

単元名 浮く・泳ぐ運動「浮く運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○水に体をゆだねて浮いたり，進んだりするときに，水の中での心地よさを味わえたり，水の抵抗や浮力を感じることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

○水に入ることの気持ちよさを味わえ，非日常的な水の中で，浮いたり，進んだりすることが楽しい運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○浮く運動の心得を守るとともに，安全に気を付けながら進んで取り組むことができる。

(2) 思考・判断

○自分に合った課題を選び，その動きを身に付けるために工夫して練習することができる。

(3) 運動の技能

○全身の力を抜いて，いろいろな浮きができる。

○体を一直線に伸ばしてけ伸びで進むことができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学具 習体 活の 動評 に価 お規 け準 る	①浮く運動の心得を守り，安全に気を付けて活動しようとする。 ②友達と励まし合いながら，進んで取り組もうとする。	①浮く運動の体の動きや行い方を理解している。 ②自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでいる。	①全身の力を抜いて，伏し浮き，背浮き，くらげ浮きができる。 ②プールの底や壁をけて，け伸びで進むことができる。

4 指導計画と評価

	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
		用具準備，健康観察，準備運動・シャワー・パディ確認，学習内容確認			
20	<オリエンテーション> ○見通しを持つ ・学習の進め方 ・安全確認 ・プールの約束 ○準備運動 ○水慣れをする ○泳力測定をする ○グループ分けをする	共通学習 ○水中での簡単な動作 ○体力向上を意識した運動 ○浮く・泳ぐ運動につながる基礎的な能力や感覚を養う運動			
40		コース別課題学習 Aコース ○基本的な水中動作，浮く・もぐる ○全身の力を抜いて浮く Bコース ○全身の力を抜いて浮く，け伸び ○補助具を使ったばた足，かえる足 Cコース ○け伸び，ばた足かえる足 ○クロール平泳ぎのストローク (補助具使用)		記録会 ○自己記録の測定 ○単元のまとめとして習得習熟した技能を生かし，水中で行えるようなボール運動や表現運動などを行う	
60					
80		人員確認，健康観察，整理運動，用具の後始末，学習のまとめ，シャワー，洗眼			
評価	ア① ア②	ア① イ②	ア② イ①	イ① ウ②	ア② ウ①②

5 指導の工夫

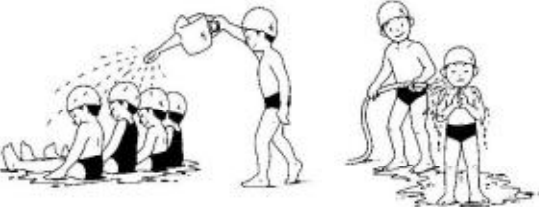
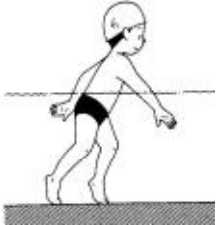
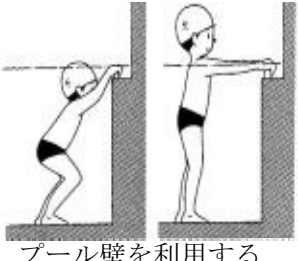
○補助資料のページに記載

