

単元名 浮く・泳ぐ運動「泳ぐ運動」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○水の抵抗や浮力を感じながら、いろいろな泳法で進んだり、多くの動作ができたりし、水中での活動範囲を広げることで、その心地よさ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、できることが増えたり、泳げる距離が伸びたりしたときに楽しさを感じることができる運動である。

2 単元目標

(1) 関心・意欲・態度

○泳ぐ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

○補助具を使って、ばた足やかえる足で進むことができる。

○呼吸をしながら、初歩的な泳ぎができる。

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泳ぐ運動の心得を守り、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、運動に進んで取り組もうとする。	①初歩的な泳ぎ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壁や補助具につかまり、ももの付け根からのばた足や足の裏で押すかえる足ができる。 ②補助具を使って、クロールや平泳ぎのストロークができる

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> ○見通しをもつ ・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			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、ミニ水泳大会を行う
40		コース別課題学習 Aコース ・全身の力を抜いて浮く ・ばた足かえる足の習得(補助具使用) Bコース ・ばた足, かえる足の習得(補助具使用) ・クロール, 平泳ぎのストロークの習得(補助具使用) Cコース ・クロール, 平泳ぎのキックストローク(補助具使用) ・クロール, 平泳ぎの習得			
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, 洗顔				
評価	ア① ア②	イ② ウ①	イ① ウ①	ア② ウ②	イ① ウ②

5 指導の工夫

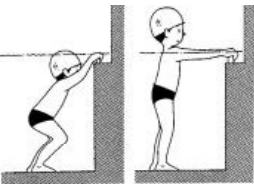
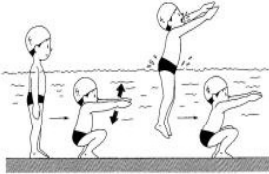
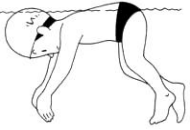




○補助資料のページに記載

4 年
No.29・30

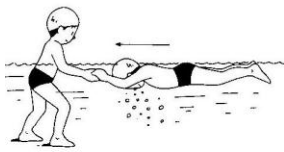
1 単元名 泳ぐ運動

2 目標 泳ぐ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。

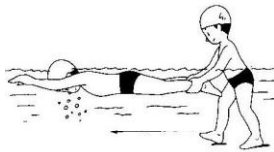
3 展開 (1・2/10)

時配	学習のねらいと活動	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。 ○危険なことや危険な場所などの話をし、安全についての指導をする。 ○コース別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		
	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。 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。 一人で、友達と <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>・壁につかまっ てのバブリン グやポピン グ</p> <p>・できる児童 は連続して 行う。</p> </div> </div>	○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おとさせる。 ○2人組の相手をしっかりと覚えさせるようにバディを組ませる。 ○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指導する。 ○水慣れは、3年生の水遊びで学習した内容を中心に進める。 <p style="text-align: center;">カンガルージャンプ</p> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>・落下の反動を利用 して沈む</p> </div> </div>	
いろいろな浮き方で <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>クラゲ浮き</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>だるま浮き</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>背浮き</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>伏し浮き</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ラッコ浮き</p> </div> </div>			

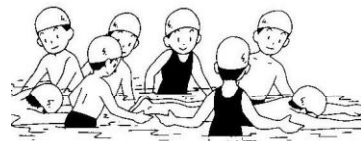
け伸びでできるいろいろな動き



手を持って引っ張る



足を持って押す



材木流し

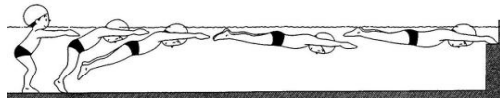
○バディの確認の仕方を知る。

○水から上がる時に、バディの確認をさせる。

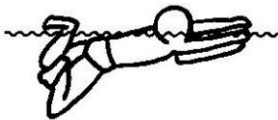
25

7 泳力測定をする。

- 自分の泳力を知る。
 - ・いろいろな浮き ・け伸び
 - ・補助具を使ったばた足、かえる足
 - ・補助具を使ったクロール、平泳ぎのストローク
 - ・補助具を使わないばた足、かえる足及びストローク、コンビネーション



