

単元名 クロール・平泳ぎ・安全確保につながる運動

1 運動の特性

[一般的特性]

クロールや平泳ぎの技能を身に付け、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を味わうことができる運動である。

[児童から見た特性]

水の中でのいろいろな活動を通して、水の浮力や抵抗など、水の物理的作用を感じる事が楽しい運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、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。

知識及び技能

クロールや平泳ぎでの行い方を理解するとともに、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができるようにする。安全確保につながる運動を理解するとともに、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くことができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

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。

3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価基準	①クロールや平泳ぎの行い方を理解しているとともに、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができる。 ②背浮きや浮き沈みの行い方を理解しているとともに、続けて長く泳ぐことができる。	①距離や回数、手や足の動きと呼吸を合わせるなど自分の力にあつためあてをもち、練習方法を選んで取り組んでいる。 ②距離や回数を基にした記録への挑戦の仕方を選んでいいる。 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。	①誰とでも励まし合いながら、進んで水泳運動に取り組もうとしている。 ②水泳運動のきまりを守り、安全に気を付けて運動している。

4 指導と評価の計画の例

	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
20	オリエンテーション ・学習の見通し	用具等準備・準備運動・シャワー・ボディの確認・水慣れ・ねらいの確認 (安全確保につながる運動)			
40	・約束の確認	背浮きや浮き沈みなどに積極的に取り組み、続けて長く浮く。 (クロール・平泳ぎ)			
60	・水慣れ	めあてにあつた場や練習を選んで、手や足の動きに合わせて続けて長く浮く。			
80	・泳力測定 ・グループ分け	まとめ			
	ボディの確認・整理運動・学習のまとめ・シャワー・用具等片付け				
評価	知		※①②		※①②
	思		①②③	①	①②③
	主	①②			②

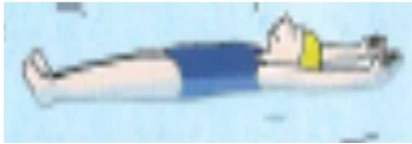
※についてはグループごとに評価を行う。

5 指導の工夫

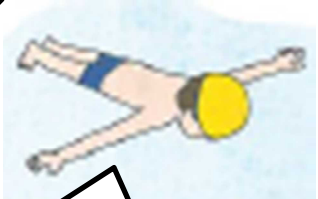
高学年の水泳運動では、「クロール」「平泳ぎ」「安全確保につながる運動」で構成されているため、水慣れの際に背浮きや浮き沈みしながら、タイミングよく呼吸したり、手や足を動かしたりして長く浮く運動を行うとよい。

