





## 第6学年 水泳運動

【低学年】	【中学年】	【高学年】
<p>水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする活動の中で簡単な遊び方を工夫しました。</p> 	<p>け伸びや初歩的な泳ぎ、いろいろなもぐり方や浮き方に取り組んだりしました。自己の能力に適した課題の解決し方を工夫しました。</p> 	<p>クロールや平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことに取り組み、自分の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫します。</p> <p>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かけて長く泳ぐことにも取り組みます。</p> 

### 1 単元構想

<b>単元 の 目 標</b>	<p>(1) クロールや平泳ぎ、安全確保につながる運動の行い方を理解するとともに、その技能を身に付けることができるようにする。</p> <p>(2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) クロールや平泳ぎ、安全確保につながる運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。</p>		
<b>単元 の 評 価 規 準</b>	<b>知識・技能</b>	<b>思考・判断・表現</b>	<b>主体的に学習に取り組む態度</b>
	<p>&lt;クロール&gt;</p> <p>① クロールの行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>② 1ストロークで進む距離が伸びるように、片方ずつ大きく水をかき、ゆっくりと動かすバタ足をし、呼吸する側の手をかく動きに合わせて呼吸ができる。</p> <p>&lt;平泳ぎ&gt;</p> <p>③ 平泳ぎの行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p>④ 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ち、キックの勢いをしっかり利用するようにゆっくり手をかくことができる。</p> <p>&lt;安全確保につながる運動&gt;</p> <p>⑤ 3～5回のだるま浮きでの浮き沈みができる。</p>	<p>① 手や足の動かし方、呼吸の仕方など、自己の能力に適した長く泳ぐための課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。</p> <p>② 自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選んでいく。</p> <p>③ 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。</p>	<p>① クロールや平泳ぎ、浮き沈みに積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 補助の仕方などの約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</p> <p>③ 用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。(観察)</p> <p>④ 仲間の考えや取組を認めようとしている(観察)</p> <p>⑤ 水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。</p>
<b>単元終了時の児童の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）</b>			
<p>自己やグループの能力に応じた課題を持ち、その解決方法を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、心地よく泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり、記録を達成する楽しさを感じ、進んで運動に取り組む児童。</p>			
<b>単元を通した学習課題</b>	<b>本単元で働かせる見方・考え方</b>		
<p>クロールや平泳ぎで、ゆったりと泳ぐコツを仲間と見つけ、続けて長く泳ぐことに挑戦して楽しもう。</p>	<p>続けて長く泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり、記録を達成したりする楽しさや喜びとともに、体力の向上につながっていることに着目して、クロールや平泳ぎを「する」、友達の動きを「見る」、友達と協力したりして「支える」、水泳運動の行い方を「知る」といった運動との多様な関わり方で楽しむこと。</p>		

## 2 単元の指導と評価計画

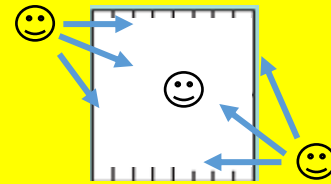
過程	時間	1	2・3・4	5・6
<b>授業前に準備&amp;チェック!</b> <input type="checkbox"/> 浮き具 (ヘルパー, ビート板) <input type="checkbox"/> 掲示用連続図 <input type="checkbox"/> 学習カード ※必要に応じて	導入	0	1 挨拶・準備運動	1 挨拶・用具や場の準備・準備運動 水慣れ
	<b>ここをおさえよう!</b> <input type="checkbox"/> 準備運動 ・「全身の筋肉をほぐす」「心拍数をあげる」「胸を開く」動きを取り入れます。 (例) 屈伸→伸脚→アキレス腱伸ばし→腕回し・ストレッチ→手首足首→首回し→体幹回旋→ブリッジ→ジャンプ系(ある程度息があがる程度に行う)  <input type="checkbox"/> シャワー ・手で頭や首筋などをこすらせ、汚れを落とす。 ・上を向いて顔を洗う(汗を流すためと水慣れのため)  <input type="checkbox"/> 水慣れの手順 *心臓から遠いところから行う。 ・水際に腰掛ける→足・脚→手・腕・肩→顔・頭・背中→腹・胸→腰掛けてバタ足→プールサイドを持ち静かに入水→頭まで潜ってポビングジャンプ5~10回→すぐ上がり, バディで健康チェック  <input type="checkbox"/> 溺水事故を防ぐために ・バディの子が泳ぎ終わったら, いつでも顔を見て何かあったらすぐに知らせる約束しておく。 *P8 参照 	5	2 単元の学習内容の確認	2 感覚づくりの運動 ・陸上での練習・腰掛けキック・壁キック(片足, 両足)・背面キック・補助キック・ビート板キック・両腕伸ばしキック 等・
10		3 本時のめあての確認	3 本時のめあての確認	3 本時のめあての確認
15		4 水慣れの行い方を確認 ・バプリング ・ポビング ・け伸び ・バタ足 ・ビート板対抗戦(押し相撲)	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
20		5 試しの泳ぎをする ・どのような泳ぎ方でどれくらいの距離を泳ぐことができるのか確かめる。	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
25		6 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
30		7 整理運動, 片付け, 挨拶	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
35		7 整理運動, 片付け, 挨拶	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
<b>実態をチェック!</b> ここで児童一人一人の実態をつかみます。実態に応じてグループ分けを行ったり, 支援方法を事前に考えたりします。動画を撮影しておく, 学習の前後での成長の様子も分かります。	35	6 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
	40	6 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り ・次時の課題の確認	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
	45	7 整理運動, 片付け, 挨拶	4 全体のリズムを思い出す。 5 コツを考える。 ①バディでキックのコツを考える。 ・ビート板キック(補助・顔上げ・顔つけ) ②バディでプルのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール ③息継ぎをペアで学習する。 ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・横で見合いながら ・本時の成果を発表する。	4 意識して泳ぐ。(キック・プル・息継ぎ) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを ・泳ぐ  5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・キック・プル・息継ぎのグループに分かれお互い動きを見合い, アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。
<b>評価の重点</b>	知		① 観察	② 観察
	思		① 観察・カード	③ 観察・カード
	態	⑤ (観察)	① 観察	④ 観察

