

第5学年 体育科学習指導案

指導者 里垣小

1 単元名 「Let's ロングスイミング」(水泳 クロール・平泳ぎ)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- ・心地よく泳いだり泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- ・水の中の運動であることから、浮力や抵抗、水圧などの水の物理的特性を強く受ける運動である。主に、浮力は水中での身体バランスに関する運動に、抵抗は水中で身体を進める力に関する運動に、水圧は水中での呼吸に影響する特性がある。
- ・水中での安全に関する知的な発達を促し、水の事故を未然に防ぐ論理的な思考力を育むなどして、水の危険から身を守る運動である。

(2) 子どもから見た特性

〈運動の楽しみ方〉	〈学び方〉	〈技能・知識〉
<ul style="list-style-type: none"> ・各種の泳法を身に付けたり、距離や速さなどの自分の記録を向上させたりするところに、喜びを味わうことができる。 ・水中で泳ぐことに心地よさを味わうことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちの泳ぎを観察したり、教え合ったりすることができる。 ・泳法を身に付けるために、児童一人一人が能力に応じた課題を持つことができる。 <p>△系統的に段階を踏んで課題を持つ必要がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでに身に付けた泳ぎ方で泳ぐことができる。 ・技能に個人差が大きい。 ・水泳の心得を守って、安全に気を配ることができる。

実態把握のための資料

①アンケート (25名)

1 水泳は好きですか。	すき	23	きらい	2
	→ 2へ		→ 3へ	
2 水泳のどんなところが好きですか。 ※自由回答				
<ul style="list-style-type: none"> ・夏、暑いところから涼しいところに入ると気持ちが良い。(水が気持ちよい) 10 ・友だちと遊ぶのが楽しい。 5 ・泳ぐことが楽しく、気持ちよい。 2 ・みんなと一緒に泳ぐことがすき。 2 	<ul style="list-style-type: none"> ・水の中で色々なことができて楽しい。 1 ・いろいろな泳ぎ方ができるようになることがうれしい。 4 ・早いスピードで泳ぐことが楽しい。 2 ・泳ぎきったときの感じがすき。 1 ・記録が伸びるのが楽しい。 1 ・好きな泳ぎ方があるから。 1 			
3 水泳のどんなところがきらいですか。 ※自由回答				
<ul style="list-style-type: none"> ・泳げないこと。 2 ・水に長くもぐれないこと。 1 				
4 これまでに、泳げるようになるために、どんなことに気をつけてきましたか。 ※自由回答				

<p>[手の動き]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しっかりと手や足を動かす。 2 ・うでを大きく動かす。(回す) 3 ・うでを変なところに落とさずに、まっすぐ落とすこと。水につけたら水を押しイメージ。 ・クロールの手をできるだけ合わせる。 ・水がはねないように斜めから手を入れて、手で水を思いっきり押すこと。 	<p>[呼吸]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・息をたくさん吸う。 2 ・息つぎを気をつけながら泳いだ。 3 ・息継ぎのタイミングを気をつけた。 ・顔を真横で呼吸する。 	
<p>[足の動き]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ばた足をする。 ・平泳ぎの時に、足の裏で水を押し進めるように気をつけた。 ・足はディズニーのアリエルみたいにすること、手は水を押しようにすることを意識した。 ・足を小刻みに動かす。 ・下に足を付けないこと。 2 	<p>[その他の技能面]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・斜めの人にぶつからないようにする。 ・余計な動きや、必要ではない動きをしない。 2 ・色々な泳ぎ方を覚えて遠くまで泳ぐことを気をつけた。 ・頭の位置を気をつけた。 	
<p>[学び方]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教わったとおりに泳ぐ。 2 ・できない技は、先生に聞いたり友だちに聞いたりして、遊びばかりではなく、練習することに気をつけていた。 ・できない技を先生に教わる。 ・自分より上手な人を見て、自分との違いを見つけ、違いが少なくなるようにした。 ・先生の言ったことをしっかりと理解して、実際にやってみた。 		
<p>5 水泳で友だちと助け合ったり、教え合ったりしたことがありますか。</p>	<p>ある</p> <p style="text-align: center;">9</p>	<p>ない</p> <p style="text-align: center;">16</p>
<p>[ある人は、どんなときにしたのかを書いてください。]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友だちがターンができなかったので教えてあげた。 ・深くて足がつかなかったときに、友だちが手を引っ張り支えてくれた。 ・クロールの仕方を教えてあげた。 ・足をよくバタバタして、クロールの時に手をまっすぐに振るということを教えた。 ・息継ぎのこつを教えてもらった。 ・顔はおへそを見ること。 ・泳ぐこつを教えてもらった。 2 		