〔浮き方の例〕

①背浮き



キックボードを抱え、おへそを空へ突き出そう。



②伏し浮き



あごを引いて、安定して浮ける姿勢を見つけよう。



上手にできたら、手や足を閉じたり、開いたりしてみよう。

③大の字浮き

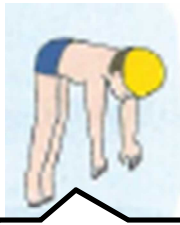


④だるま浮き



友達に背中を両手でゆっくり押し沈めてもらいましょう。

⑤くらげ浮き



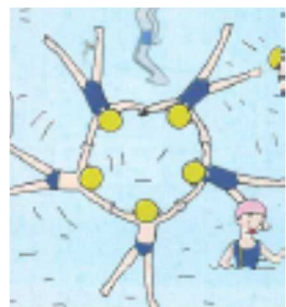
だるま浮きから、手足の力をぬいてみよう。

〔工夫して楽しもう〕

①いろいろな浮き方をつなげて楽しむ

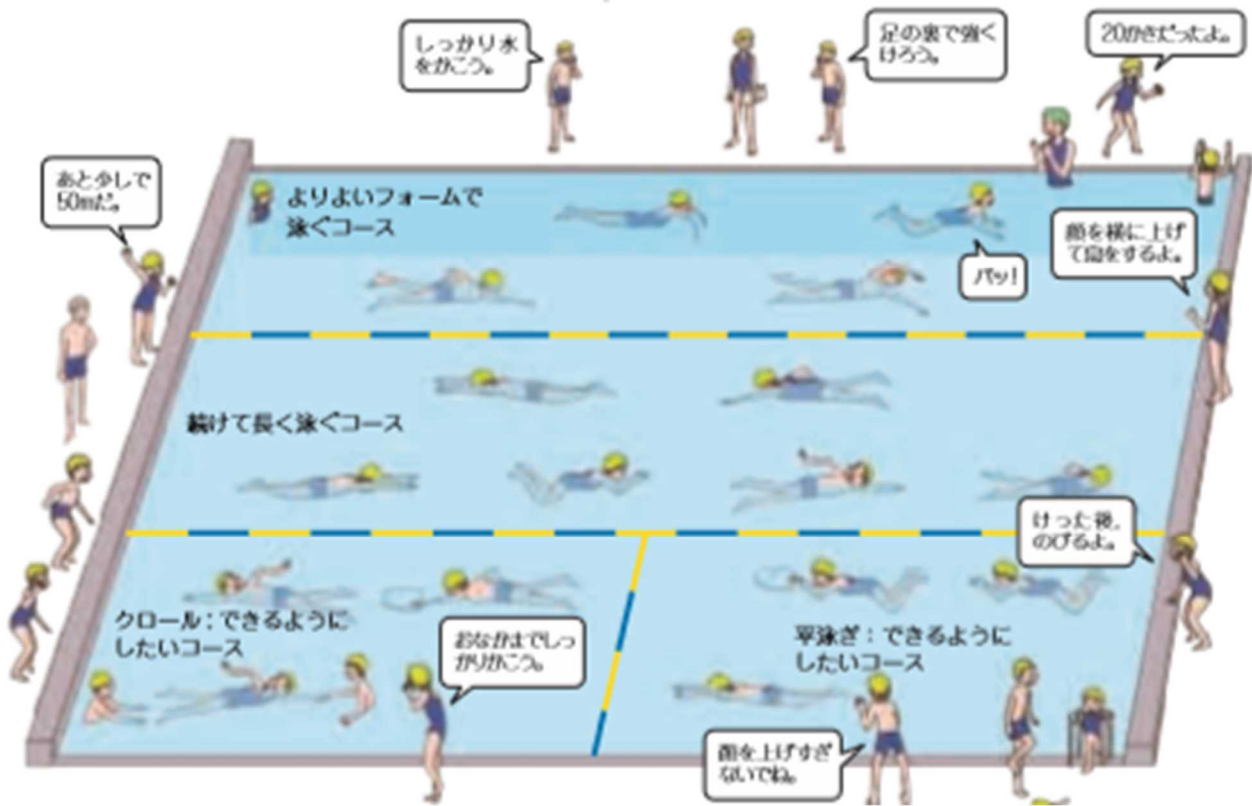


②友達とシンクロして楽しむ



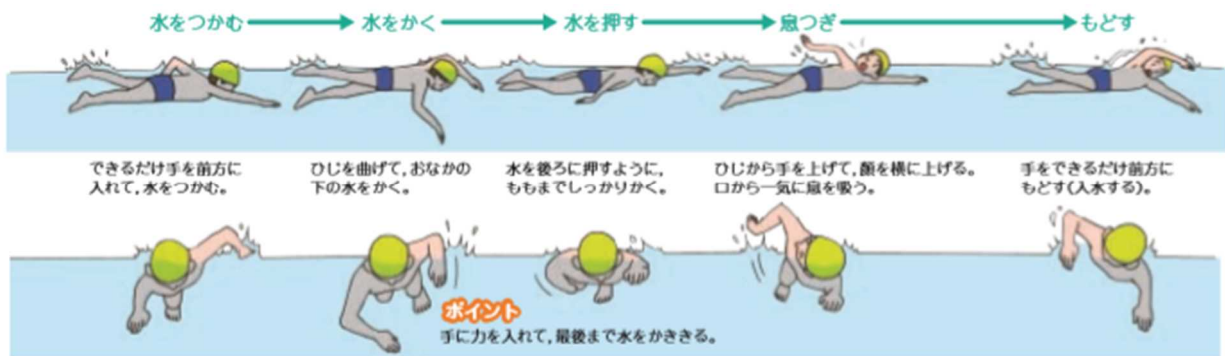
〔課題の解決ができるように運動の場を工夫する〕

泳法を身に付けたり、泳ぐ距離や速さに挑戦したり、競い合ったりすることなどができる場を児童の実態に応じて設定する。その際、学習内容のまとめりごとに、プールの使用の仕方を決め、学習を進めていくことも有効です。また、個に応じた指導を重視するとともに、バディシステム（2人1組）やグループ学習などを取り入れると有効である。