**単元構成の意図**

全体での共有、学び合い、関わり合いを促進し、一人一人の技能が向上するといった成功体験を味わわせます。技能差を越えて、仲間とともに学び合い、高め合うことができる水泳の授業を目指します。

7・8	9・10	11
1 挨拶・用具や場の準備・準備運動 水慣れ		1 挨拶・用具や場の準備・準備運動 水慣れ
2 感覚づくりの運動 ・水中に立っての練習      ・身体を前傾しての練習 ・面かぶりで歩きながらの練習		
3 本時のめあての確認		3 本時のめあての確認
ゆったりとした平泳ぎで、長く泳ぐコツを考え、ゆったり長く泳ごう。		泳ぎを選び、記録に挑戦しよう。
4 全体のリズムを思い出す。 ・伸びる→プル→呼吸→キック→伸びる	4 意識して泳ごう。 (全体のリズム・プルと息継ぎ・キック) ・泳ぐ ・見合いアドバイスを する。 ・泳ぐ	4 小学校最後の記録(距離)に挑戦をする (例) ・同じ距離に挑戦する人が同時にスタート ・コースごとに泳法や距離を分けてパティで見合う。 ・「25mでOかき」など上達したことをパティで見合わせる。
5 コツを考える ①パティでプルと息継ぎのコツを考える。 ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・水の中を歩きながら ・平泳ぎ ・腕だけ ②キックをパティで学習する。 ・腰かけキック ・壁持ちキック ・ビート板キック(顔上げ・顔つけ) ・面かぶりキック	5 自己の課題に応じた場を選び練習をする。 ・全体のリズム・プルと息継ぎ・キックのグループに分かれお互い動きを見合い、アドバイスし合う。  ・本時の成果を発表する。	5 続けて長く浮く ・大きく息を吸ってだるま浮きをし、パティに背中を押し沈めてもらい、3~5回程度の浮き沈みをする。 ・浮き沈みに合わせ、首をゆっくり動かし呼吸する仕方を確かめる。
6 本時のまとめ ・学習カードの記入      ・振り返り ・次時の課題の確認		6 本時のまとめ ・学習カードの記入 ・振り返り
7 整理運動、片付け、挨拶		
③ 観察	④ 観察	⑤ (観察)
① 観察・カード	③ 観察・カード	② (観察)
① 観察	③ 観察	② (観察)

**教師の立ち位置・安全確保の視点(複数名の指導者や監視者がいる状態で授業を行いましょう。)**



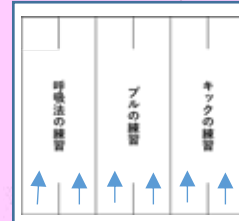
陸上監視は、対角線で監視することで、死角をなくします。

\*もぐる動きをしているときは、注意深く見ておきましょう。

**主運動の場の例**

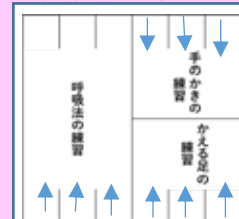
\*コースを中央線から左右に分けることで場を増やすことができます。

○クロールの場



- <ペアでの活動例>  
 ・陸上での動かし方の練習  
 ・プールサイドに腰掛けての練習  
 ・プールに入り、プールサイドを持つ練習  
 ・水中を歩きながらの練習  
 ・浮き具をひいてもらいながら手をひいてもらいながら  
 ・プールサイドを歩きながら泳いでいる人にアドバイス

○平泳ぎの場




- <ペアでの活動例>  
 ・陸上での動かし方の練習  
 ・プールサイドに腰掛けての練習  
 ・プールに入り、プールサイドを持つ練習  
 ・水中を歩きながらの練習  
 ・浮き具をひいてもらいながら手をひいてもらいながら  
 ・プールサイドを歩きながら泳いでいる人にアドバイス