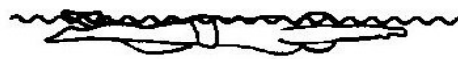
け伸び



補助具を使ったかえる足



補助具を使ったバタ足



補助具を使わずに 面かぶりキック



補助具を使って ビート板クロール

ビート板

◎泳力測定の場合

泳力測定コース（補助具を使って）	
泳力測定コース（補助具を使わずに）	
け伸びコース	いろいろな浮きコース

← 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。
- 児童がめあてを持ちやすいようできること、できないことをはっきりさせる。

8 自分に合ったコースを決める。

○めあてを決める。

◇自分の力に応じたコースを選択している。

10

9 整理運動をする。

○全身連続運動

○大きくゆっくり伸び伸びと行わせる。

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

○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。

11 本時の学習をまとめる。

○全体で本時の学習を振り返る。

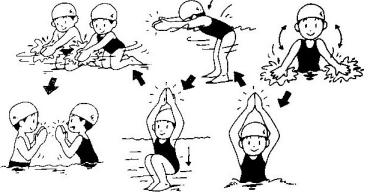
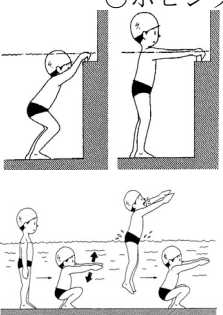
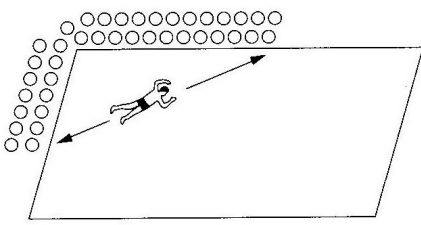
○水にぬれたものの始末の仕方や忘れ物などに留意させる。

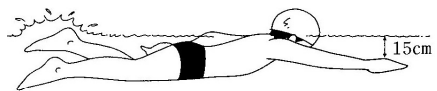

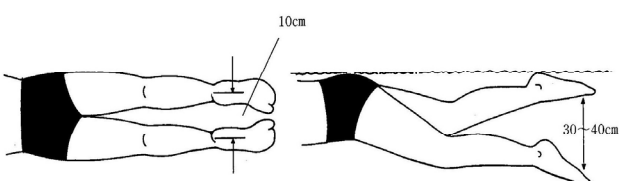
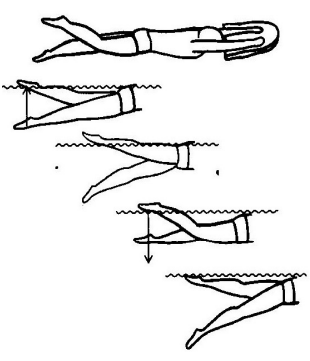
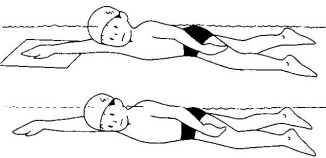
4 年
No.31・32

1 単元名 泳ぐ運動

2 目標 自分に合った課題を選び、泳ぐ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	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	<p>壁や補助具につかまって、ももの付け根からのばた足をする</p> <p>1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察</p> <p>2 ねらいを確認する。</p>	<p>○集団行動、集団規律ができるようになる。</p>	<p>健康カード 学習カード</p>
	<p>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>3 準備運動をする。 ○準備運動 (脈拍を上げる) ・動的健康観察</p> <p>4 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>		
20	<p>5 水慣れをする。</p> 	<p>○体の各部位を十分伸ばすよう指導する。</p> <p>○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。</p> <p>○バディを組む意味を理解させながら2人組を組ませる。</p> <p>○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指導する。</p> <p>リズム泳をする。 ・リズムカルな曲に合わせ、水にもぐったり、け伸びをして立ち上がったたり、ポーズをとったりする。 ・簡単な動きから行くと良い。 例 手をたたく、水面をたたく、2人組で動きを合わせるなど</p>	
40	<p>6 コース別課題学習 (Aコース)</p> <p>○基本の水中動作、浮くもぐるの習熟</p> <p>○補助具を使ったり、ペアで補助し合ったりし全身の力を抜いて浮く。(伏し浮き、背浮き、クラゲ浮き等)</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>	<p>ビート板 ヘルパー</p>
40	<p>6 コース別課題学習 (※Bコース)</p> <p>○ボビングの習熟をする。</p>  <p>・プール壁を利用する。 ・沈んだときに鼻から息を吐く。 ・顔を上げるのと同時に息を吸う。 ・息の吸い方吐き方は上記と同じ。 ・沈むときは、ジャンプの反動を利用する。</p>	<p>○運動は、教師が師範して見せる。</p>  <p>・多人数に対して師範をする場合、コーナーを利用する。</p>	<p>学習カード ～バタ足～ ビート板</p>