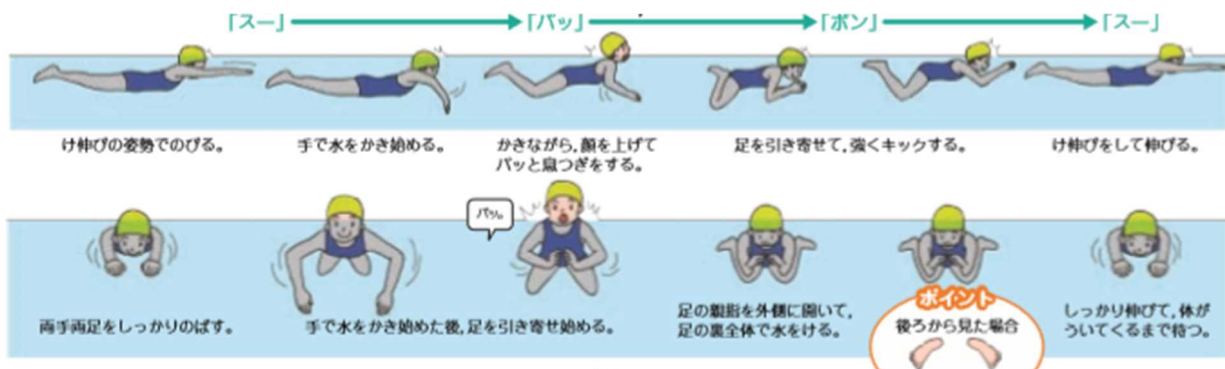


6 技能のポイント

クロール



平泳ぎ



7 指導上の留意点

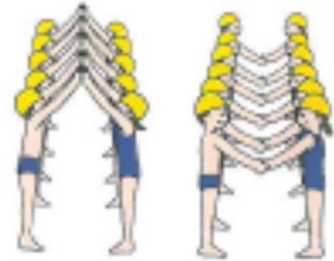
〔バディ(2人1組)システムの活用〕

バディシステムの意義

- ①健康や安全を確かめ合う ②進歩の進捗状況を確認め合う ③助け合い、励まし合う
- ④ペアやグループを素早くつくる

バディの組み方の例

- ①児童同士、互いに向かい合う。
- ②教師の「バディ！」の掛け声で、互いに右手を組み、「オー」と掛け声をあげながら手を突き上げる。
- ③教師の「番号！」の掛け声で、ペアごとに番号を言い、手を下ろしていく。
「1」「2」「3」・・・「25, 50名 元気です！」



〔笛のマネジメント〕

迅速な児童把握のため、笛に意味をもたせる。学校で統一するとよい。

笛の吹き方の例

- ①「ピー」 活動をやめて、教師に注目する。
- ②「ピー、ピ、ピ、ピ、…」 入水場所まで歩き、プールサイドに背を付けて教師に注目する。(全員がそろそろまで、吹き続ける)

〔技能の評価〕

グループ担当ごとに評価規準をしっかりと把握し、泳距離を参考にしながら、動きの質的評価を行う。

8 展開例について

指導の実際を考慮し、45分×2コマを1展開として作成。

〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

- ・前方に出した手が下がり、手のかきに呼吸を合わすことができない児童には、両手を必ず前方で揃えてから片手ずつかくための練習をする場や、仲間に手を引っ張ってもらう場を設定したり、力を入れすぎないように助言したりするなどの配慮をする。
- ・手や足の動きと呼吸のタイミングを合わすことが苦手な児童には、陸上で動きの確認する場を設定したり、水中を歩きながら仲間が息継ぎのタイミングを助言したりするなどの配慮をする。



- ・既にクロールや平泳ぎができる児童には、距離やタイムをより伸ばすことを助言したり、設定した距離をより少ないストローク数で泳ぐことに挑戦させたりする課題を提示するなどの配慮をする。