**運動の日常化・習慣化につなげるしかけ**

個人の技能差が大きい高学年の水泳において、個に応じた課題解決の場の工夫やパティでの活動などを取り入れることで、より学び合う活動が可能になります。できるようになる喜び、わかる喜び、仲間と関わる喜びを分かち合うことができます。学びの喜びをたくさん生み出すことができ、更なる意欲につながります。



### 3 1時間の展開例その1 (本時3/11)

過程	時間	学習活動 (◇予想される児童の発言)
導入	10分	<p><b>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</b></p> <p>① 浮き具の準備をする。 ◇ 協力して運ぼうね。 ◇ けがをしないようにプールサイドは歩こう。</p> <p>② 準備運動をする。 シャワーを浴びて、水慣れをする。</p> <p><b>2 感覚づくり運動を行う</b> 〔クロールの脚の使い方に関すること〕〔クロールの腕の使い方に関すること〕〔呼吸法に関すること〕の中から行う。 ◇ 今日は、ビート板対抗戦(押し相撲)で押すことができたよ。</p>
展開	25分	<p><b>3 本時のめあての確認</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【めあて】 ゆったりとしたクロールで長く泳ぐためのプルのコツを見付けよう。</b></p> </div> <p><b>4 クロールの全体のリズムを思い出す。</b></p> <p>① 「水をつかむ→水をかく→水を押す→息継ぎ→もどす」のリズムを確かめる。</p>  <p>② 試しの運動(クロールの全体のリズムを意識して泳ぐ)をする。</p> <p><b>5 クロールのプルのコツをバディで学習する。</b></p> <p>① 確かめる視点を確認する。 *運動の局面で「どこの水を」、「体の部位の動かし方」に焦点を当てる。 ◇ 「水をつかむ」のは、手前の水をつかむ方がいいかな。遠くの水をつかむ方がいいかな。その時は、指先は、どうなっているかな。 ◇ 「水をかく」ときは、体のどこの水をかくといいかな。その時は、ひじは、曲げるのかな。伸ばすのかな。 ◇ 「水を押す」時は、体のどこまで押すのかな。最後は、水をかききった方がいいのかな。その時は、手に力を入れた方がいいのかな。</p> <p>② 易しい場でコツを確かめる。 &lt;易しい場の例&gt; ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・補助者に手やビート板を引いてもらいながら ・手を前方でそろえてから ・脇の下からのぞくクロール等から場を選ぶ。</p> <p>③ 見つけたことを発表し合い、全体でクロールのプルのコツを共有する。共有した腕の動かし方を陸上で確かめる。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【期待される学びの姿】</b> バディでゆったりとしたクロールのプルのコツをみつけている。</p> </div>
終末	10分	<p><b>6 本時のまとめをする。</b></p> <p>① 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【まとめ】</b> クロールでゆったり長く泳ぐためにプルは、両手を揃えたところから、水をつかむ。ひじを曲げてお腹の下の水をかく。水を後ろに押すようにももまでしっかりかき、最後まで水をかききることが大切である。</p> </div> <p>◇ ゆったりとしたクロールのプルのコツがわかりました。 ◇ 私は、水を押すときは、手に力を入れて最後まで水をかききってみようと思います。</p> <p><b>7 整理運動、片付け、挨拶をする。</b></p> <p>◇ グループで分担して運ぼうね。 ◇ 一緒に運ぼう。わたしがこっちを持つよ。</p>



## 指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 協力して準備をしたり、場の安全を確認したりしている児童を称賛する。
- 児童につけさせたい力をはっきりさせ、個人技能を高める運動を行う。

### 【クロールの脚の使い方に関すること】

・プールサイドに腰掛けてキック    ・プールサイドにつかまってキック    ・ビート板対抗戦(押し相撲)    ・モーターボート

### 【クロールの腕の使い方に関すること】

・陸上でビート板を使って    ・水面を手の平で叩いたり、しぶきを上げずに手の平を入れたりする。

### 【呼吸法に関すること】

・ポッピング・バブリング(競争形式や手をつないだりして行う)    ・(クロールで) ローリングクロール(体をねじりながら行う)

- クロールの図を見せ、運動のイメージをもたせるようにする。
- 運動の局面を示し、試しの運動の中でそれぞれの局面ごとの運動の視点をつかませるようにする。  
(本時は、水をつかむ、水をかく、水を押すの局面)
- 技の連続図を示し、視覚的に動きの流れがとらえられるようにする。
- 易しい場を選び、局面での体の使い方やどの水をとらえたり運んだりするのかを意識した動きになるように声かけをする。

### 【板書例】

**めあて** ゆったりとしたクロールで長く泳ぐためのプルのコツを見付けよう。



遠くの水をつかむ。    お腹の下の水をかく。ももまでおす。  
指先を伸ばす。    ひじを曲げる。    最後まで水をおしきる    もどした後は、  
両手をそろえる。

### 【クロールのプルのコツ】


水をつかむ…指先を伸ばして、遠くの水をつかむ。  
水をかく…ひじを曲げて、お腹の下の水をかく。  
水を押す…ももまでしっかりおす。最後までおしきる。  
両手をそろえる…もどしたあとは、両手をそろえる。