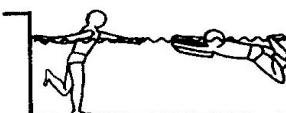

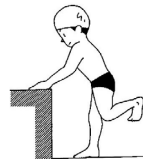


<p>○壁や補助具につかまり、ももの付け根からのばた足をする。</p> <p>① 腰かけキック プールサイドに腰をかけて行う。 ・足先の幅や動きを確かめる。 ・脱力させて行う。</p> <p>② 壁キック プールサイドの壁につかまって行う。 ・伏し浮き姿勢を確かめる。 ・キックのリズムに注意する。</p> <p>③ 板キック ビート板を持って行う。 ・顔を上げたまま →キックの仕方、キック力を高める ・顔を水につけて →伏し浮き姿勢（水平姿勢）の保持 ・呼吸をして →一定のリズムで呼吸をする。</p> <p>④ 面かぶりキック ビート板を使わずにばた足をする。 ・け伸びの姿勢からばた足をする。</p> <p>○クロールの動きに近づける。</p> <p>⑤ サイドキック ビート板を持ち、体を横にして行う。</p> <p>⑥ 片手面かぶりキック 片手を前に伸ばし、もう一方の腕を体側につけて行う。</p> 	 <p>補助具を使ったばた足</p>   <p>①左右の足の幅は、親指が触れ合う程度にし、踵を10cm程度離す。 ②上下動の幅は、30～40cm程度動かす。 ③けりおろしの動作は、膝を柔らかくしてしなやかに伸ばした脚を、太股から徐々に足先へ力が加わるように力強く打つようにする。 ④けり終わった後、上方に戻す動作は、脚を伸ばして太股から上げるようにする。 ⑤足首は柔らかく、固定しない。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>ビート板にそえる手は、腕をしっかりと伸ばして、ビート板の上に手のひらをおく。</p> </div>  <p>サイドキック ビート板でできたら、使わないで行う。 ・左右のキックのバランスをよくする。</p> <p>・片腕を水面下15cmに維持する。もう一方の手は体の横につけてキックする。手のかき出す位置となる。</p>	<p>ビート板ヘルパー</p>
<p>40 6 コース別課題学習（Cコース） ○補助具を使ったばた足、使わないばた足の習熟 ○面かぶり、ビート板クロール（コンビネーションへ）</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>	
<p>15 ○バディの確認をする。 7 整理運動をする。 ○全身連続運動 8 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 9 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ○次時の予告をする。</p>	<p>◇自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでる。 ○上がる時に、バディの確認をさせる。 ○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。</p>	

4 年
No.33・34

1 単元名 泳ぐ運動

2 目標 泳ぐ運動のきまりを守り、できる動作を増やしたり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることができる。(Bコース)

3 展開 (5・6/10)

時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
15分	壁や補助具につかまって、足の裏で押すかえる足をする		
	1 集合、整列、挨拶をする。 ○静的健康観察 2 ねらいを確認する。	○集団行動、集団規律ができるようになる。	健康カード 学習カード
20	3 準備運動をする。 ○準備運動(脈拍を上げる) ・動的健康観察 4 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。	○身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。 ○バディを組む意味を理解させながら2人組を組ませる。 ○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指導する。	
	5 水慣れをする。 ○ビート板リレーをする。  <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板をバトン代わりにする。 ・ばた足やかえる足で運ぶ。 ・できない児童は、歩いたり、走ったり、け伸びをしたりして進んでも良い。 		ビート板
40	6 コース別課題学習 (Aコース) ○補助具を使ったり、ペアで補助し合ったりし全身の力を抜いて浮く。 〈伏し浮き、背浮き、クラゲ浮き等〉 ○け伸びで進む距離を増やす。	○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。	ビート板 ヘルパー
40	6 コース別課題学習 (※Bコース) ○壁や補助具につかまり、足の裏で押すかえる足ができる。 ① 陸上での練習 床に腰を降ろしたり、物につかまったりして行う。 ・足首の返しを自分の目で確かめる。 ② 壁キック プールサイドの壁につかまって行う。 ・余計な力を入れずに伏し浮き姿勢 ・足の裏で水をけりはさむ。	○運動は、教師が師範して見せる。  <p>床に腰を下ろして</p>   	学習カード ～かえる足～ ビート板 物につかまって 板キック ・ビート板の先を持ち楽な姿勢で ・けりはさむ意識でける