②昨年度の水泳記録会の結果（参加23名、不参加2名）

		人数
1	伏し浮きができる。	3
2	5m以上泳ぐことができる。(どんな泳ぎ方でもよい。)	3
3	1 2. 5m以上泳ぐことができる。(どんな泳ぎ方でも良い。)	5
4	クロールで25m以上泳げる。	1
5	平泳ぎで25m以上泳げる。	2
6	クロール・平泳ぎの2種目で25mずつ泳げる。	3
7	クロール・平泳ぎのどちらか1種目で50m以上泳げる。	3
8	クロール・平泳ぎのどちらか1種目で100m以上泳げる。	1
9	200m以上泳げる。または、クロール・平泳ぎの2種目で100mずつ以上泳げる。	2

3 児童の実態 男子15名 女子10名 計25名

全体的に体育の授業を好んでいる児童が多く、授業中には、集団での行動への意識が高く見られたり、与えられた課題に対して真剣に取り組んだりできる児童が多く見られる。他の教科や生活面では、その場に応じた言動を取ることが苦手な児童も1名いるが、体を動かすことを好んでいるため、体育の授業には、熱心に取り組むことができる。

今年度は、短距離走やリレーなどの陸上運動、体づくり運動、体力テストに取り組んできた。短距離走では、個人として記録を高めるために8秒間走に取り組んだ。練習後、全体の前で自分がどんな工夫をしたのかを発表できる児童が複数名いた。リレーや体づくり運動では、チームで練習したり、グループで運動をする場面において、友だちにアドバイスをできた児童もいた。しかし、いずれの場合も運動を得意としている特定の児童によるものであり、大半の児童は、友だちの動きを観察したり、アドバイスを試したりすることはあっても、自分の考えや思いを伝えることまではできていなかった。また、体づくり運動では、ペアで運動をする場面もあったが、あくまで補助的な役割をするだけで終わってしまい、ペアで教え合うところまでは十分にできていなかった。

水泳に関しては、昨年度、ほとんどの児童が好んで取り組んでいたが、水に入ることに抵抗を感じ、水泳の授業に参加できない児童が1名いた。技能面では、個人差が大きく、50m以上泳げる児童がいる一方で、伏し浮きまでしかできない児童も複数名いた。学び方については、能力別の3グループに分かれ、担当の教師にそれぞれのグループで一斉指導を受けたり、お互いの泳ぎを見合ったりしながら、水泳に取り組んでいた。

4 授業への意図（授業の構想）

中学年までは、「浮く運動」「泳ぐ運動」を通して初歩的な泳ぎを学習してきているが、5年生になり初めてクロールや平泳ぎといった泳法に触れる児童が多い。そのため、まず、既習の学習内容を振り返りながら基本的な技能を一斉指導の中で指導していく。一斉指導では、2年間で基本的な技能がしっかりと身につくように、段階的に指導していきたい。また、アンケート結果から、児童一人一人が様々な課題を持って泳いでいることが分かるので、その時々課題を明確にして指導をしていきたい。

次に、児童自身が自分の課題に合った練習ができるように、グループ学習に取り組んでいく。その際には、技能面での個人差が大きいことに留意し、様々な練習の場や段階を選べるようにしていきたい。グループ学習では、同じ課題のグループ内で常にバディを組ませ、動きを見合い、互いのよさや違いに気づかせていきたい。グループやバディで助け合ったり教え合ったりすることで、技能の向上を図るとともに、水に抵抗感や不安感を持っている児童が、安心して学習に取り組めるようになることを期待したい。

グループ学習での場作りは、一つの技能を段階的に練習できる場、泳ぐ距離に応じた場、複数の技能を練習できる場を作ることが考えられる。いずれの場作りも、児童が自分の課題に合った練習をできるように作っていきたい。5年生では、一つの技能を段階的に練習できる場、泳ぐ距離に応じた場を中心に、6年生では、複数の技能を練習できる場、泳ぐ距離に応じた場を中心に単元の計画を立てていきたい。

また、水泳の事故防止のため、単元全体を通して水泳場の約束を守ることや、体の調子を確認しながら泳ぐなどの安全の心得の指導をするとともに、複数の教師による指導を徹底していきたい。

5 学習のねらい・道すじ・単元計画（2年間）

（1）学習のねらい

[技能]