### 【具体的評価規準】知識・技能

- ゆったりとしたクロールで、長く泳ぐためのプルのコツを学習カードに書いている。  
(方法：学習カード)

- 連続図に技のコツを書き込み、全体で技能のコツを共有できるようにする。
- 【到達していない児童への手立て】  
連続図を示しながら、局面ごとに技のコツをとらえられるようにする。
- 見学の児童は、タブレットを操作し、撮影しながらコツをつかみアドバイスができるようにする。
- コツがつかめない児童は、動画をスロー再生し、連続図との違いを捉えられるようにする。
- 体の動かし方を意識しやすい陸上から始め、歩きながら、補助者に引いてもらう順で行う。
- 板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
  - ・バディでの活動を振り返り発表させ、学んだことを黒板にまとめる。
- 今日のふりかえりを行う。
  - ・友達のよい動きや、よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
  - ・発表し、クラスで共有し合う。
- 次時は、自分の課題に応じて場を選び、練習に取り組むことを伝える。
- 整理運動を行い、友達と協力して安全に片付けるようにする。

## 4 1時間の展開例その2（本時5／11）

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p><b>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</b></p> <p>① 浮き具の準備をする。 ◇ 協力して運ぼうね。 ◇ けがをしないようにプールサイドは歩こう。</p> <p>② 準備運動をする。 シャワーを浴びて、水慣れをする。</p> <p><b>2 感覚づくりの運動を行う。</b> 〔クロールの足の使い方に関すること〕〔クロールの腕の使い方に関すること〕〔呼吸法に関すること〕の中から行う。 ◇ 今日は、ビート板を使って呼吸する時に肩のローリングに気を付けてゆっくり泳げたよ。</p>
展開	25分	<p><b>3 本時のめあての確認</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【めあて】 ゆったりとしたクロールで長く泳ぐために自分の課題に応じた場を選び、友達と教え合いながら練習しよう。</b></p> </div> <p><b>4 クロールの全体のコツを意識して泳ぐ。</b></p> <p>① 「水をつかむ→水をかく→水を押し→息継ぎ→もどす」のコツを確かめる。</p> <div style="text-align: center; margin: 5px 0;">  <p style="font-size: small; color: green; text-align: center;">水をつかむ → 水をかく → 水を押し → 息継ぎ → もどす</p> </div> <p>② クロールの全体のコツを意識して泳ぎ、ペアで見合いアドバイスをし合う。アドバイスをいかして泳ぐ。</p> <p><b>5 自己の課題（キック、プル、息継ぎ）に応じた場を選び練習をする。</b></p> <p>①キック・プル・息継ぎのグループに分かれ、お互い動きを見合い、アドバイスし合う ◇かくタイミングと体をひねるタイミングが合っていたよ。もう少し顔もひねるといいので、かいている時の指先をみるといいよ。 ◇遠くに手を入れていたよ。 ◇キックのリズムが最後まで変わらずできていたよ。</p> <p>② 本時の成果を練習した場ごとや全員の前で場を縦にして発表する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【期待される学びの姿】</b> 自己の課題を意識して泳いでいる。</p> </div> <p>◇前よりも息継ぎが楽にできるようになったので、長く泳げた。</p>
終末	10分	<p><b>6 本時のまとめをする。</b></p> <p>③ 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>【まとめ】 自分の課題をはっきりし、教え合いながら練習したことを使ってゆったりとしたクロールで長く泳ぐことができた。</b></p> </div> <p>◇ 息継ぎの時には、肩のローリングを意識しながら、ゆったりと泳ぐことができました。</p> <p>◇ バディの人が、横から気を付けることを声かけしてくれたので、意識してゆっくり泳げました。</p> <p><b>7 整理運動、片付け、挨拶をする。</b></p> <p>◇ グループで分担して運ぼうね。 ◇ 一緒に運ぼう。わたしがこっちを持つよ。</p>

## 指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 協力して準備をしたり、場の安全を確認したりしている児童を称賛する。

### 【具体的評価規準】主体的に学習に取り組む態度

○ 分担された準備の役割をはたしている。 (方法：観察)

- 児童につけさせたい力をはっきりさせ、個人技能を高める運動を行う。

#### 【クロールの脚の使い方に関すること】

・プールサイドに腰掛けてキック ・プールサイドにつかまってキック ・ビート板対抗戦(押し相撲) ・モーターボート

#### 【クロールの腕の使い方に関すること】

・陸上でビート板を使って ・水面を手の平で叩いたり、しぶきを上げずに手の平を入れたりする。

#### 【呼吸法に関すること】

・ポビング・バブリング(競争形式や手をつないだりして行う) ・(クロールで) ローリングクロール(体をねじりながら行う)

- クロールの図を見せ、運動のイメージをもたせるようにする。
- 技の連続図を示し、視覚的に動きの流れを振り返ることができるようにする。
- 見つけたコツを意識して泳ぎ、ボディでアドバイスをしあう。
- 自分の課題をはっきりさせ、練習方法や場所を選び、ボディで見合いながらアドバイスし合いながら泳ぐ。
- 連続図に技のコツを書き込んだもので、技能のコツを共有できるようにする。