高 学 年
水 泳 運 動


単 元 名 : クロール・平泳ぎ・安全確保につながる運動

目 標 : きまりを守って進んで運動し,学習の見通しを持つことができるようにする。

道 す じ	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
-------	-----	-----	-----	-----	------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 オリエンテーションを行う。 ・学習の道すじを知る。</p> <p>2 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>水泳学習のねらいと進め方, プール使用上のきまりや心得を知るとともに, クロール・平泳ぎに挑戦し, 自分の力を知ろう。</p> </div> <p>3 プール使用上のきまりや心得を知り, 学習の見通しを持つ。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>・クロールと平泳ぎをすることを理解する。 ・安全確保につながる運動の行い方を理解する。 ・自分の力にあつためあてを持ち, 課題別にグループを作って行うことを理解する。 ・プール使用上のきまりや心得を知る。 ・準備運動・整理運動の仕方を知る。 ・共通課題学習→課題解決学習の流れを理解する。</p> </div>		
15	<p>4 準備運動・入水の準備をする。 ・準備運動・人員点呼 ・シャワー ・バディの確認</p>	<p>○プールサイドは絶対に走らないことを約束し, 滑りやすいところを確認する。</p> <p>○水泳運動は命の危険を伴う運動であることを知らせ, 教師の話を真剣に聞かせる。</p> <p>○笛の合図やバディシステムなどの意味をしっかりと確認する。</p> <p>☆水泳運動の心得を守って安全に気を付けて運動している。 【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
35	<p>5 水慣れ・入水。 ・腰掛けキック ・水掛 (自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行</p> <p>6 水の感覚を確かめる。</p>	<p>○顔, 胸, 背中などしっかりかけさせ, 汗や汚れを流すように指導する。</p> <p>○バディを組み, ペアの友達をしっかりと確認させる。</p> <p>○十分な準備運動で心拍数を上げ, 関節をはじめとする各部位の可動領域を広げるようにする。</p> <p>○動的健康観察 (顔色・唇の色・目の以上) は, 指導中常に観察するようにする。</p>	





	<p>○基礎的な能力や感覚を養う補助運動 バディと一緒に</p> <ul style="list-style-type: none"> 水中じゃんけん→トンネルくぐり 水中でじゃんけんをして勝った人は負けた人の足の間をくぐる。 だるま浮き 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、息を止めて水面に浮上する浮き沈みを続ける。 伏し浮き 息を吸い込み、全身の力を抜いて浮く。 1人→2人組→4人組 背浮き 	 <p>手でひざを翻えて浮く</p> <p>あごを引くといいよ</p> <p>力を抜いてお腹をつき出す感じにすると浮きやすいよ。</p>	
45	<p>7 泳力測定をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> クロール・平泳ぎの自分の力を確認する。 プールの壁を蹴って泳ぎ始める。 足がついた位置で距離を測る。 	<p>○自分の泳いだ距離を把握し、めあてを確認することで、意欲を高められるようにする。</p> <p>○距離が5m前後の児童は、水中で息を吐くことができるか、伏し浮き等ができるか確認しておく。</p>	
75	<p>8 プールから上がり、整理運動を行う。</p>	<p>☆誰とでも励まし合いながら、進んで水泳運動に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】</p>	学習カード
80	<p>9 活動を振り返り、後始末をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の泳力を知り、次時のめあてをもつ。 シャワーを浴び、体を拭く。 	<p>○バディの確認、体調の確認を行う。</p> <p>○それぞれの頑張りを称賛するとともに、自分の力にあつためあてをもてるよう、確認する。</p>	

高 学 年
水 泳 運 動

単 元 名 : クロール・平泳ぎ・安全確保につながる運動

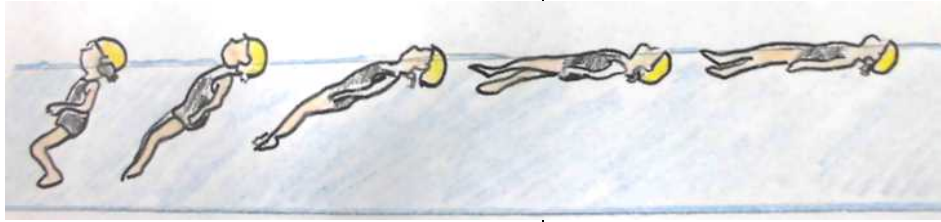
目 標 : 泳法に慣れ、自分の力にあっためあてに挑戦することができるようにする。

道 す じ	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
-------	------------	------------	-----	-----	------