- ・クロールや平泳ぎの基本的な技能を身に付け、続けて長く泳ぐことができる。

[態度]

- ・友達と助け合ったり、教え合ったりしながら、水泳に進んで取り組むことができる。
- ・水泳の心得を守り安全に気を配ることができる。

[思考・判断]

- ・自分の力に適した課題の解決の仕方を知り、練習の場や段階を選び、記録への挑戦の仕方を工夫することができる。

(2) 道すじ

ねらい① クロール・平泳ぎの基本的な技能を身に付ける。

ねらい② 今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。

(3) 2年間の単元計画

[5年生] 全12時間

1	2～4	5	6～9	10	11	1
○オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・水慣れ ・試しの泳ぎ	〈ねらい①〉 クロール ・ひざを伸ばしてバタ足をすする。 ・手を、左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかく。 ・手や足の動きに合わせて呼吸をする。	〈ねらい①〉 ○クロールの自分の課題に合った場や段階を選んで練習する。	〈ねらい①〉 平泳ぎ ・しっかりとかえる足で泳いで泳ぐ。 ・手のかき方を練習する。 ・手や足の動きに合わせて呼吸をする	〈ねらい①〉 ○平泳ぎの自分の課題に合った場や段階を選んで練習する。	○自分の力にあった記録を目指し泳ぐ。	着衣泳 着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方を知る。
〈ねらい②〉 今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。 ・自分の挑戦する記録に応じた場を選び、泳ぐ。 ・必要に応じて補助具を使う。						

[6年生] 全11時間

1	2・3	4・5	6・7	8～10	11
○オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・水慣れ ・試しの泳ぎ	〈ねらい①〉 クロール ・リズムカルにばた足。 ・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸する。	〈ねらい①〉 ○クロールの自分の課題に合った場や段階を選んで泳ぐ ・ばた足の場 ・呼吸の場 ・手の動かし方の場など。	〈ねらい①〉 平泳ぎ ・キックの後に伸びの姿勢を保つ。 ・タイミングよく顔を前に上げて呼吸をする。	〈ねらい①〉 ○平泳ぎで自分の課題に合った場や段階を選んで泳ぐ。 ・かえる足の場 ・うでのかきの場 ・呼吸の場など	○自分の力にあった記録を目指し泳ぐ。
〈ねらい②〉 今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。 ・自分の挑戦する記録に応じた場を選び、泳ぐ。 ・必要に応じて補助具を使う。					

6 評価規準（5年次）

技能	態度	思考・判断
<p>①クロールや平泳ぎについて、続けて長く泳ぐための基本的な技能を身に付けている。</p> <p>○クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと。 ・ひざを伸ばしてバタ足をすること。 ・手や足の動きに合わせて呼吸すること。 <p>○平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと。 ・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すこと。 ・手や足の動きに合わせて呼吸すること。 	<p>①互いに助け合ったり教え合ったりしながら、水泳に進んで取り組もうとしている。</p> <p>②体の調子を確認してから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。</p>	<p>①自分の力に合った課題の解決を目指して、練習の場や段階を選んでいる。</p> <p>②記録への挑戦の仕方を知り、自分の力にあった距離の場を選んでいる。</p>

7 指導と評価の計画

時	学習内容と活動	評価の観点			十分満足のできる状況の具体的な学びの姿	努力を要する児童への手立て	評価方法
		関意態	思・判	技能			
1	<p>オリエンテーション</p> <p>○学習のねらいや道すじを知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>○水泳の心得を知り、安全への意識を高める。</p> <p>○試しの泳ぎをする。</p>	②			<p>水泳の心得を知り、守りながら水泳をしようとしている。</p>	<p>自分の体調に気をつけたり友だちの様子を観察することや、プールでの約束について指導をする。</p>	観察
2 ～ 4	<p>〈ねらい①〉</p> <p>クロールの基本的な技能を身に付ける。</p> <p>○ひざを伸ばしてばた足をしながら泳ぐ。 [第2時]</p> <p>○手を、左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかきながら泳ぐ。 [第3時]</p> <p>○手や足の動きに合わせて呼吸をしながら泳ぐ。 [第4時]</p> <p>○クロールの基本的な技能を教師の指示に従い、段階的に練習する。</p> <p>○自分の課題に合った場を選ぶ。</p>		①	①	<p>全体・グループ・バディ練習を通して段階的に練習し、クロールの基本的な技能を身に付けている。</p>	<p>体の動かし方について全体やグループごとにポイントを確認したり、個別に指導をしたりする。</p>	観察 学 習 カ ー ド
			①		<p>自分の力に合った課題を設定し、その課題を解決するための練習の場や段階を選んでいる。</p>	<p>自分の力に合った課題の設定の仕方を指導するとともに、それぞれの場で、どんな課題を解決できるかを伝え、自分の課題に適した練習の場を選ばせる。</p>	
			①		<p>同じグループやバディの友だちと、助け合ったり教え合ったりしている。</p>	<p>友だちの体の動かし方の、どこを見れば良いのかを伝える。</p>	観察
			②		<p>自分の体調の変化や、バディの友だちの体調を確認しながら練習している。</p>	<p>全体練習後やバディ練習の交代時などに、体調の変化について確認するように指導する。</p>	