### 【板書例】

**めあて** ゆったりとしたクロールで長く泳ごう。



#### クロールのキックのコツ

力を抜いた「ズン・タツ・タツ」のリズム

背中に力を入れておく。

両足の親指がこすれるようにける。足の付け根から、全体をつかう。

#### クロールのブルのコツ

水をつかむ…指先を伸ばして、遠くの水をつかむ。

水をかく…ひじを曲げて、お腹の下の水をかく。

水を押し出す…ももまでしっかりおす。最後までおしきる。

両手をそろえる…もどしたあとは、両手をそろえる。

#### クロールの息継ぎのコツ

書くと同時に、体をひねる。顔も少しひねる。「ん〜〜〜プワッ」

肩をまくらにして耳をつける。→ 肩のローリング

### 【到達していない児童への手立て】

連続図を示しながら、局面ごとに技のコツをとらえられるようにする。

- 見学の児童は、タブレットを操作し、コツをつかみアドバイスができるようにする。
- コツがつかめない児童は、動画をスロー再生し、連続図との違いを捉えられるようにする。


### 【具体的評価規準】思考・判断・表現

○ 楽に長く泳ぐための自分の課題を決め、課題のあった場を選び、ボディとアドバイスを積極的に行っている。

(方法：観察・学習カード)

- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
  - ・それぞれの課題と練習方法とアドバイスしたことを発表させる。
- 今日のふりかえりを行う。
  - ・友達のよい動きや、よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
  - ・発表し、クラスで共有し合う。
- 次時も、自分の課題に応じて場を選び、アドバイスを積極的にしながら練習に取り組むことを伝える。
- 整理運動を行い、友達と協力して安全に片付けるようにする。

## 5 1時間の展開例その3（本時7／11）

過程	時間	学習活動（◇予想される児童の発言）
導入	10分	<p><b>1 挨拶・用具や場の準備・準備運動</b></p> <p>① 浮き具の準備をする。 ◇ 協力して運ぼうね。 ◇ けがをしないようにプールサイドは歩こう。</p> <p>② 準備運動をする。 シャワーを浴びて、水慣れをする。</p> <p><b>2 感覚づくりの運動を行う</b> 〔平泳ぎの脚の使い方に関すること〕〔平泳ぎの手の使い方に関すること〕の中から行う。 ◇ 今日は、足の裏と足の内側で水を押す感覚がわかったよ。</p>
展開	25分	<p><b>3 本時のめあての確認</b></p> <p><b>【めあて】 ゆったりとした平泳ぎで長く泳ぐためのプルと息継ぎのコツを見付けよう。</b></p> <p><b>4 平泳ぎの全体のリズムを思い出す。</b></p> <p>① 「伸びる→水をかく（プル）→息継ぎ→キック→伸びる」のリズムを確認める。 * 合い言葉「かき→く→けり→のびのび」などで、手足が別々に動くことを確認める。</p>  <p>② 試しの運動（平泳ぎの全体のリズムを意識して泳ぐ）をする。</p> <p><b>5 平泳ぎのプルと息継ぎのコツをボディで学習する。</b></p> <p>① 確認める視点を確認する。 * 運動の局面で「どこの水を」、「体の部位の動かし方」に焦点を当てる。 ◇ 「水をかく」ときは、け伸びのところから、どこの水をどこまでかきこむといいかな。その時は、どんな形に腕を動かすといいかな。 ◇ 「水をかく」ときは、はやくかいたほうがいいかな。ゆっくりがいいかな。 ◇ 「息継ぎ」の時は、両手は胸のところだったね。脚は、どうなっているかな。</p> <p>② 易しい場でコツを確認める。 &lt;易しい場の例&gt; ・陸上での動作確認 ・水の中を歩きながら ・ビート板を足にはさみ、腕だけで等から場を選ぶ。</p> <p>④ 見つけたことを発表し合い、全体で平泳ぎのプルのコツを共有する。共有した腕の動かし方を陸上で確認める。 ..... ..... <b>【期待される学びの姿】</b> ..... ..... ボディで平泳ぎのプルと息継ぎのコツをみつけている。</p>
終末	10分	<p><b>6 本時のまとめをする</b></p> <p>④ 今日の学習のまとめと振り返りをする。</p> <p><b>【まとめ】 ゆったりとした平泳ぎ長く泳ぐためにプルと息継ぎは、逆ハートの形でかくときは速く。息継ぎの時には、かかとがおしりの近くにくる。腕を伸ばすときに、キックをして、しっかりけ伸びをする。</b></p> <p>◇ 平泳ぎのプルと息継ぎのコツがわかりました。次は、このタイミングの後にキックをして、しっかりけ伸びで伸びたいと思います。</p> <p>◇ 私は、かくときは速く。け伸びは、しっかり伸びる。早さの違いに気をつけます。</p> <p><b>7 整理運動、片付け、挨拶をする</b></p> <p>◇ グループで分担して運ぼうね。 ◇ 一緒に運ぼう。わたしがこちちを持つよ。</p>