時間	学習内容と活動	指導・支援（○）評価（☆）	用具・資料
0 10 25	<p>1 準備運動を行う。</p> <p>2 入水準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャワーを浴びる。 ・バディを組む。 ・キャップ・ゴーグルをつける。 <p>3 水慣れをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰掛けキック ・水掛（自分→隣の友達） ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行 ・水中じゃんけん→トンネルくぐり ・だるま浮き ・伏し浮き 2人組→4人組→8人組 ・背浮き <p>4 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> クロール・平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力にあっためあてに挑戦しよう。 </div> <p>5 コース別課題学習をする。</p> <p>①クロールコース</p> <p>(1) ビート板（息つぎなし）を使って手を広げ、押さえる</p> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 20px;">   </div> <p>にぎってはいけない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○静的健康観察 ○顔、胸、背中などしっかりかけさせ、汗や汚れを流すように指導する。 ○バディを組み合わせ、ペアの友達を確認させる。 ○競争やゲーム的な要素も取り入れ、楽しい雰囲気を持たせ、意欲を高める。 ○水中での簡単な動作や呼吸の仕方など、泳法につながる基礎的な能力や感覚を養う。 ○水に対する恐怖心、違和感のある児童には、もぐったり浮いたりけのびをしたりする場を設定する。 <p>☆距離や回数、手や足の動きと呼吸を合わせるなど自分の力にあっためあてをもち、練習方法を選んで取り組んでいる。</p> <p>【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ポイントを意識しながらペアで行わせる。 ○左のような練習段階があることを知らせておく。 	<p>ビート板</p> <p>ヘルパー</p>

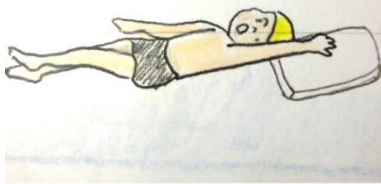
(2) 背浮きばた足 (12.5m)

○膝が曲がりすぎてしまったり、力んだりするばた足を矯正する。



(3) 横浮きばた足 (12.5m)

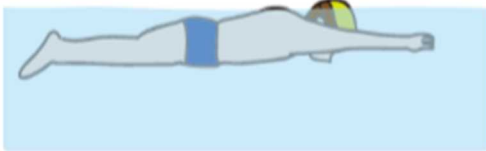
○横浮きばた足は、クロールの腕のかきや呼吸を練習する際に必要な動き(肩のローリング)になるのでできる限りしっかりと行わせる。



(4) け伸び→伏し浮きばた足 (12.5m)

〈ストリームラインのポイント〉

- ・頭を下げて体を一直線に。
- ・足をそろえて足首まで伸ばす。
- ・手をそろえて前方に伸ばす。
- ・二の腕で耳をはさむ。



(5) 背浮きばた足⇔伏し浮きばた足

○背浮きからローリング(横浮きばた足)しながら、伏し浮きばた足に移行するようにする。

①背浮きの姿勢になる

②ひっくり返る(ローリング)

③伏し浮きの姿勢になる



- ・軽くばた足をする。
- ・首の力をぬいて、おへそを軽く出し、真上を見る。



- ・手を前にもってきながらひっくり返り、伏し浮きばた足になる



- ・軽くばた足をする。
- ・あごを引く。

②平泳ぎコース

(1) プールサイドでかえる足

○ポイントを意識しながらペアで行わせる。

○左のような練習段階があることを知らせておく。

腰をおろして(自分の目で確認)



伏せた状態で(ペアに確認してもらう)

〈補助のポイント〉



- ①両足をひっぱって力を抜かせる。
- ②足を持って、お尻に向かって軽く押し上げる。
- ③足首を返して足の裏で水を押す。
- ④弧を描くように足を運び、水を挟み込む。

