わたす → ◎ は本人が書いて、先生にていしゅつ。
ほんにん

ふしうきこきゅうへのみち その⑥

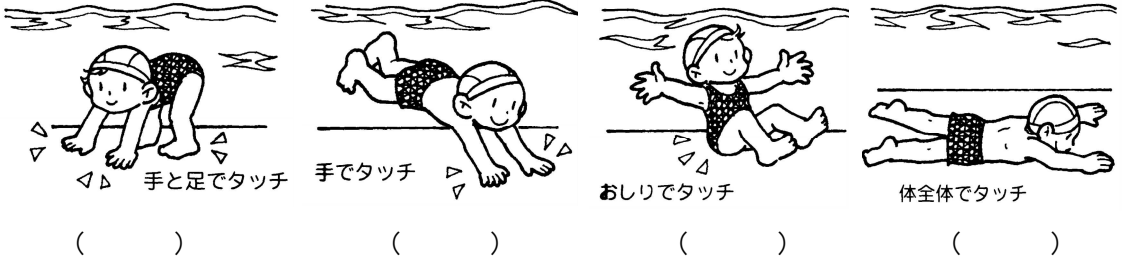
月 日 ()
()
()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

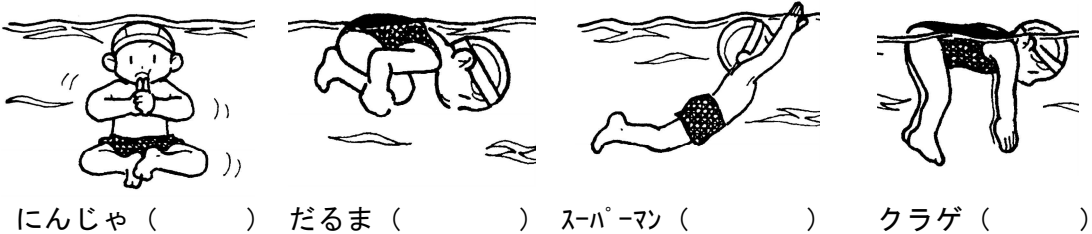
- ・大きいプールで、ふかさになれよう。
- ・いきをためて、もぐってみよう。

- (1) プールのそこにタッチ (大きいプールでもできるかな?)
プールのそこにタッチしてみよう。できたら () に○をしよう。

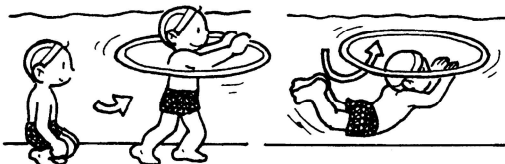


- (2) もぐりっこ
いろいろなものになって、もぐりっこをしよう! できたら () に○をしよう。

【こえかけ】「〇〇になってドボン」「イチ・ニイ・サアーン・パツ」



- (3) わくぐりトンネルごっこ (大きいプールで)
①下から輪に入る



つながったフラフープの下から

しゃがんでわをくぐります。

れんぞくして、わくぐりをします。

- ペア・トリオの () から

◎きょうのかんそう

- はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

ふしうきこきゅうへのみち その⑦

月 日 ()
()
()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

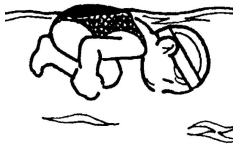
- ・お話しうい「クマさんへんしん」で体をのばしてういてみよう。
- ・グループのともだちが、どんなことができる (できない) のかを知ろう。

(1) もぐりっこ

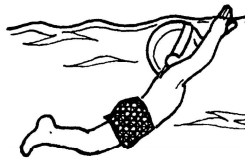
いろんなものになって、もぐりっこをしよう! できたら () に○をしよう。
【こえかけ】「○○になってドボン」 「イチ・ニー・サアーン・パツ」



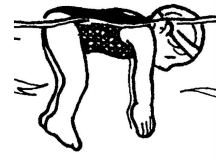
にんじゃ ()



だるま ()



スーパーマン ()

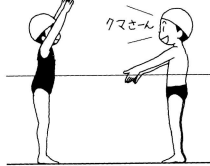


クラゲ ()