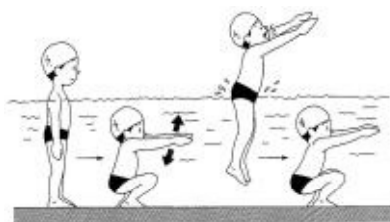
3 年
No.29・30

1 単元名 浮く運動

2 目標 浮く運動の心得を守ることや安全に運動することの大切さがわかり、学習の見通しを持つことができる。

3 展開 (1・2/10)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
30分	プールでの心得や安全な学習の仕方を知り、学習の見通しを持つこと		健康 カード 学習 カード
	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察 2 学習の見通しを持つ。 ○学習の進め方を知る。 ・コース別学習の行い方、めあて ○水泳学習での約束・きまりを知る。 ・安全な学習の仕方、健康観察 3 ねらいを確認する。	○集団行動、集団規律ができるようにする。 ○危険を予測し、安全についての指導をする。 ○学習の進め方やバディの組み方などを理解させる。 ◇約束やきまりを理解している。	
25	水泳学習の約束やきまりを守り、自分のめあてを決めよう		ジョーロ ホース
	4 準備運動をする。 ○準備運動 (脈拍を上げる)、ストレッチ ・動的健康観察 5 プールに入る準備をする。 ○シャワーを浴びる。 ○バディを組む。 ○気温・水温を知る。	○体の各部位を十分伸ばすよう指導する。 ○シャワーは、手や足など心臓から遠いところから浴び、全身の汗や汚れなどを落とさせる。 ○二人組の相手をしっかりと確認させバディを組ませる。	
	6 水慣れをする。 ○プールへの入り方を確認する。 ○これまでの学習を確認する。 プールサイドでの水慣れ ○水慣れは、1・2年生の水遊びで学習した内容を中心に進める。	○水に入る前に手や足で、水温を感じさせ、入水は、足から静かに入るようにさせる。	
		プールに入っでの水慣れ ○お風呂屋さん 肩まで水につかる ○顔つけと呼吸 ・水に顔をつけて、目を開ける。 ・水中で鼻や口から息を吐き、顔を上げて息を吸う。 ・リズムカルに反復する。	
	水中歩行 ○歩き 	・水圧、浮力、抵抗、水温などを感じながら歩く。 ・手で水をかきながら歩く。 ・水中での動作は大きくする。 ・速さを変えてみる。	
	いろいろな歩き方でチャレンジ		プール壁を利用する



○カンガルージャンプ

- ・落下の反動を利用して沈む。
 - ・手で水をかきながらジャンプする。
 - ・沈んだときに息を吐き、ジャンプしたときに息を吸う。これを繰り返す。
- リズムカルにやろう！

みんなで



○電車ごっこ

- ・コースを決めて、自由に動いて
 - ・途中にトンネル等の障害を作る。
- 手をつないで 輪をくぐって 棒をくぐって

フラ
フープ
体操棒

○ボディの確認の仕方を知る。

○水から上がる時に、ボディの確認をさせる。

25

7 泳力測定をする。

- 自分の泳力を知る。
- ・バブリングやポビング
- ・いろいろな浮き
- ・け伸び、ばた足

◎学習するいろいろな浮き方



伏し浮き



クラゲ浮き



だるま浮き



背浮き



ラッコ浮き

◎泳力測定の場合

泳力測定コース (け伸びコース)	
泳力測定コース (ばた足コース)	
いろいろな浮きコース	バブリング・ポビング もぐる・浮くコース

← 深い

浅い →

○泳力の差が大きいことが予想される場合は、プールを縦横に使うなど場作りを工夫する。

○めあてを持ちやすいようにできることできることをはっきりさせる。

10

8 自分に合ったコースを決める。

○めあてを決める。

9 整理運動をする。

- 全身連続運動
- 人員確認

10 プールから上がり、後始末をする。

○シャワーを浴びる、目を洗う、体を拭くなど

11 本時の学習をまとめる。

○全体で本時の学習を振り返る。

◇自分の力に応じたコースを選択している。

○大きくゆっくりと行わせる。

○児童をプールから上げたら、人員確認を行う。

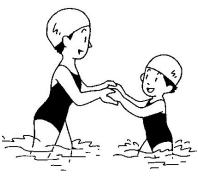
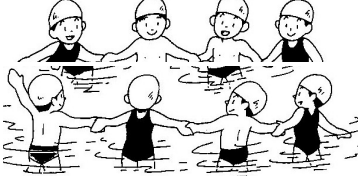
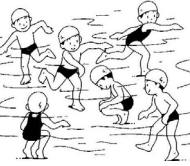
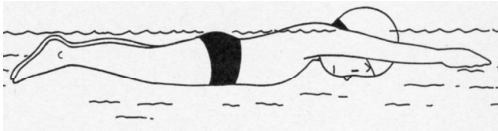
○手を使って、頭髪や体をよく洗わせる。