《ポイント》

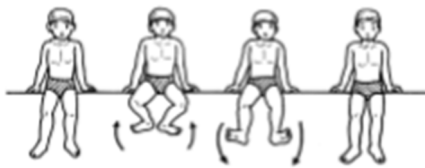
4つの動きのリズムを「1, 2, 3, 4」の合図でゆっくり行う。



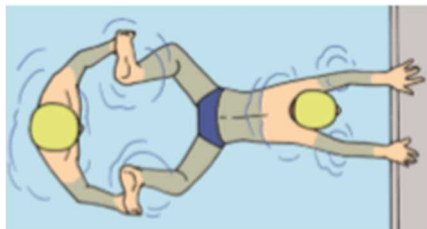
⑤蹴り終わったら足の親指をつける。



(2) プールサイドに腰かけて、かえる足



(3) プールサイドにつかまってかえる足



(4) ビート板を使ってかえる足

《ポイント》

ビート板を深く持ち、足の蹴りによって進む感じをつかませる。

★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。

【思考・判断・表現】

○足首がうまくかえられない者には、ペアが感覚を確認させる。

○ビート板をつかんだり押さえたりしない。

○足の裏で、水を蹴る。水を蹴るときに足首を広げる

○蹴った後は両足をそろえて伸ばし、脱力する。

ビート板

6 本時のまとめをする。

75

- 自分の力を確認する。
- ・泳力挑戦

80

7 プールから上がり、整理運動を行う。

- ・ボディの確認をする。

8 活動を振り返り、後始末をする。

- ・自分の泳力を知り、次時のめあてをもつ。
- ・シャワーを浴び、体を拭く。

○学習カードで自己評価し、次時の課題を見つける。

学習カード

高 学 年
水 泳 運 動

単 元 名 : クロール・平泳ぎ・安全確保につながる運動

目 標 : 泳法に慣れ、自分の力に合ったためあてに挑戦することができるようにする。

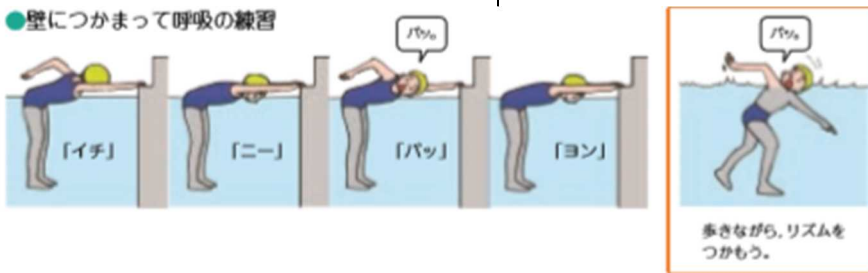
道 ず じ	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
-------	-----	-----	------------	-----	------

時間	学習内容と活動	指導・支援(○) 評価(☆)	用具・資料
0 10	<p>1 準備運動を行う。</p> <p>2 入水準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャワーを浴びる。 ・バディを組む。 ・キャップ・ゴーグルをつける。 <p>3 水慣れをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰掛けキック ・水掛(自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行 ・水中じゃんけん→トンネルくぐり ・だるま浮き ・伏し浮き 2人組→4人組→8人組 ・背浮き <p>4 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○静的健康観察</p> <p>○顔、胸、背中などしっかりかけさせ、汗や汚れを流すように指導する。</p> <p>○バディを組み、ペアの友達を確認させる。</p> <p>○競争やゲーム的な要素も取り入れ、楽しい雰囲気を持たせ、意欲を高める。</p> <p>○水中での簡単な動作や呼吸の仕方など、泳法につながる基礎的な能力や感覚を養う。</p> <p>☆背浮きや浮き沈みの行い方を理解しているとともに、続けて長く泳ぐことができる。【知識・技能】</p>	
	<p>クロール・平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力にあったためあてに挑戦しよう。</p>		
25	<p>5 コース別課題学習をする。</p> <p>①クロールコース</p> <p>(1) プールサイドで腕のかきの要点をしっかりと押さえる。</p>	<p>○ポイントを意識しながらペアで行わせる。</p> <p>《腕のかきのポイント》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肩の前方に肘を伸ばして入水する。 ・指を揃え手のひらと腕で水を後方にかく。 ・水中で肘を引いたり、あげたりしない。 ・ももまでかいてから腕を上げる。 	



(2) 壁につかまって呼吸の練習→歩きながら

●壁につかまって呼吸の練習



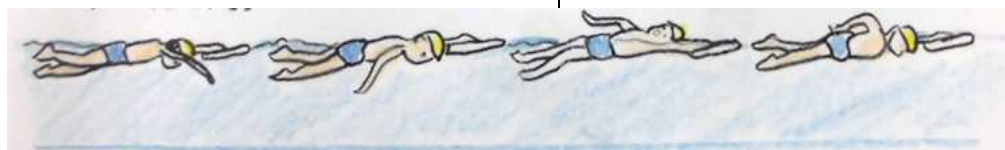
(3) ペアに引いてもらいながら片手クロール



○前に出している手はまっすぐ伸ばし、耳をつけるようにして、顔を上げる。

○ペアは声を掛けながら後ろに引くようにする。

(4) 片手クロール (ビート板を使って)



ビート板
ヘルパー

(5) ペアに引いてもらいながら両手クロール

○呼吸時に体勢が崩れないようにする。

(6) 両手クロール (ビート板を使って)