## 指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)

- 場の安全に留意させながら場の準備を行う。
- 協力して準備をしたり、場の安全を確認したりしている児童を称賛する。
- 児童につけさせたい力をはっきりさせ、個人技能を高める運動を行う。

### 【平泳ぎの脚の使い方に関すること】

- ・陸上での練習 ・腰掛けキック ・壁キック (片足, 両足) ・ビート板をもつての背面キック ・補助ありキック
- ・ビート板キック

### 【平泳ぎの腕の使い方に関すること】

- ・水中に立っての練習 ・身体を前傾にしての練習 ・面かぶり歩きながらの練習

- 平泳ぎの図を見せ、運動のイメージをもたせるようにする。
- 技の連続図を示し、視覚的に動きの流れを振り返ることができるようにする。(本時は、プルと息継ぎの局面)
- 技の連続図を示し、視覚的に動きの流れがとらえられるようにする。
- 易しい場を選び、局面での体の使い方やどこの水をとらえたり運んだりするのかを意識した動きになるように声かけをする。

### 【具体的評価規準】

#### 主体的に学習に取り組む態度

- 平泳ぎに積極的に取り組んでいる。  
(方法：観察)

### 【到達していない児童への手立て】

連続図を示しながら、局面ごとに技のコツをとらえられるようにする。

- 見学の児童は、タブレットを操作し、コツをつかみアドバイスができるようにする。
- コツがつかめない児童は、動画をスロー再生し、連続図との違いを捉えられるようにする。

### 【具体的評価規準】知識・技能

- ゆったりとした平泳ぎで、長く泳ぐためのプルと息継ぎのコツを学習カードに書いている。  
(方法：学習カード)

- 学習カードや板書をもとに今日の学びのまとめを行う。
  - ・それぞれの課題と練習方法とアドバイスしたことを発表させる。
- 今日のふりかえりを行う。
  - ・友達のよい動きや、よい言動を認め合えるような言葉がけをする。
  - ・発表し、クラスで共有し合う。
- 次時も、自分の課題に応じて場を選び、アドバイスを積極的にしながら練習に取り組むことを伝える。
- 整理運動を行い、友達と協力して安全に片付けるようにする。

### 【板書例】

めあて ゆったりとした平泳ぎでゆっくり長く泳ごう。



ゆっくり

はやく

ゆっくり

け伸び → かく → 息継ぎ → 小さく → キック → け伸び  
(速く)

<声かけの例>

のびるー → 「はい」又は「かく」「キュッ」など → のびるー

\* オノマトペや短い言葉で、かく速さやキックの後進んでいる間は、け伸びの姿勢を保ち、手をかかないことを意識させる

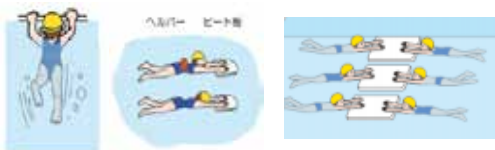
### 平泳ぎのコンビネーションのコツ

- ・かくときは、速くかく。
- ・息継ぎの時には、かかとおしりにつくようにする。
- ・腕を伸ばすときに、キック。
- ・キック勢いを使って進むように、キックの後はしっかり伸びる。

## 6 単元の指導のポイント

### (1) 感覚づくりの運動例

#### ①〔クロールの脚の使い方に関すること〕



膝を曲げず、足首をのぼし太ももをつかって、うちわで仰ぐように動かします。ようにける。足の親指が触れあうようにしましょう。

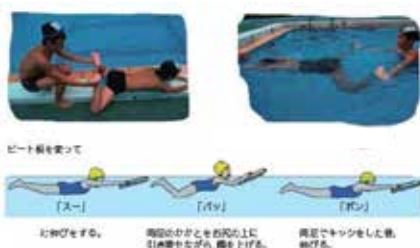
#### ②〔クロールの腕の使い方に関すること〕〔呼吸法に関すること〕



腕は、片腕ずつ大きくかき、両手をそろえてから次の手をかくことができますようにします。

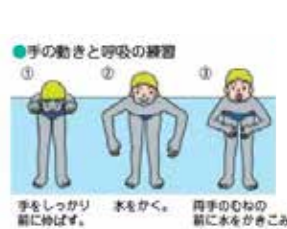
息継ぎは、顔を横に向け、体の中心が軸になるように意識させましょう。

#### ③〔平泳ぎの脚の使い方に関すること〕



全体のリズムをつかんで息継ぎできるようにしましょう。足の裏と足の内側で水を押し、けた後は、つま先がそろうまで伸ばしましょう。

#### 〔平泳ぎの腕の使い方に関すること〕



手のひらで水をつかまえるようにさせましょう。息をかくときは、最初はゆっくり、最後はいっきにはかせましょう。

### (2) 水慣れの手順、溺水事故を防ぐために

① 心臓に遠い部分の運動から始めたり、簡単なものから複雑なものへ、最後は心臓に刺激を与える運動で終えたりするという手順が一般的です。また、動作がリズムカルになるように、動きに緊張、弛緩、速ささどの変化をつけたり、増えや号令にも強弱をつけたりして行うようにします。