<p>○同じ課題のグループ内でバディを組み、助け合い、教え合いながら練習をする。</p> <p>○必要に応じて補助具を使う。</p>					
<p>〈ねらい②〉</p> <p>今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。</p>		②	<p>自分の目標の距離を泳ぐための場を選んでいる。</p>	<p>これまでの自分の泳げた距離を参考に、目標の距離を考えるように声をかける。</p>	<p>観察 学 習 カ ー ド</p>
<p>○自分の目標の距離を泳ぐための場を選ぶ。</p> <p>○よりよい姿勢や動きで泳ぐために必要に応じて補助具を使う。</p> <p>○自分の課題を意識して、続けて長く泳ぐ。</p>		①	<p>身に付けた基本的な技能を使いながら続けて長く泳ぐことに挑戦している。</p>	<p>課題としていたクロールの基本的な技能を、陸上で確認する。</p>	

※2～4時間目の評価は、それぞれの時間で主に評価することを決めて行う。その際、2～4時間で上記の評価の観点が見ることができるよう計画する。

<p>5 〈ねらい①〉</p> <p>クロールの基本的な技能を身に付ける。</p> <p>○自分の課題に合った場を選ぶ。</p> <p>○同じ課題のグループ内でバディを組み、助け合い、教え合いながら練習をする。</p> <p>○必要に応じて補助具を使う。</p>			<p>自分の力に合った課題を設定し、その課題を解決するための練習の場や段階を選んでいる。</p>	<p>自分の力に合った課題の設定の仕方を指導するとともに、それぞれの場で、どんな課題を解決できるかを伝え、自分の課題に適した練習の場を選ばせる。</p>	<p>観察 学 習 カ ー ド</p>
<p>○自分の課題に合った場を選ぶ。</p> <p>○同じ課題のグループ内でバディを組み、助け合い、教え合いながら練習をする。</p> <p>○必要に応じて補助具を使う。</p>		①	<p>グループ・バディ練習を通して段階的に練習し、クロールの基本的な技能を身に付けている。</p>	<p>体の動かし方のポイントの指導をグループやバディごとにする。</p>	<p>観察</p>
<p>〈ねらい②〉</p> <p>今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。</p> <p>○自分の目標の距離を泳ぐための場を選ぶ。</p> <p>○よりよい姿勢や動きで泳ぐために必要に応じて補助具を使う。</p> <p>○自分の課題を意識して、続けて長く泳ぐ。</p>		①	<p>自分の目標の距離を泳ぐための場を選んでいる。</p> <p>身に付けた基本的な技能を使いながら続けて長く泳ぐことに挑戦している。</p>	<p>泳ぎ終わった後やバディ練習の交代時など、いつ体調の変化について気を付ければよいのか確認する。</p> <p>これまでの自分の泳げた距離を参考に、目標の距離を考えるように声をかける。</p> <p>課題としていたクロールの基本的な技能を、陸上で確認する。</p>	<p>観察 学 習 カ ー ド</p>
<p>6 ～ 9</p> <p>〈ねらい①〉</p> <p>平泳ぎの基本的な技能を身に付ける。</p>		①	<p>全体・グループ・バディ練習を通して段階的に練習し、平泳ぎの基本的な技能を身</p>	<p>体の動かし方について全体やグループごとにポイントを確認したり、個別に指導</p>	<p>観察 学 習 カ ー ド</p>