③ 板キック

ビート板を利用して行う。

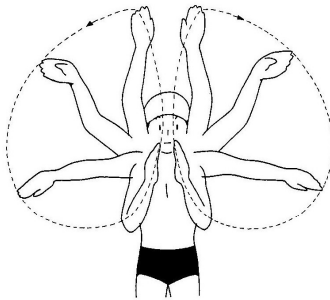
- ・前で持って行う。
→キックの仕方、キック力を高める
- ・首の後ろにあてて仰向けで行う。
→足の動作を確認する。

④ 面かぶりキック

ビート板を使わずにかえる足をする。

- ・両腕を前に伸ばし、顔を水面につけてキックする。キック2・3回ごとに腕をかいて呼吸する。

平泳ぎの腕の動作

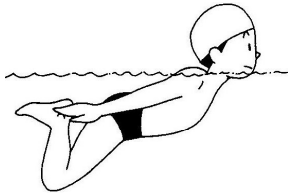


コンビネーションにつなげるために腕のかき方も指導するとよい。

⑤ 足首タッチキック

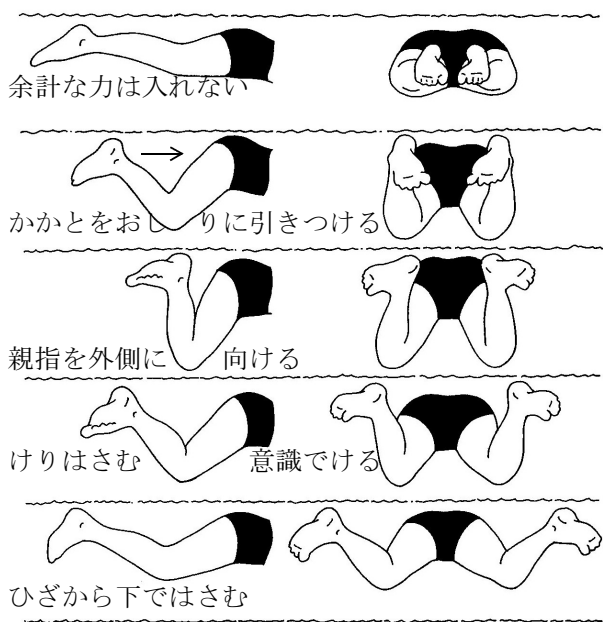
両腕を体側につけて足を引きつけるごとに、指で足首に軽く触れるようにして行う。

- ・尻の上の近くへ足を引きつける。

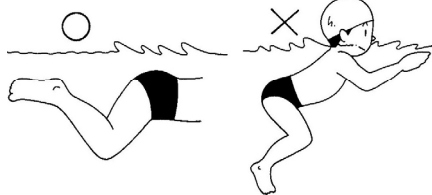


足首に手で触れるキック

平泳ぎの脚の動作



膝を前方に引き寄せすぎてしまう例



- ・プールサイドで陸上での練習をする。
- ・伏せた状態で踵を尻に引き寄せる。

40

6 コース別課題学習 (Cコース)

- 補助具を使ったかえる足, 使わないかえる足の習熟
- 腕の動作の定着 呼吸法 (コンビネーションへ)