○頭髪や体の水をしっかりと拭き取るよう指導する。

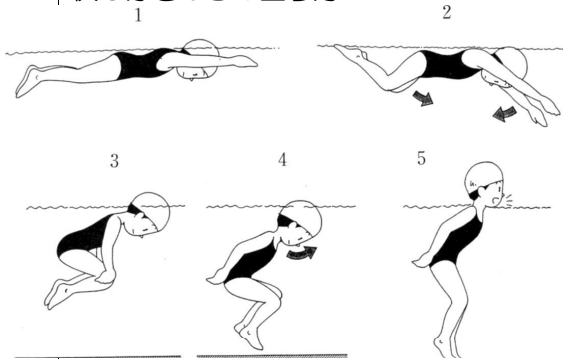
○水にぬれたものの始末の仕方や忘れ物などに留意させる。

3 年
No.31・32

- 1 単元名 浮く運動
- 2 目標 自分に合った課題を選び、浮く運動を身に付けるための動きを理解することができる。(Bコース)
- 3 展開 (3・4/10)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	<p style="text-align: center;">全身の力を抜いて、伏し浮きで浮くこと</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察</p> <p>2 準備運動をする。 ○準備運動 ○動的健康観察</p> <p>3 プールに入る準備をする。 ○シャワーを浴びる ○バディを組む ○気温・水温を知る</p> <p>4 ねらいを確認する。</p>	<p>○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。</p> <p>○一連の運動を組み立てておく。</p> <p>○気温、水温を伝え、その差から水の冷たさを感じさせる。</p>	
20	<p style="text-align: center;">水泳学習の約束やきまりを守り、自分の力に合った場で練習しよう</p> <p>5 共通学習を行う。 ○入水、水慣れ ・水かけっこ・まねっこ遊び ○共通課題学習 ・手つなぎ鬼</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>先生や友達と</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>みんなと</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">→手つなぎ鬼をする。 ・鬼につかまったら手をつなぐ。 ・鬼が4人になったら2グループに分かれる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div> <p>〈ルールの工夫〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中にもぐったらつかまらない。 ・フラフープの中は安全地帯など </div> </div>	<p>○低学年で学習した内容や浮く運動につながる内容を中心に、その習熟を図る。</p> <p>○入水は、教師が事前に入り、水の深さについての安心感を持たせる。</p>	フラフープ
40	<p>6 コース別課題学習 (Aコース)</p> <p>○基本的な水中動作、浮く・もぐるの習熟</p> <p>○補助具を使って、全身の力を抜いて浮く〈伏し浮き〉</p>	<p>○場については、プールの中でも比較的浅い場所に設定する。</p> <p>○運動は、教師が師範して見せる。</p>	ビート板 ヘルパー
40	<p>6 コース別課題学習 (※Bコース)</p> <p>○全身の力を抜いて浮く。(伏し浮き)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>手先から足先までまっすぐに伸ばし下向きに浮く。</p>	<p>○運動は、教師が師範して見せる。</p> <p>伏し浮き</p> <p>○両手で耳をはさもう。 (頭を出し過ぎたり、水中に入れすぎたりしないように)</p> <p>○滑り出すように浮き始めよう。 (できない児童には、両手をつかみ水面上を滑らすように軽く引く。)</p>	学習カード ～浮き方～

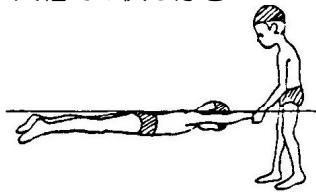
伏し浮きからの立ち方



- 1 顔を水につけたまま
- 2 手を後方にかき同時に腰、膝を前方に
- 3 両足を曲げて胸に引き寄せる。
- 4 頭部を起こす。
- 5 足を静かに伸ばして立つ。

○自分に合ったためあてで練習する。

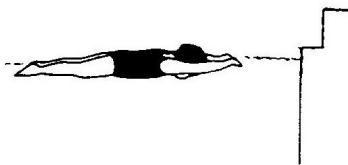
①二人組での伏し浮き



- ・補助者は手首から下を持つようにする。
- ・補助者は水面を滑らすように軽く引く。
- ・体の力をできるだけ抜くようにする。
- ・息を大きく吸って水中ではあごを引く。
- ・最初は足を曲げて練習。だんだんと足を伸ばしていく。

ステップアップ できるようになったら手を離す。
1秒・3秒・5秒・・・とどれだけ離せるかを数える。

②壁に向かっての伏し浮き



- ・壁につかまっでの伏し浮きから始める。
- ・だんだんと壁から離れていく。
- ・両腕で耳をはさむようにする。

ステップアップ
壁から遠ざかっていく。
1m・3m・5m・・・どれだけ離れられるか。

③一人伏し浮き

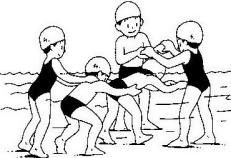
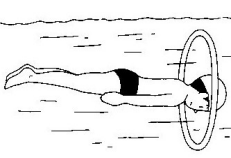
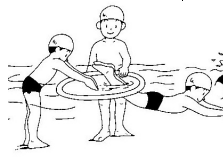
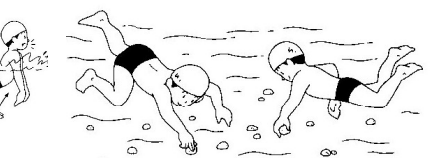