	<p>○足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出しながら泳ぐ。 [第5時]</p> <p>○両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかきながら泳ぐ。 [第6時]</p> <p>○手と足の動きを組み合わせて、呼吸をしながら泳ぐ。 [第7・8時]</p>	①	<p>に付けている。</p> <p>自分の力に合った課題を設定し、その課題を解決するための練習の場や段階を選んでいる。</p>	<p>をしたりする。</p> <p>自分の力に合った課題の設定の仕方を指導するとともに、それぞれの場で、どんな課題を解決できるかを伝え、自分の課題に適した練習の場を選ばせる。</p>	ド
	<p>○平泳ぎの基本的な技能を教師の指示に従い、段階的に練習する。</p> <p>○自分の課題に合った場を選ぶ。</p> <p>○同じ課題のグループ内でバディを組み、助け合い、教え合いながら練習をする。</p> <p>○必要に応じて補助具を使う。</p>	①	<p>同じグループやバディの友だちと、助け合ったり教え合ったりしている。</p>	<p>友だちの体の動かし方の、どこを見れば良いのかを伝える。</p>	観察
	<p>○平泳ぎの基本的な技能を教師の指示に従い、段階的に練習する。</p> <p>○自分の課題に合った場を選ぶ。</p> <p>○同じ課題のグループ内でバディを組み、助け合い、教え合いながら練習をする。</p> <p>○必要に応じて補助具を使う。</p>	②	<p>自分の体調の変化や、バディの友だちの体調を確認しながら練習している。</p>	<p>全体練習後やバディ練習の交代時などに、体調の変化について確認するように指導する。</p>	
	<p>〈ねらい②〉</p> <p>今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。</p> <p>○自分の目標の距離を泳ぐための場を選ぶ。</p> <p>○よりよい姿勢や動きで泳ぐために必要に応じて補助具を使う。</p> <p>○自分の課題を意識して、続けて長く泳ぐ。</p>	②	<p>自分の目標の距離を泳ぐための場を選んでいる。</p>	<p>これまでの自分の泳げた距離を参考に、目標の距離を考えるように声をかける。</p>	観察 学習 カード
	<p>○自分の目標の距離を泳ぐための場を選ぶ。</p> <p>○よりよい姿勢や動きで泳ぐために必要に応じて補助具を使う。</p> <p>○自分の課題を意識して、続けて長く泳ぐ。</p>	①	<p>身に付けた基本的な技能を使いながら続けて長く泳ぐことに挑戦している。</p>	<p>課題としていた平泳ぎの基本的な技能を、陸上で確認する。</p>	ド

※6～9時間目の評価は、それぞれの時間で主に評価することを決めて行う。その際、6～9時間で上記の評価の観点が見ることができるように計画する。

10 本 時	<p>〈ねらい①〉</p> <p>平泳ぎの基本的な技能を身に付ける。</p> <p>○自分の課題に合った場を選ぶ。</p> <p>○同じ課題のグループ内でバディを組み、助け合い、教え合いながら練習をする。</p> <p>○必要に応じて補助具を使う。</p>		<p>自分の力に合った課題を設定し、その課題を解決するための練習の場や段階を選んでいる。</p>	<p>自分の力に合った課題の設定の仕方を指導するとともに、それぞれの場で、どんな課題を解決できるかを伝え、自分の課題に適した練習の場を選ばせる。</p>	観察 学習 カード
		①	<p>グループ・バディ練習を通して段階的に練習し、平泳ぎの基本的な技能を身に付けている。</p>	<p>体の動かし方のポイントの指導をグループやバディごとにする。</p>	
			<p>同じグループやバディの友だちと、助け合ったり教え合ったりしている。</p>	<p>友だちの体の動かし方の、どこを見れば良いのかを伝える。</p>	観察

				自分の体調の変化や、バディの友だちの体調を確認しながら練習している。	バディ練習の交代時などに、体調の変化についてお互いに確認するように指導する。	
	〈ねらい②〉 今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。			自分の目標の距離を泳ぐための場を選んでいる。	これまでの自分の泳げた距離を参考に、目標の距離を考えるよう声をかける。	観察 学習 カード
	○自分の目標の距離を泳ぐための場を選ぶ。 ○同じ場のグループ内でバディを組み、お互いの泳ぎを見合い、教え合う。 ○よりよい姿勢や動きで泳ぐために必要に応じて補助具を使う。 ○自分の課題を意識して、続けて長く泳ぐ。		①	身に付けた基本的な技能を使いながら続けて長く泳ぐことに挑戦している。	課題としていた平泳ぎの基本的な技能を、陸上で確認する。	
11	〈ねらい②〉 今できる泳ぎ方で、続けて長く泳ぐことに挑戦する。		①	自分の目標の距離に到達するために、身に付けた基本的な技能を使いながら泳いでいる。	記録会で泳ぐ前に、もう一度体の動かし方を振り返らせ、自信を持たせて記録会に臨ませる。	観察 学習 カード
	○水泳記録会に取り組む。 ○自分の目標とする記録に向けて泳ぐ。 ○これまでグループやバディで練習をしてきた友だちの泳ぎを見て、応援したり励ましたりする。	②		自分の体調の変化を確認したり、泳いでいる友だちの様子を観察したりしている。	記録会前後に自分の体調を確認させるとともに、これまで一緒に練習をしてきた友だちの様子を観察させる。	観察

