

単元名 水泳「クロール・平泳ぎ」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○クロール（平泳ぎ）の技能を身に付け、続けて長く泳ぐことが楽しい運動である。また、競争や記録への挑戦の楽しみ方、別の泳ぎ方ができるようになる楽しみ方もある運動である。

(2) 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。いろいろな泳法を習得したいとか、続けて長く泳ぐために必要な呼吸の仕方などを身に付けたいなど、目標達成に喜びや楽しさを感じる事のできる運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○運動に進んで取り組み、助け合って泳いだり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができる。

(2) 思考・判断

○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ことができる。

(3) 運動の技能

○クロールについて、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができる。

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
学習具活体動のにお評価規準	①課題や練習・記録の測定に進んで取り組もうとする。 ②約束を守り、友達と助け合って泳ぎの練習をしようとする。 ③補助具等の準備や後片付けなど、分担された役割を果たそうとする。 ④体の調子を確認してから泳ぐなど、水泳の心得を守ろうとする。	①課題解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選んでいる。 ②続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選んでいる。	①リズムカルなばた足をする事ができる。 ②手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくことができる。 ③肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をすることができる。 ④手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができる。

4 指導計画と評価

	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
20	〈オリエンテーション〉 *プール開き ○プールを使用する際のきまりを知る。	準備運動・シャワー・学習内容の確認・健康観察・バディー確認・用具の準備 ・水中での簡単な動作や呼吸の仕方など、水泳の泳法につながる基礎的な能力や感覚を養う運動 ・体ほぐしなど水に対する感覚づくりや心地よさなどを味わう運動			記 録 会 ○学習のまとめとして 自己の記録を測定する
40	○学習の進め方を知る。 ○水慣れをする。	<Aコース>のびのび泳力挑戦コース ・クロールや平泳ぎで25～50m程度を目安にした泳力挑戦 ・背泳ぎに挑戦 <Bコース>クロールマスターコース ・リズムカルなばた足をする事 ・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと ・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をすること			
60	自己の泳力測定 ↓ グループ分け	<Cコース>平泳ぎマスターコース ・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと ・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 ・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること <Dコース>のびのびけ伸びコース ・水慣れ・伏し浮き・け伸び・ばた足・かえる足・スタート			
80		人数確認・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①～④	ア①～④イ①ウ①	ア①～④イ①ウ②	ア①～④イ①ウ③	ア①～④イ②ウ④

5 指導の工夫

○補助資料のページに記載

5 年
No.25・26

1 単元名 クロール・平泳ぎ

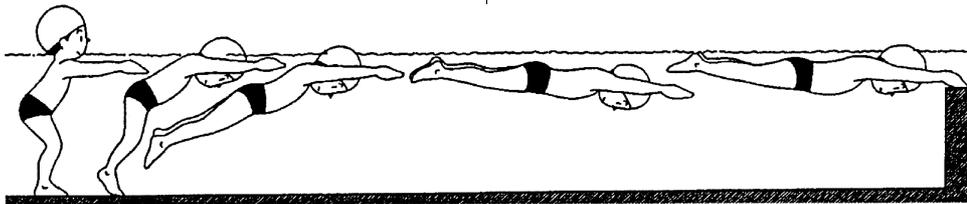
2 目標 水泳学習のねらいと進め方、プール使用上のきまりや心得を知るとともに、クロール・平泳ぎに挑戦し、自分の力を知ることができる。