○ビート板をつかんだり押さえたりしない。

・12.5m

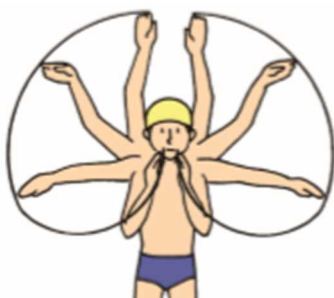
○1・2・パッ・4とリズムカルに呼吸する。

・25m

②平泳ぎコース

(1) プールサイドで腕のかきの要点をしっかりと押さえる。

○ポイントを意識しながらペアで行わせる。

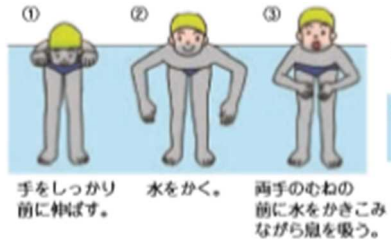


《腕のかきのポイント》

・胸の前、あごの下から水面と平行に前方に出す。

・指を揃え両手のひらを外側に向け左右に押し開きながら腕を曲げる。

(2) 水中で手の動きと呼吸の練習



- ・手のひらと前腕を後方に向ける。
- ・両肘が肩の横にくるまでかき進めたら、両腕で内側後方に水を押しながら胸の前で手のひらを揃える。

(3) 歩きながら手のかき・息つき

- 顔を起こすタイミングに注意させる。



(4) ビート板やヘルパーを使った手のかき・息つき

- リズムカルに呼吸する。
- 呼吸時に体勢が崩れないようにする。



ビート板
ヘルパー

- ①12.5m
- ②25m

6 本時のまとめをする。

- 自分の力を確認する。
- ・泳力挑戦

☆距離や回数、手や足の動きと呼吸を合わせるなど自分の力に合っためあてをもち、練習方法を選んで取り組んでいる。

【思考・判断・表現】

☆クロールや平泳ぎの行い方を理解するとともに、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができる。【知識・技能】

75 7 プールから上がり、整理運動を行う。

- ・ボディの確認をする。

80 8 活動を振り返り、後始末をする。

- ・自分の泳力を知り、次時のめあてをもつ。
- ・シャワーを浴び、体を拭く。

- 学習カードで自己評価し、次時の課題を見つける。

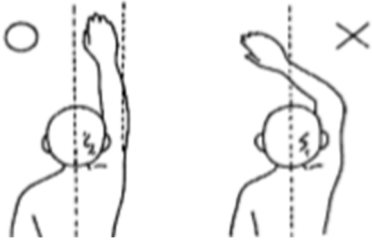
学習カード

高 学 年
水 泳 運 動

単 元 名 : クロール・平泳ぎ・安全確保につながる運動

目 標 : 泳法に慣れ、自分の力にあつためあてに挑戦することができるようにする。

道 ず じ	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
-------	-----	-----	-----	-----	------

時間	学習内容と活動	指導・支援(○) 評価(☆)	用具・資料
0	1 準備運動を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ○静的健康観察 ○顔、胸、背中などしっかりかけさせ、汗や汚れを流すように指導する。 ○バディを組み、ペアの友達を確認させる。 ○競争やゲーム的な要素も取り入れ、楽しい雰囲気を持たせ、意欲を高める。 ○水中での簡単な動作や呼吸の仕方など、泳法につながる基礎的な能力や感覚を養う。 	
	2 入水準備をする。 ・シャワーを浴びる。 ・バディを組む。 ・キャップ・ゴーグルをつける		
10	3 水慣れをする。 ・腰掛けキック ・水掛(自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行 ・水中じゃんけん→トンネルくぐり ・だるま浮き ・伏し浮き 2人組→4人組→8人組 ・背浮き		
25	4 学習のねらいを確認する。		
<p>クロール・平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦しよう。</p>			
	5 コース別課題学習をする。 ①クロールコース (1) 両手クロール(ペアに引いてもらって) (2) 両手クロール(ビート板を使って)	<ul style="list-style-type: none"> ○技能のポイント参照 ○ペアでお互いに確認しあうように助言する。 ☆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く。【思考・判断・表現】 	ビート板
			