○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

7 整理運動をする。

- 全身連続運動

8 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

9 本時の学習をまとめる。

- 全体で本時の学習を振り返る。
- 次時の予告をする。

◇初歩的な泳ぎの動きや行い方を理解している。
○水から上がる時に、ボディの確認をさせる。

○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。

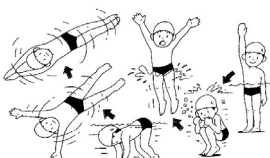

○水にぬれたものの始末の仕方や忘れ物などに留意させる。

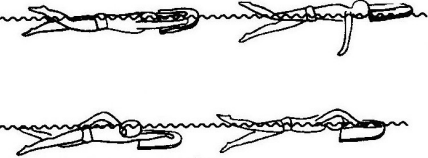
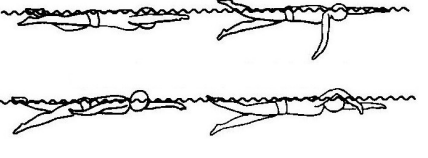
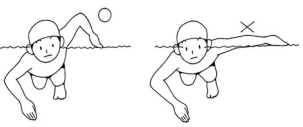
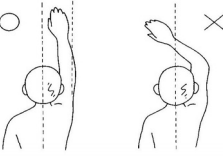
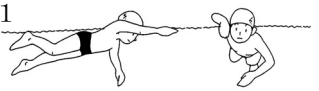
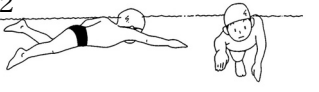
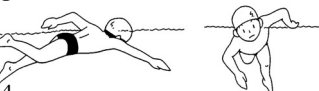
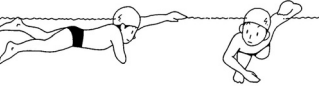



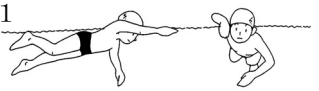
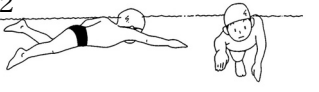
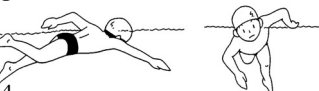
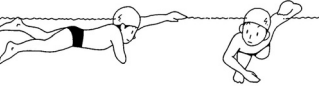



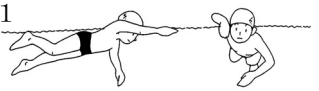
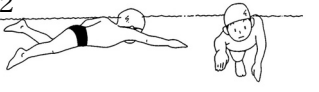
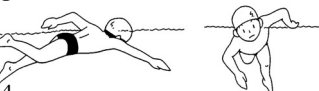
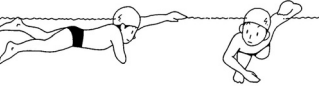



4 年
No.35・36

1 単元名 泳ぐ運動

2 目標 友達と見合ったり、励まし合ったりしながら、できる動作を増やしたり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることができる。(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>呼吸を伴わない面かぶりクロールや呼吸をしながらのばた足泳ぎをすること</p> <p>1 集合，整列，挨拶をする。 ○静的健康観察</p> <p>2 ねらいを確認する。</p>	○集団行動，集団規律ができるようになる。	健康カード 学習カード
20	<p>できることや泳ぐ距離を増やそう</p> <p>3 準備運動をする。 ○準備運動（脈拍を上げる） ・動的健康観察</p> <p>4 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>5 水慣れをする。 ○リズム泳をする。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・リズムに合わせて，浮いたり潜ったり進んだりする。 ・水に慣れるため，体をほぐすために行うので，力を抜きリラックスして行える動きにする。 ・リズムに合わせて同じ方向に歩いたり走ったりし，流れるプールを作っても良い。 	○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。 ○バディを組む意味を理解させながら2人組を組ませる。 ○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指導する。	ビート板
40	<p>6 コース別課題学習（Aコース） ○け伸びで進む距離を増やす。 ○補助具を使ったばた足をすること。</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。	ビート板 ヘルパー
40	<p>6 コース別課題学習（※Bコース） ○クロールの腕の動作を習得し，面かぶりクロールができる。</p> <p>① 陸上での練習 立った状態で，腕の動きを確認する。</p> <p>② 水面での練習 腰を少し曲げた状態で腕の動かし方や水のかき方を確認する。</p> <p>③ ビート板を使って片腕のクロール 片腕を前に伸ばし手のひらをビート板上に乗せる。 ・片腕ごとにその動作を確認する。 ・呼吸は横に顔を上げる。</p>	○運動は，教師が師範して見せる。 クロールの腕の動作（プル）  ・手先を水中に入れる動作は，手のひらを斜め外向きにし，頭の前方，肩の線に入れる。 ・入水後，手のひらを下にして水を押す。水面下30cm程度の所まで押したら腕をまげ，手のひらを後方に向けかき始める。 ・手先が太ももにふれる程度まで手のひらと前腕で体の下をかき進める。 ・腕は肘から水面上に抜き上げて手首の力を抜き，手先は水面を一直線に前方へ運び戻す。	学習カード ～面かぶりクロール～ ビート板