- ・①②ができるようになったら、挑戦する。

○どの練習でも、2人組を作って、お互いが補助をしたり、見合ったりできるようにする。(バディのペア)

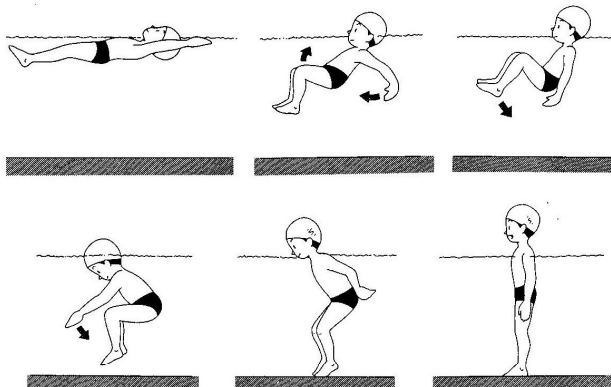
40	<p>6 コース別課題学習 (Cコース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○プールの壁を蹴り、体を一直線にして進む(け伸び) ○補助具を使ったばた足 	<ul style="list-style-type: none"> ○場については、25mのコースを使用する。 ○運動は、教師が師範して見せる。
15	<p>7 本時の反省をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○コース別に本時の学習を振り返る。 <p>8 整理運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○全身連続運動 ○人員確認 <p>9 プールから上がり、後始末をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○シャワーを浴びる、目を洗う、体を拭くなど。 <p>10 本時の学習をまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○全体で本時の学習を振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇各運動の動きを理解している。 ◇水泳学習の約束やきまりを守ろうとしている。 ○大きくゆっくり伸び伸びと行わせる。 ○手を使って、頭髪や体をよく洗わせる。 ○頭髪や体の水をしっかりと拭き取るよう指導する。 ○水にぬれたものの始末の仕方や忘れ物などに留意させる。

3 年
No.33・34

- 1 単元名 浮く運動
2 目標 全身の力を抜いて、浮くことができる。(Bコース)
3 展開 (5・6/10)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">全身の力を抜いて、背浮きで浮くこと</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察</p> <p>2 準備運動をする。 ○準備運動 ○動的健康観察</p> <p>3 プールに入る準備をする。 ○シャワーを浴びる。 ○バディを組む。 ○気温・水温を知る。</p> <p>4 ねらいを確認する。</p>	<p>○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。</p> <p>○準備運動は、汗をかく程度に十分に行わせる。</p> <p>○バディを組む理由についても、十分に理解させる。</p>	
20	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">友達と協力し合いながら、進んで楽しく学習を進めよう</p> <p>5 共通学習を行う。 ○入水、水慣れ</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>○電車ごっこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車掌や運転手を決める。 ・慣れてきたらスピードを上げる。 ・途中にトンネルをつくる。 </div> </div> <p>○共通学習 ・ 輪くぐり、石拾い</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>水中にある輪を</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>浮いている輪を</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2人組でどちらが多く拾えるか グループでも</p> </div> </div>	<p>○低学年で学習した内容や浮く運動につながる内容を中心に、その習熟を図る。</p> <p>○入水は、教師が事前に入り、水の深さについての安心感を持たせる。</p>	<p>フラフープ 水に沈められるボール</p>
40	<p>6 コース別課題学習 (Aコース) ○基本的な水中動作、浮く・もぐるの習熟 ○バブリング・ボビング</p>	<p>○場については、プールの中でも比較的浅い場所に設定する。</p> <p>○運動は、教師が師範して見せる。</p>	
40	<p>6 コース別課題学習 (Bコース) ○全身の力を抜いて浮く〈背浮き〉</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;">   </div> <p>手先から足先までまっすぐに伸ばし上向きに浮く。</p>	<p>○運動は、教師が師範して見せる。</p> <p>背浮き</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>○両手で耳をはさもう。 (頭は水面下に出し過ぎたり、水に入れすぎたりしないように)</p> <p>○大きく息を吸い込もう。 (浮き始めは一時的に沈んだりするので、安定するまでじっと待つ。)</p> </div>	<p>学習カード ～浮き方～</p>