② 事故を未然に防ぎ、事故を早期に発見するには、人数確認が重要な手だてとなります。人数確認は、人数の確認だけでなく、顔色、動作などから健康状態を確認するという大切なねらいがあります。入水前、指導の展開の途中、退水後のそれぞれにおいて迅速かつ正確な人数確認を実施する必要があります。

人数確認には様々な方法があり、水泳ではバディシステムによる方法が一般的ですが、それだけに頼るのではなく、点呼を併用することが望まれます。

バディシステムは、二人一組をつくり、互いに相手の安全を確かめさせる方法で、事故の防止のみならず、学習の効果を高める手段としても効果的です。

笛の合図と「バディ」の号令で、互いに手をつなぎ合わせて挙げさせ点呼をとる方法があります。これは、単に手を組ませることにねらいがあるのではなく、組数を数えること、その数を記憶するか記録しておくこと、表情や動作を観察することなどが必要です。

また、児童相互に相手の表情、動作について観察し異常があったら直ちに指導者に連絡するように指導します。

バディの組み合わせは、安全を確かめ合うことだけでなく、互いに進歩の様子を確かめ合ったり、欠点を矯正したりする手助けとなることもねらいとしています。互いに助け合ったり、人間関係を深めたりすることもねらいとしているので、その組み合わせには十分な配慮が必要です。指導のねらいに応じて、泳力が同じくらいの者、熟練者と初心者などの組み合わせを工夫することが大切です。

### (3) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた活動の例

#### ①運動の行い方を知る場面



(教師の発問)

楽に長くクロールを泳ぐことができるようになるには、どのようなことに気を付けたらよいでしょう。息継ぎのポイントを見つけてみましょう。



水をつかむ → 水をかく → 水を押し → 息つき → もどす

5年生の時、横を向いて「パッ」と息を吐いたね。

かいた手やわきが見えるように、肩をまくらにできるように、肩と耳をくっつけてみよう。

ぼくは、最初はゆっくり、最後はいきいきに息をはくために「んーブワッ」でしてみよう。



クロールの息継ぎをバディやってみて見つけたポイントを発表しましょう。

やっぱり、顔を前に上げるのではなく、かくときに体と一緒に顔も少しひねると、楽に呼吸ができました。

ぼくは、体をひねりすぎて、上をむいたので泳ぎにくかったです。体をひねりすぎないことが大切だと思います。

〇〇さんは、前に伸ばしている手を伸ばして、肩を耳にくっつけ、まくらにしていたので呼吸が楽そうでした。

授業前や授業後に教室でICT端末を活用します。

〇〇さんにお手本の泳ぎをしてもらったのを見て確かめてみましょう。



腕をかくタイミングで体をひねるといいんだ。

体を回転させて、顔を横に向けるといいんだ。

#### 【クロール息継ぎのポイント】

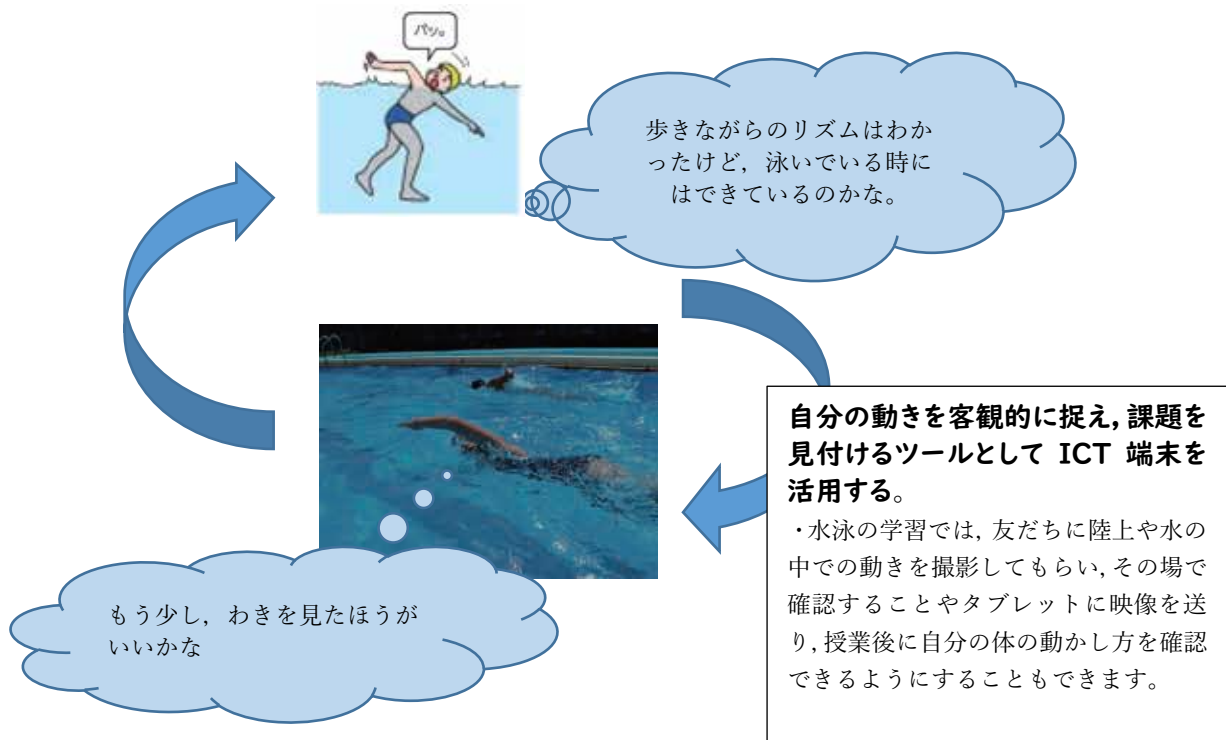
- ・かくと同時に胴体をひねり、顔も少しひねることで、楽に呼吸ができる。\*肩のローリング
- ・息をはくときは、最初はゆっくり「ブーッ」、最後はいきいきにはく「パッ」。