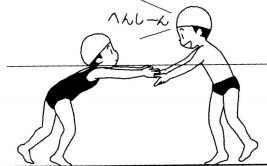
(2) お話しうい 「クマさんのへんしん」

【こえかけ】 「クマさーん」 「へんしーん」 「カバさーん」
「イチ・ニー・サアーン (パツ)」

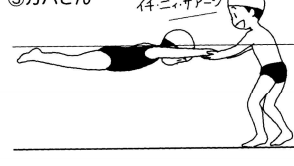
①クマさん



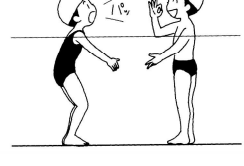
②クマさんの変身



③カバさん



④足をついて「パツ」



よくできました



- ①「クマさーん」でりょう手をあげてじゅんびする。
- ②ペアは、りょう手を出し、手のひらを上にむける。
- ③「へんしーん」では、体をのばして、ふしうき。
- ④「イチ・ニー・サアーン」
- ⑤足をついて「パツ」といきをはく。

(3) グループれんしゅう (これまで学しゅうしてきたことのれんしゅう)

- ・グループの中にもぐりっこや、いきつぎができていない人がいれば、おしえてあげましよう。

だれに? () に→どんなれんしゅうをしましたか?

()

●ペア・トリオの () から

◎きょうのかんそう

●はペア・トリオの人が書く→わたし→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

ふしうきこきゅうへのみち その⑧

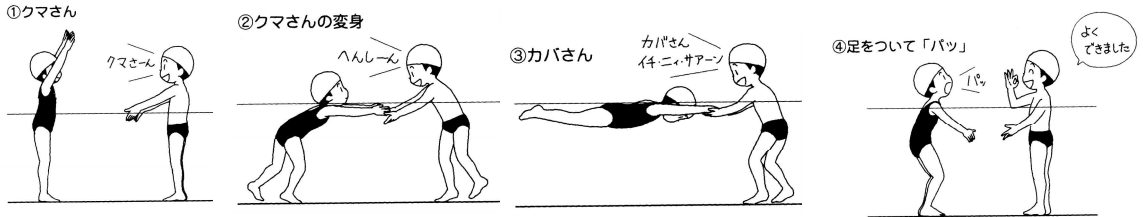
月 日 ()
()
()

2年 組 はん (名前
ペア・トリオ (

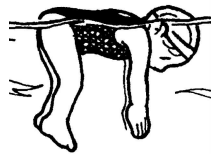
今日の学習

- ・お話しうき「クマさんへんしん」で体をのぼしてういてみよう。
- ・クラゲうきとスーパーマンうきのちがいを知る。

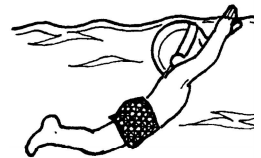
- (1)お話しうき 「クマさんのへんしん」
【こえかけ】「クマさーん」「へんしーん」「カバさーん」
「イーチ・ニーイ・サアーン (パツ)」



- (2) クラゲうき・スーパーマンうきのだいじなこと

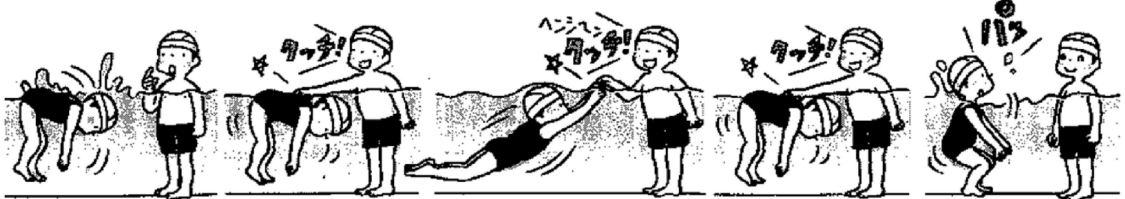


ひく ←	アゴは	→	あげる
おへそ ←	目は	→	ゆびさき
だら～ん ←	体は	→	ピンとのぼす
入れる ←	力を	→	ぬく
せ中がういてくる			こしがしずむ