背浮きからの立ち方

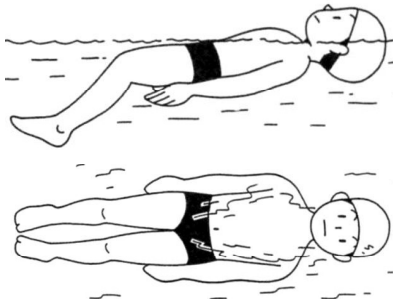


- 1 腰を曲げながら頭部を起こしていく。
- 2 腰が沈み始めたら、両手で後方から前方に水を押す。
- 3 両足を曲げて胸に引き寄せる。
- 4 頭部を起こす。
- 5 足を静かに伸ばして立つ。

○自分に合っためあてで練習する

①ラッコ浮き

手を伸ばすのが難しい場合、両腕は体側につけるようにして浮く。



- ・おへそは水面より上に出すようにする。
- ・あごを少しつき出し、真上を見るようにする。

補助

- ・ビート板をお腹に当てて浮く。
- ・背中側に手をそえ、お腹を水面上に出すようにする。

②2人組での背浮き

- ・補助者は手首から下を持つようにする。
- ・補助者は水面を滑らすように軽く引く。

③大の字浮き

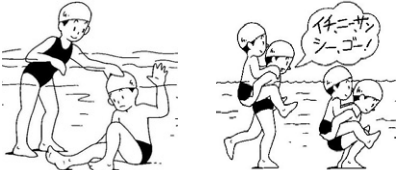
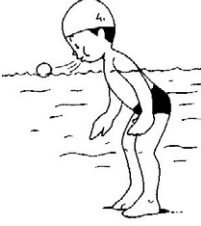
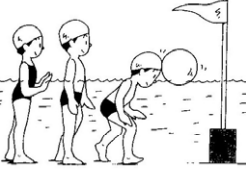
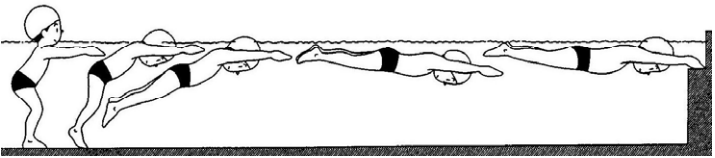


- ・背中を持ち上げるように補助しても良い。
- ・背浮きができるようになったら、両手両足を開き、大の字を作って浮く。

40	<p>6 コース別課題学習 (Cコース) ○プールの底を蹴り、体を一直線にして進む。(け伸び) ○補助具を使ったかえる足</p>	<p>○場については、25mのコースを使用する。 ○運動は、教師が師範して見せる。</p>
15	<p>7 本時の反省をする。 ○コース別に本時の学習を振り返る。</p> <p>8 整理運動をする。 ○全身連続運動 ○人員確認</p> <p>9 プールから上がり、後始末をする。 ○シャワーを浴びる、目を洗う、体を拭くなど</p> <p>10 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>◇各運動の動きを理解している。</p> <p>◇水泳学習の約束やきまりを守ろうとする。 ○大きくゆっくり伸び伸びと行わせる。</p> <p>○手を使って、頭髪や体をよく洗わせる。 ○頭髪や体の水をしっかりと拭き取るよう指導する。</p> <p>○水にぬれたものの始末の仕方や忘れ物などに留意させる。</p>