#### 個に応じた学びの支援として ICT 端末を活用する。

- ・見学の児童が撮影した映像を教師が児童の端末にモデルの動画を送る。
- ・児童の学びのニーズに合わせて、繰り返し再生したり、スロー再生やコマ送り再生機能を使ったりして、運動のポイントを学ぶことができる。

### (3) 主体的・対話的で深い学びに向けた活動の例

#### ②自分の課題を見付ける場面



#### ③課題解決に向けて共同的な学びを行う場面

バディで役割分担（する人、見る人）を決め、お互いの動きを見合い、アドバイスし合う。

役割を交代して繰り返し行い、全員が「する」「見る」を経験できるようにする。

かいた手をしっかり見れているよ。



陸上だとかえる足のかかとおしりの上にくる感じができているね。



水の中で、足の動かし方とリズムがあってきたのがわかる。



**お互いの動きを見合い、ポイントを伝え合うためのツールとして ICT 端末を活用する。**

- ・見学の児童には、友だちの陸上や水の中での動きを撮影してもらい、見つけたコツができていないか振り返りができるようにする。
- ・モデルの動きと比較し、その違いをカメラの 2 画面同時再生機能を使って示したり、重ねて再生機能を使って比べたりする。



#### (4) 運動が苦手な児童への配慮

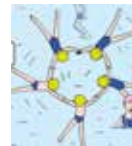
水泳運動では、できるようになれば楽しさを味わうことができますが、怖くてできなかったり、努力してもできなかったりすると嫌いになってしまうことがあります。児童のこれまでの運動経験や発達段階等の実態を把握し、基礎感覚を身に付ける運動を十分に行うなど、個に応じた丁寧な指導が大切です。

##### ① 顔を上げ浮くことに恐怖を感じる場合

これまで学習してきた浮き方を、楽しみながらくりかえしできるように、ゲーム化、バディ・グループでの活動を採り入れます。

(例) グループで手を繋ぎ浮く

(例) 水中での前回り、後ろ回り、逆立ち



##### ② キックのコツをつかむためには… (膝が曲がりすぎる場合)

(例) ビート板キック (補助・顔上げ・顔つけ) や手が前のキックを行い、体が一直線になるように意識させます。

(例) ビート板を胸に抱えた仰向けのバタ足をすることで、呼吸が楽な姿勢で足の動かし方の動かし方に集中できるようにさせます。



##### ③ クロールで手をうまく回せない児童には…

(例) 陸上での動作確認、水の中を歩きながら、補助者にビート板を引いてもらいながら、手を前方でそろえてから、腕だけのクロール、親指が太ももに触れるクロールを段階的に行っていきます。

(例) プル練習用のブイやビート板を太ももに挟んで、プルに重点を置いた練習もあります。



##### ④ クロールの息継ぎで顔が前に上がってしまう児童には…

(例) 水中のその場で顔を横に向ける、水の中を歩きながら、補助者にビート板を引いてもらいながら、横で呼吸できているか見合いながらなど段階的に行っていきます。

(例) かいた手、わきなど目標物を見るように意識させる。

##### ⑤ かえる足がうまくできない児童には…

(例)



① 足の裏をつかみ、つま先を膝の方に向ける。

② インサイドでボールを挟むような感覚で足をシュッと速く振り下ろす。



水の中で成功すると、「もごもご」てなるよ。



## 7 学習カード

学習カードをプールで書くのは実用的ではないので、授業前と授業後に教室で記入します。

本時のめあて

- 学習前と学習後の体調チェックをしよう。  
 (◎よい, ○いつもとかわらない, △体調がよくない)

学習前	学習後

- (1) ゆったりとしたクロールで、長く泳ぐコツのポイントをたしかめましょう。



\* 授業でみつけたコツを板書し、それを撮影し貼り付ける。

- (2) 自分の課題をかきましょう。

--

- (3) 今日の記録

きよりの記録	できるようになったこと
(例) クロール50m	(例) 20ストロークで泳げた。 (例) 肩のローリングができた。