	<p>(3) ひとりでクロール</p> <p>①12.5m</p> <p>②25m</p> <p>②平泳ぎコース</p> <p>(1) ビート板を使って平泳ぎ</p> <p>(2) ひとりで平泳ぎ</p> <p>①12.5m</p> <p>②25m</p> <p>6 本時のまとめをする。</p> <p>○自分の力を確認する。</p> <p>・泳力挑戦</p> <p>75 7 プールから上がり，整理運動を行う。</p> <p>・ボディの確認をする。</p> <p>80 8 活動を振り返り，後始末をする。</p> <p>・自分の泳力を知り，次時のめあてをもつ。</p> <p>・シャワーを浴び，体を拭く。</p>	<p>○技能のポイント参照</p> <p>○ペアでお互いに確認しあうように助言する。</p> <p>☆距離や回数を基にした記録への挑戦の仕方を選んでいる。 。【思考・判断・表現】</p> <p>○学習カードで自己評価し，次時の課題を見つける。</p>	<p>ビート板</p> <p>学習カード</p>
--	--	--	--------------------------

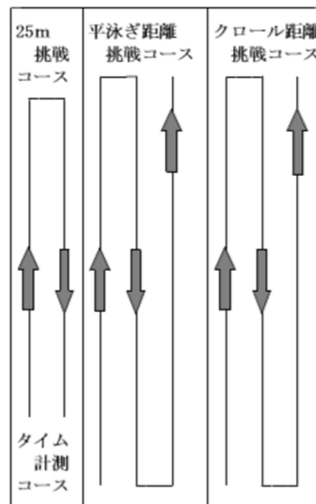
高 学 年
水 泳 運 動

単 元 名 : クロール・平泳ぎ・安全確保につながる運動

目 標 : 泳法に慣れ、自分の力に合ったためあてに挑戦することができるようにする。

道 す じ	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
-------	-----	-----	-----	-----	------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0 10 25	<p>1 準備運動を行う。</p> <p>2 入水準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シャワーを浴びる。 ・バディを組む。 ・キャップ・ゴーグルをつける。 <p>3 水慣れをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰掛けキック ・水掛 (自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行 ・水中じゃんけん→トンネルくぐり ・だるま浮き ・伏し浮き 2人組→4人組→8人組 ・背浮き <p>4 学習のねらいを確認する。</p>	<p>○静的健康観察</p> <p>○顔, 胸, 背中などしっかりかけさせ, 汗や汚れを流すように指導する。</p> <p>○バディを組み, ペアの友達を確認させる。</p> <p>○競争やゲーム的な要素も取り入れ, 楽しい雰囲気を持たせ, 意欲を高める。</p> <p>○水中での簡単な動作や呼吸の仕方など, 泳法につながる基礎的な能力や感覚を養う。</p> <p>☆背浮きや浮き沈みの行い方を理解しているとともに, 続けて長く泳ぐことができる。【知識・技能】</p>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>クロール・平泳ぎの泳力を測定し, 自分の泳力の伸びを確認しよう。</p> </div> <p>5 記録会をする。</p> <p>○記録会の内容 (含: 注意事項) やコースの使い方・行い方などを説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールを縦にコースロープ等で区切り, ターンしながら続けて泳ぐ。 ・立ったり, プールの底に足がついたりするまでの距離を測定する。 ・バディ等2人組を作り, お互いに泳いだ距離を記録する。 <p>(1) 25mに挑戦する。 (2) クロールで, 長い距離を泳ぐ。 (3) 平泳ぎで, 長い距離を泳ぐ。 (4) タイム計測に挑戦する。</p>	<p>○事前に, 教室等で, 記録会の内容とコースの説明, 測り方, 記録の仕方などを指導しておく。</p> <p>○50m以上泳げる児童は, 速さやストロークの回数に挑戦するよう心がけさせる。</p>	



<p>6 プールから上がり，整理運動を行う。 ・バディの確認をする。</p> <p>7 水泳学習のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・どのくらい泳げるようになったか。 ・どんなところが上達したか。 ・どんな工夫をしたか。 ・友だちと協力できたか。 ・友だちと励まし合い，教え合いができたか。 </div> <p>8 後始末をする。 ・シャワーを浴び，体を拭く。</p>	<p>○学習カードを利用して，自己評価させる。</p> <p>☆クロールや平泳ぎの行い方を理解しているとともに，手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができる。 【知識・技能】</p> <p>☆距離や回数を基にした記録への挑戦の仕方を選んでいる。 【思考・判断・表現】</p>	
---	--	--