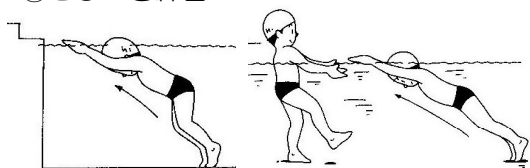
3 年
No.35・36

- 1 単元名 浮く運動
- 2 目標 プールの底や壁をけて、け伸びで進むことができる。(Bコース)
- 3 展開 (7・8/10)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	<p style="text-align: center;">プールの底や壁をけて、け伸びで進むこと</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察</p> <p>2 準備運動をする。 ○準備運動 ○動的健康観察</p> <p>3 プールに入る準備をする。 ○シャワーを浴びる。 ○バディを組む。 ○気温・水温を知る。</p> <p>4 ねらいを確認する。</p>	<p>○素早い集団行動、集団規律ができるようにする。</p> <p>○準備運動には、ストレッチ運動も取り入れる。</p> <p>○バディを組んだ後の動き (バディ確認の合図など) も確認しておく。</p>	
20	<p style="text-align: center;">先生の説明を聞いたり、友達と相談したりして、できることを増やそう</p> <p>5 共通学習を行う。 ○入水、水慣れ ○ジャンケン</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p>もぐりっこ おんぶ 水中ドリブルリレー</p> <p>○共通学習 ・リレー遊び ピンポン球ふきリレー</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ピンポン球に息を吹きかけて歩く。 ・ピンポン球をバトン代わりにして、リレーをする。 </div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ドッジボールなどを使い、顔を水につけながら頭でドリブルする。 ・ボールをバトン代わりにして、リレーをする。 </div> </div>	<p>○低学年で学習した内容や浮く運動につながる内容を中心に、その習熟を図る。</p> <p>○入水は、教師が事前に入り、水の深さについての安心感を持たせる。</p> <p>・ジャンケン (水中ジャンケン) をして、行う動きを決める。</p>	<p>ピンポン球</p> <p>ドッジボール</p> <p>旗</p>
40	<p>6 コース別課題学習 (Aコース)</p> <p>○浮く・もぐるの習熟 ○バブリング、ポビング</p>	<p>○場については、プールの中でも比較的浅い場所に設定する。</p> <p>○運動は、教師が師範して見せる。</p>	
40	<p>6 コース別課題学習を行う。 (※Bコース)</p> <p>○プールの壁や底をけり、体を一直線にして進む (け伸び)</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○プールの底や壁をけて、伏し浮き姿勢で水面上を滑り出し進む。</p> <p>○両手先、両足先をそろえて伸ばし、頭部は髪の毛の生え際まで水中に入れる。</p> </div>	<p>○運動は、教師が師範して見せる。</p> <p style="text-align: center;">け伸び</p>  <p>○滑り出しは一度水中へ沈むが、姿勢の保持により再び浮いてくる。</p>	<p>学習カード ～浮き方～</p>

○練習方法

①とびつき練習

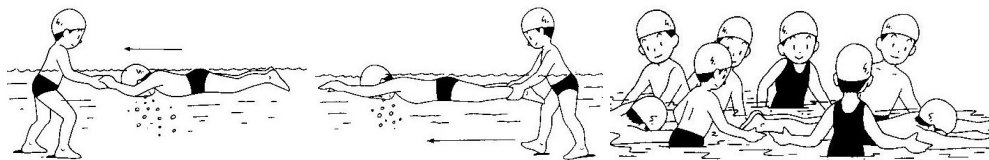


壁に向かって

ペアで

- ・肩まで水につかり，前傾し，水底をける。
- ・できたらだんだんと距離を伸ばしていく。

②進む感覚を味わわせる。



手を持って引っ張る

足首を持って押す

みんなで ~材木流し~

○特に，進みのよくない児童には，進む感覚を覚えさせるようにする。

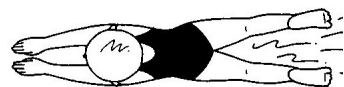
③水の抵抗を受けやすい姿勢で行う。(進みの悪い姿勢を考えさせる。)



つま先を下げてみる

膝を曲げてみる

頭を起こしてみる



足を開いてみる

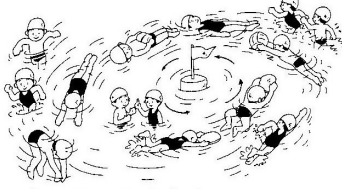
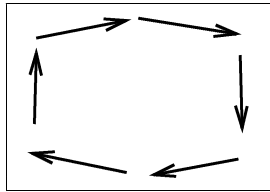
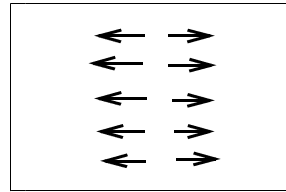

④これらの動きができれば

- け伸びの姿勢がうまくとれるようになったり，進行がスムーズにできるようになったりした児童には，「〇mを〇回のけ伸びでいってみよう」「〇回のけのびで何m進めるかチャレンジしよう」などの課題を与える。

40	<p>6 コース別課題学習を行う。 (Cコース) ○プールの壁や底を蹴り，体を一直線にして進む(け伸び) ○連続したポビング</p>	<p>○場については，プールの中でも比較的浅い場所に設定する。 ○運動は，教師が師範して見せる。</p>	
15	<p>7 本時の反省をする。 ○コース別に本時の学習を振り返る。</p> <p>8 整理運動をする。 ○全身連続運動 ○人員確認</p> <p>9 プールから上がり，後始末をする。 ○シャワーを浴びる，目を洗う，体を拭くなど</p> <p>10 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。</p>	<p>◇各運動の動きを理解している。 ◇水泳学習の約束やきまりを守ろうとしている。 ○大きくゆっくり伸び伸びと行わせる。</p> <p>○手を使って，頭髪や体をよく洗わせる。 ○頭髪や体の水をしっかりと拭き取るよう指導する。</p> <p>○水にぬれたものの始末の仕方や忘れ物などに留意させる。</p>	