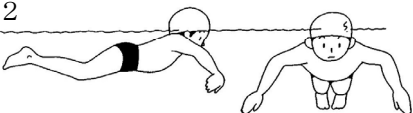
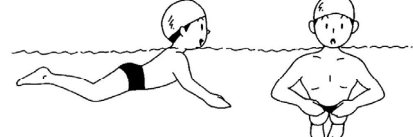
<p>④ ビート板を使つての両腕のクロール (ビート板クロール) 腕を交互に動かし、交互にビート板に手のひらを乗せる。 ・腕は片方ずつゆっくりと動かす。</p>  <p>⑤ 面かぶりクロール 両腕を前に伸ばした伏し浮き姿勢から始める。腕を交互に動かし、手は前で一度そろえる。(け伸びの姿勢を作る) ・腕は片方ずつゆっくりと動かす。</p>  <p>プルのその他の練習法</p> <ul style="list-style-type: none"> ○キックなしの腕だけクロール <ul style="list-style-type: none"> ・脚にビート板をはさんで行う。(板無しでもよい) ○げんこつクロール 指開きクロール <ul style="list-style-type: none"> ・手の形作りを身に付けるために、いろいろな形にしてかく。 ○壁の近くを泳ぐ <ul style="list-style-type: none"> ・1コース数人で泳ぐ 狭いリカバリーを身に付ける。 	<p>リカバリーの注意点</p>  <p>○肘を高くした狭いリカバリー ×広いリカバリーは体が蛇行する原因になる。</p> <p>入水の注意点</p>  <p>○頭の前方、肩の線で入水する。 ×入水点が内側に入り過ぎると体が蛇行する原因になる。</p> <p>クロールの一連の動作</p> <table border="0"> <tr> <td>1</td> <td></td> <td>右 入水は肩の線に 左 お腹の下をかき進める</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td></td> <td>右 肩を出すように 左 ももまでかき進める</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td></td> <td>右 水を下に押さえる 左 水面上に肘から抜く</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td></td> <td>右 お腹の下をかき進める 左 入水時の手の平は外側を向ける。</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td></td> <td>右 ももに指が触れる程度まで運ぶ 左 肩を出す(伸びる)</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td></td> <td>右 手首は柔らかく 左 水を下に押さえる</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td></td> <td>右 リカバリーは狭く 左 肘を張る意識でかく</td> </tr> </table>	1		右 入水は肩の線に 左 お腹の下をかき進める	2		右 肩を出すように 左 ももまでかき進める	3		右 水を下に押さえる 左 水面上に肘から抜く	4		右 お腹の下をかき進める 左 入水時の手の平は外側を向ける。	5		右 ももに指が触れる程度まで運ぶ 左 肩を出す(伸びる)	6		右 手首は柔らかく 左 水を下に押さえる	7		右 リカバリーは狭く 左 肘を張る意識でかく
1		右 入水は肩の線に 左 お腹の下をかき進める																				
2		右 肩を出すように 左 ももまでかき進める																				
3		右 水を下に押さえる 左 水面上に肘から抜く																				
4		右 お腹の下をかき進める 左 入水時の手の平は外側を向ける。																				
5		右 ももに指が触れる程度まで運ぶ 左 肩を出す(伸びる)																				
6		右 手首は柔らかく 左 水を下に押さえる																				
7		右 リカバリーは狭く 左 肘を張る意識でかく																				
<p>40 6 コース別課題学習 (Cコース) ○補助具を使ったかえる足、使わないかえる足の習熟 ○腕の動作の定着 呼吸法 (コンビネーションへ)</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>																					
<p>15 7 整理運動をする。 ○全身連続運動</p> <p>8 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>9 本時の学習をまとめる。 ○全体で本時の学習を振り返る。 ○次時の予告をする。</p>	<p>◇友達と励まし合いながら、進んで取り組もうとする。 ○水から上がる時に、ボディの確認をさせる。 ○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>																					

4 年
No.37・38

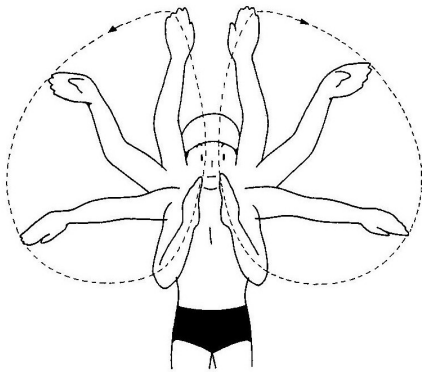
1 単元名 泳ぐ運動

2 目標 できる動作を増やしたり、泳げる距離を伸ばしたりし、自分ができるようになった動きで楽しむ。

3 展開 (9・10/10)