- (3) へんしんうき
【こえかけ】「くらげ～・へんしーん・タッチ・スーパーマン」

クラゲ浮き → スーパーマン浮き → クラゲ浮き



- ・クラゲうきで、せなかが出てきたらタッチをします。
- ・できてきたら、れんぞくしておこないます。

●ペア・トリオの () から

◎きょうのかんそう

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

ふしうきこきゅうへのみち その⑨

月 日 ()
()
()

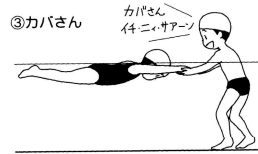
2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・へんしんうきで、3れんぞく、4れんぞくにちょうせんしよう。
- ・ふしうきこきゅう (いきつき1回) をやってみよう。

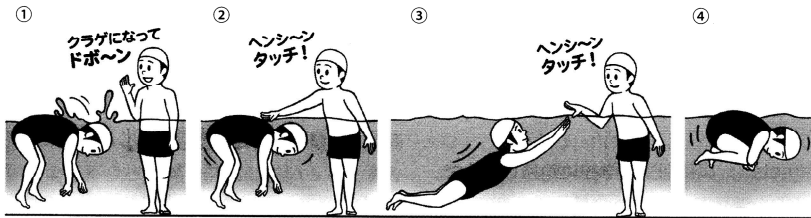
(1) お話すいえい 「クマさんのへんしん」

【こえかけ】 「クマさん」
「へんしーん」
「カバさん」
「イーチ・ニーイ・サアーン (パツ)」



(2) へんしんうき

【こえかけ】 「くらげ～・ヘンシーン・タッチ・スーパーマン・ヘンシーンタッチ・ダルマ」

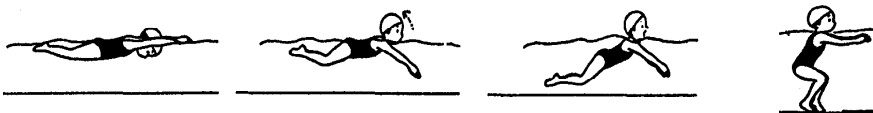


できたかな? (○△)

- へんしんうき 3れんぞく クラゲ→スーパーマン→クラゲ ()
3れんぞく クラゲ→スーパーマン→ダルマ ()
4れんぞく クラゲ→スーパーマン→ダルマ→大のじ ()

(3) ふしうきこきゅう

① ふしうき (カバさん) から1回パツをしたつ。



② ふしうき (カバさん) から1回パツをして→もう1回ふしうきになってからたつ。



● ペア・トリオの () から

◎ きょうのかんそう

● はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人ほんにんが書いて、先生にいてしゅつ。

ふしうきこきゆうへのみち その⑩

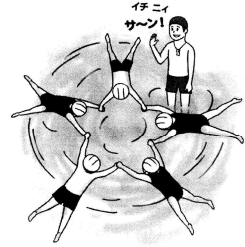
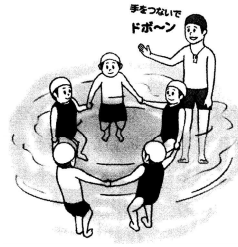
月 日 ()
()
()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・グループでへんしんうき、3れんぞく、4れんぞくにちょうせんしよう。
- ・ふしうきこきゆうのだいじなことをたしかめよう。

(1)へんしんうき
グループでへんしんうきをします。



3れんぞく
・クラゲ→スーパーマン→クラゲ
・クラゲ→スーパーマン→ダルマ

4れんぞく
・ダルマ→大の字→スーパーマン→ラッ

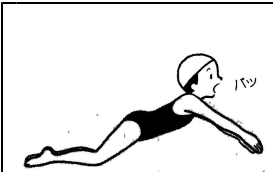
コ

○じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき

(→ → →)

(2)ふしうきこきゆう

①ふしうき (カバさん) から1回パツをしてたつ。



ふしうきこきゆう
↓
ふしうき+いきつき

☆リズムは「1. 2. 3~パツ」

①おへそを見たら、体がういてきます。おへそ
↓
せなかが水面にういてきたら、いきつきを!

②いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。

③いきつぎは、まとめて「**パツ**」
↓
くびがにゆーっ

④「パツ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくりかえし
手はおぼけ

②ふしうき (カバさん) から1回パツをしてかばさん。「1 2 3パツ」

③リズムをかえます。「1・2・3~・パツ、かばさ~ん」れんぞくしてやります。

◎なん回できましたか? れんぞく () 回

●ペア・トリオの () から

◎きょうのかんそう

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。
ほんにん

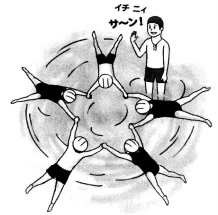
ふしうきこきゆうへのみち その⑪

月 日 ()
()
()

2年 組 はん (名前
ペア・トリオ (

今日の学習

- ・グループで考えた4れんぞくへんしんうきをかんせいさせよう。
- ・ふしうきこきゆうのいきつぎの回数をふやそう。



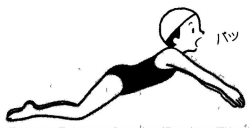
(1) へんしんうき

○じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき

(→ → →)

(2) ふしうきこきゆう

① ふしうき (カバさん) から1回パツをしたつ。

	<p>☆リズムは「1. 2. 3～パツ」</p> <p>① おへそを見たら、体がういてきます。 おへそ せながが水面にういてきたら、いきつぎを！ ↓</p> <p>② いきつぎのとき、ゆっくりくびをあげます。 ↓ くびがにゆーっ</p> <p>③ いきつぎは、まとめて「パツ」 ↓</p> <p>④ 「パツ」の後、力をぬいてふしうきに→①のくりかえし 手はおぼけ</p>
<p>ふしうきこきゆう ↓ ふしうき+いきつぎ</p>	

② ふしうき (カバさん) から1回パツをしてかばさん。「1 2 3 パツ」

③ リズム「1・2・3～・パツ、かばさ～ん」をれんぞくしてやります。

□ 友だちのおよぎをかんさつしよう。

- ペア・トリオの () は、(○×をつけましょう)
- ふしうき () ① **おへそ**を見て、ぽっかりとうくことができる。
- ふしうき () ② **首をにゆーっ**とあげている。
- いきつぎ () ③ **「パツ」**といきをまとめてはくことができる。
- ふしうき () ④ 力をぬいてぽっかりうける。

◎ なん回できましたか？ れんぞく () 回

● ペア・トリオの () から

◎ きょうのかんそう

● はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。

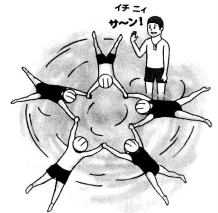
ふしうきこきゅうへのみち その⑫

月 日 ()
()
()

2年 組 はん (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・グループで考えた4れんぞくへんしんうきの発表です。
- ・ふしうきこきゅうのいきつぎの回数をふやします。



(1)へんしんうき

◎じぶんたちで考えた4れんぞくへんしんうき

(大の字うき → → →)

(2)ふしうきこきゅう

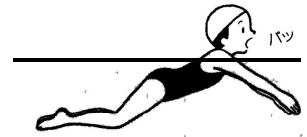
リズム「1・2・3～・パツ、かばさ～ん」 (○×をつけましょう)

①おへそを見て、ぽっかりとうくことができる。()

②くびをにゆーつとあげている。()

③「パツ」といきをまとめてはく。()

④力をぬいてぽっかりうける。()



今日はいきつぎがなん回できましたか? れんぞく () 回

◎2年生の学習はこれでおわりです。これまでのできたことをきろくしよう。

いきつぎれんぞく () 回) さいこう10回 クラゲうき ()
スーパーマンうき () ダルマうき () 大の字うき ()
ふしうき () ふしうきこきゅう () 回) さいこう10回

◎2年の水えいの学しゅうをおえてのかんそうを書きましょう。

●ペア・トリオの () から

.....

.....

.....

◎2年の水えいの学しゅうをおえて

.....

.....

.....

.....

●はペア・トリオの人が書く→わたす→◎は本人が書いて、先生にていしゅつ。