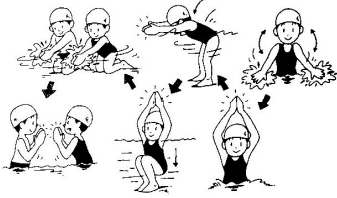
3 年
No.37・38

- 1 単元名 浮く運動
- 2 目標 これまでに学習したことを振り返り、単元のまとめができる。
- 3 展開 (9・10/10)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	1 集合，整列，挨拶をする。 ○静的健康観察 2 準備運動をする。 ○準備運動 ○動的健康観察 3 プールに入る準備をする。 ○シャワーを浴びる。 ○バディを組む。 ○気温・水温を知る。 4 ねらいを確認する。	○集団行動，集団規律が素早くできるようにする。 ○準備運動は，ストレッチ運動も取り入れる。 ○バディを組んだ後の動き（バディ確認の合図など）も確認しておく。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> これまでに学習してきた動きを使って，浮く運動を楽しもう </div>			
20	5 共通課題学習を行う。 ○入水，水慣れ ・流れるプールを作ろう。 ・波のプールを作ろう。 	○低学年で学習した内容や浮く運動につながる内容を中心に共通課題とし，その習熟を図る。 ○入水については，教師が事前に入り，水の深さについての安心感を持たせる。	
<p>流れるプールや波のプールを作って，流れや波に乗って泳いだり，逆らって泳いだりしてみよう。</p>			
<p>流れるプール</p> 		<p>波のプール</p> 	
<p>プール壁に沿って全員が同じ方向に歩くようにする。</p>		<p>プール中央に横隊させ，全員同時に行ったり来たりを繰り返す。</p>	
20	6 泳力測定をする。 ○コースに分かれて行う。		
			

15 7 学習のまとめをする。

○リズム泳



リズムに合わせて手をたたきながら

水面をたたく→頭の上でたたく→
顔をつけながらたたく→
座りながらたたく→
2人で動きを合わせてたたく

○児童が成果や伸びを感じられるように
コースは細かく分けて実施する。

○これまでの学習で身に付けた動きを中
心にリズム泳やリレーを行う。

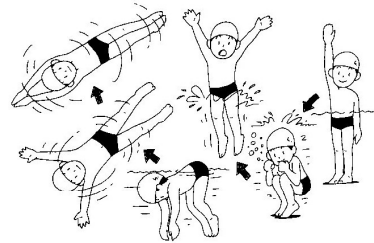
○リズムカルな曲に合わせ、水にもぐつ
たり、浮いたり、けのびをして立ち上
がったり、ポーズをとったりする。

・簡単な動きから行うと良い。
手をたたく、水面をたたく、2人組で
動きを合わせるなど

・あらかじめ教師の方で動きを作ってお
き、動きをまねさせる。

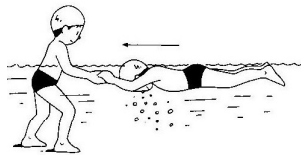
・グループごとに相談して一連の動きを
工夫させても良い。

もぐる・ジャンプする
(カンガルージャンプ) →
浮く(クラゲ浮き) →
足を開いたり閉じたり
(大の字浮き→背浮き)