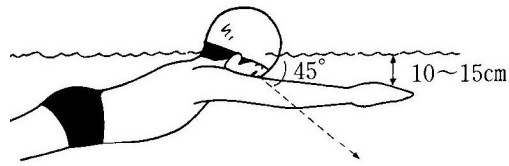
時配	学習のねらいと活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
20分	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">呼吸を伴わない面かぶり平泳ぎや呼吸をしながらのかえる足泳ぎをすること</p> <p>1 集合，整列，挨拶をする。 ○静的健康観察</p> <p>2 ねらいを確認する。</p>	○集団行動，集団規律ができるようになる。	健康カード 学習カード
	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">学習したことを振り返って，泳ぐ運動のまとめをしよう</p> <p>3 準備運動をする。 ○準備運動（脈拍を上げる） ・動的健康観察</p> <p>4 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>5 水慣れをする。</p>	○体の各部位を十分伸ばすよう指導する。 ○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。 ○バディを組む意味を理解させながら2人組を組ませる。 ○水温を感じさせる，入水は，足から静かに入るよう指導する。	
30	6 コース別課題学習（Aコース） ○補助具を使ったばた足をする。 ○面かぶりキックをする。	○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。	ビート板 ヘルパー
30	6 コース別課題学習（Bコース） ○平泳ぎの腕の動作を習得し，補助具を使わないで平泳ぎができる。 ① 陸上での練習 立った状態で，腕の動きを確認する。 ② 水面での練習 腰を少し曲げた状態で腕の動かし方や水のかき方を確認する。 ③ 面かぶりキック ビート板を使わずにかえる足をする。 ・両腕を前に伸ばし，顔を水面につけてキックする。キック2・3回ごとに腕をかいて呼吸する。 ④ リズムで平泳ぎ キック1回ごとに腕をかいて呼吸をする。 ・1，2，3のリズム ・スー（伸び），パー（かき），ドン（キック）のリズム ・ペアーに声をかけてもらいながら	○運動は，教師が師範して見せる。 平泳ぎの一連の動作 1  1 スー（伸び） ・しっかりと伸びよう ・視線は前の方 2  2 パー（かき） ・腕の動きは逆ハート形 ・お腹に水を集めよう 3  3 ドン（けり） ・足の裏で水をけろう ・はさみこむように最後までしっかりと伸ばそう	学習カード ～平泳ぎ～

平泳ぎの腕の動作（プル）



- ・両肘が肩の横までかき進めたら、両腕で内側後方に水を押しながら胸の前でそろえる。

- ・両手のひらを下向きにそろえる。腕をしっかりと前に伸ばす。



腕を伸ばす位置

- ・両手のひらを斜め外向きにし、左右に水を押し開くように腕を曲げる。
- ・手のひらと前腕を後方へ向ける。

プルの練習方法

- クロールの腕の動きの練習時のように脚にビート板を挟んで腕の動作だけで泳ぐ。
 - ・伸ばしたときの手の深さ、視線の方向、後ろまでかきすぎない等を確認する。

- 手の平をげんこつなどにしてかく。
 - ・手のひらはどんな形が良いのかを考える。

- バディの確認をする。

- 水から上がる時に、バディの確認をさせる。

30 6 コース別課題学習（Cコース）
○できる泳ぎで続けて長く泳ぐ。
（クロール・平泳ぎ）

- 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。

30 7 ミニ水泳大会をする。
○できるようになった泳ぎで、続けて長く泳ぎ、学習のまとめをする。

- 各自でコースを選ぶ。
- 2人組のペアーを作り、お互いの泳ぎを見合う。

25mチャレンジコース
25mチャレンジコース
50mチャレンジコース
5 m, 10m, 15mチャレンジコース

- 水泳大会の雰囲気を出すために、一人一人の名前を呼名する。

10 8 整理運動をする。
○全身連続運動

9 プールから上がる。後始末をする。
○シャワーを浴びる、目を洗う、体を拭くなど

- ◇初歩的な泳ぎの動きや行い方を理解している。
- 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。