8 本時の学習（全体計画の10時間目）

(1) 日時 平成26年9月4日（木）5校時（14:30～15:15）

(2) 場所 里垣小学校水泳場

(3) 本時のねらい

- ・自分の身に付けた平泳ぎの技能を使って、今までより長く泳ぐことができるようにする。 【技能】
- ・グループやバディで助け合ったり教え合ったりしながら、水泳に進んで取り組むことができるようにする。
- ・自分や友だちの体の調子を確認するなど、水泳の心得を守りながら練習に取り組むことができるようにする。 【態度】
- ・自分の課題を解決するための練習の場や段階を選ぶことができるようにする。 【思考・判断】

(4) 展開 ※本時では技能を主として評価する。

	学習活動と内容	教師の関わり〈○〉と評価との関連〈☆〉
はじめ	1 本時のめあてを確認する。 平泳ぎで自分の課題に合った場を選び練習し、より長く泳げるようになる。	○バディで隣同士になるように並ぶことができるよ

10分	<p>2 準備運動をする。</p> <p>3 シャワーを浴び、腰洗い槽に入る。</p> <p>4 入水し水慣れをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足からお腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水する。 ・隣の人と水中じゃんけんをする。 ・け伸びや、平泳ぎの足の動きをしながらプールの横を泳ぐ。 	<p>うにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ジャンプ、屈伸、間接のストレッチなどを中心にできるようにする。 ○シャワーを浴びながら体全体を手で洗い、水をなじませるように伝える。 ○水をかける際は、足からお腹と徐々に心臓に近い位置に水をかけるように伝える。 ○もぐっているときに「ん～」と声を出させて、鼻から息を出すことができるようにする。 ○け伸びでは、止まった場所からもう一度床を蹴って進むように伝える。 ○平泳ぎの体の動きであることを意識させる。
なか 20分	<p>5 自分の課題に応じた場や練習方法を選び、練習する。〈ねらい①〉</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・手の動きを練習する場 ・足の動きを練習する場 ・手や足の動きに合わせて練習する場 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・バディ同士でお互いの泳ぎを見合い、課題がどのようになっているか確認し合いながら練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○それぞれの場に一人ずつ教師がつくようにし、「手や足の動きに合わせて練習する場」の教師は入水せずにプールサイドから指導するとともに安全監視をする。他の教師は入水して指導するとともに安全監視をする。 ○バディ同士でお互いの課題を確認し、どのようなポイントを見て欲しいかを伝え合うように指示する。 ○バディ同士で体の調子を確認めることを伝える。 ○必要に応じて補助具を使うことができるようにする。 ☆自分の課題を解決するために練習をし、課題の体の動きを身に付けることができているか。
10分	<p>6 自分の泳ぐ距離に応じた場を選び、より長く泳ぐことに挑戦する。〈ねらい②〉</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・200mコース ・50mコース ・25mコース </div> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題を意識しながら、今できる平泳ぎで長く泳ぐ。 ・待っているときは、できるだけバディの友だちの泳ぎを見る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○各コースに教師がつき、技能面のアドバイスをしたり、励ましたりする。また、教師1名は全体の安全監視をする。 ○自分の課題を意識しながら泳ぐように伝える。 ☆身に付けた平泳ぎの基本的な技能を使って、今までより長く泳げているか。 ○できるだけバディの友だちの泳ぎを見るように声をかける。
5分	<p>7 振り返りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあての振り返りをバディでする。 <p>8 整理運動をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○友だちの良かったところや、自分でうまくできたと思うところを伝える。 ○屈伸やストレッチを中心に短時間で行う。 ○体調を確認する。

9 シャワーを浴びる。

※振り返りと整理運動は、天候や児童の体調の様子
によっては教室で行う。

○体全体を十分に水で流すように指示する。

○洗顔をするように声をかける。