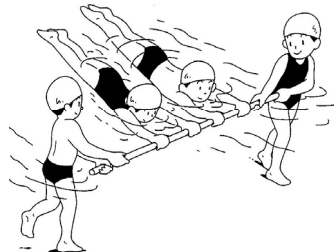


学習した動きを取り入れて

10 ○リレー



引っ張りっこリレー



竹竿や体操棒を使っ
て

竹竿
体操棒

10 8 整理運動をする。

○全身連続運動

9 プールから上がり、後始末をする。

○シャワーを浴びる、目を洗う、体を
拭くなど

10 学習をまとめる。

○全体で本時の学習を振り返る。

○学習カードを使って、浮く泳ぐ運動
を振り返る。

◇友達と励まし合いながら、進んで取り
組もうとする。

○大きくゆっくり伸び伸びと行わせる。

○手を使って、頭髪や体をよく洗わせる。

○頭髪や体の水をしっかりと拭き取るよ
う指導する。

○水にぬれたものの始末の仕方や忘れ物
などに留意させる。

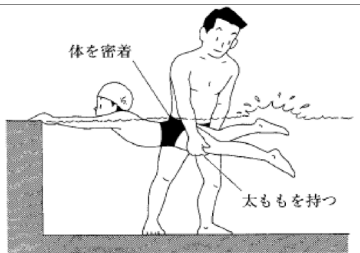
学習カード

6 補助資料

指導の工夫

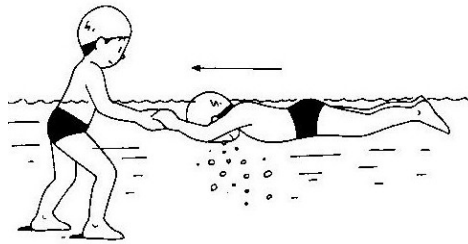
(1) 学習過程の工夫

- 前学年までに行った水遊びの内容を共通学習とし、水慣れの時間に行い全児童の習熟を図る。
- 3つのコースごとに課題を設定（コース別課題学習）、児童の泳力に合った課題設定ができるようにする。
- この指導案では、Aコースは第1・2学年水遊びの内容の習熟と浮く運動につながる動きの習得、Bコースは第3・4学年の内容に沿った浮く運動の習得、Cコースは、浮く運動の内容の習熟と第4学年の泳ぐ運動の内容につながる動きの習得とした。
- コースごとに、「めだかコース」「イルカコース」「クジラコース」などの名前を付けるとコースに分けやすい。
- 補助の仕方



ばた足

膝を伸ばして足首の力を抜かせる。
膝上の部分を上下に動かす。



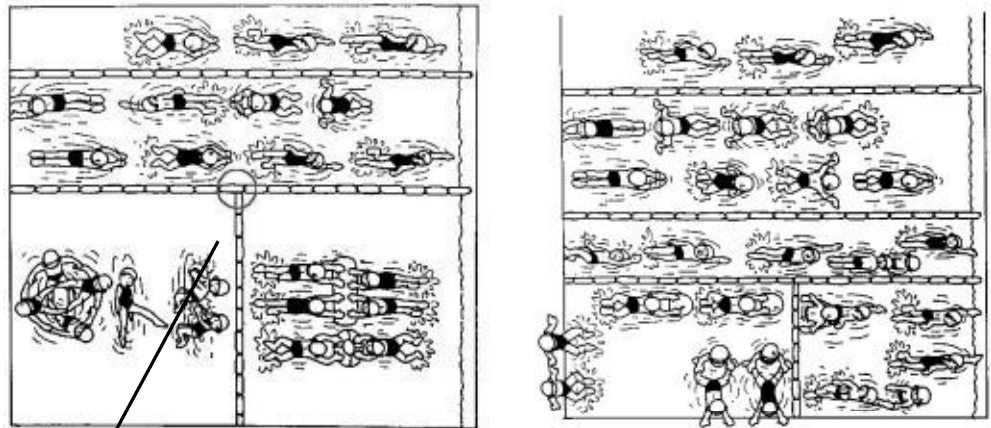
伏し浮き

体ををまっすぐにさせ、力を抜かせる。
両手を持ち、軽く引っ張る。

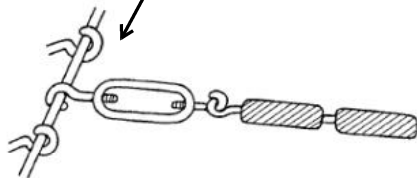
(2) 場の工夫

- 一般的な25mプールを3分割する。A・Bコースはプールを縦2分割とし、Aコースは浅い方を使用する。Cコースは、横分割を使用し25mを使えるようにする。
- その時間の練習や担当教師の数により、工夫すると良い。

〈例〉



金属製のパイプを利用して、本来のコースラインによる分け方に変化を持たせ、コース幅やグループ分けを調整する。



(3) 用具の工夫

- 浮く運動の最初の段階では、全身の力を抜くことが難しいためビート板やヘルパーなどの補助具を使って、おへそから腰の部分が必ず浮くようにする。
- フラフープや体操棒、ドッジボールなどの用具を用意しておくが良い。
- 四角いペットボトルを4つ束ねたものにロープを通すと、コースロープとして代用できる。