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
	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、自分の力を知ること		
5分 5	1 集合・整列・挨拶をする。 2 ねらいを確認する。	○静的健康観察	
	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、クロールや平泳ぎに挑戦し、自分の力を知ろう		
15	3 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り、学習の見通しを持つ。 ○クロールと平泳ぎの学習をすることを理解する。 ○自分の力に合っためあてを持ち、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。 ○めあての持ち方を知る。 ○準備運動・整理運動の仕方を知る。 ○共通課題学習→課題解決学習の学習の流れを理解する。	○左記の内容の指導に必要な資料をそろえて指導する。 ○自分の力に合っためあての決め方、練習場所や方法について理解できるようにする。 ○めあての持ち方について指導する。 ・自分のできないところをめあてにする。 ・できているところを更に上手くできるようにする。 ○プール使用上のきまりや心得は、安全面での注意を各校の実態や計画に沿って、具体的に説明し徹底できるようにする。	
20	4 入水準備をする。 ○準備運動・人員点呼 ○シャワー ○入水・水慣れ ・プールサイドに腰掛け、ばた足練習 ・プールサイドに腰掛け、水のかけ合い(自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行 5 水の感覚を確かめる。 (1) バディの確認 (2) 基礎的能力や感覚を養う補助運動 ○簡単な水遊び ・水中ジャンケン・トンネルくぐり ・石拾い・輪くぐり・・・など ○バブリング・ボビング・潜水	○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。 ○動的健康観察(顔色・唇の色・目の異常)は、指導中常に観察するようにする。 ○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。 ○次時以降のコース別学習でも、課題に合わせていくつかを取り上げ、常に基礎的な感覚を身に付けられるようにする。 ◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。 ○息を吐ききることを重点的に指導する。	

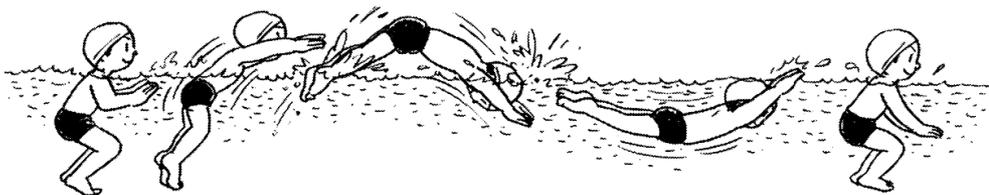
○だるま浮き→伏し浮き
け伸び→伏し浮き

○ストリームラインを意識して、指導する。



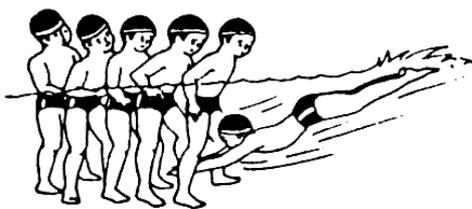
○イルカとび

○手のひらの向きによって、入水深度や浮き上がりのタイミングが調節できることを意識して指導する。

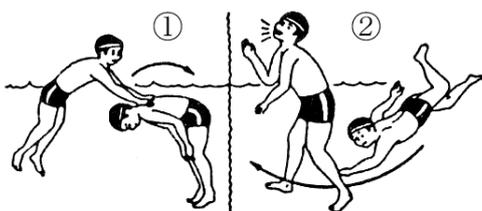


○いかだ流し

○トンネル遊び

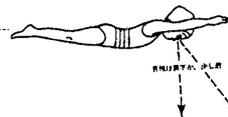


○馬跳び遊び



<ストリームラインのポイント>

- ・リラックスする。
- ・頭やお尻を上げない。
- ・手は耳を挟み込むようにハンドアップし、腕を前方でそろえる。
- ・足首を伸ばす。



学習カード

- 20 6 クロール・平泳ぎの自分の力を確認する。
 ・飛び込みをしないで、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。

○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。

- 15 7 本時のまとめをする。
 ○自分の力を確認する。
 ・泳力挑戦

○距離が5m前後の児童は、水中で目が開けられるか、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。

- 10 8 水泳後の整理・後始末をする。
 ○人員確認・整理運動・用具の後始末
 ○シャワー・洗眼

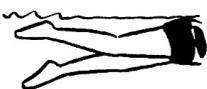
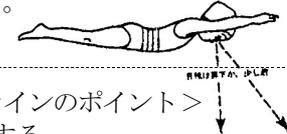
◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。

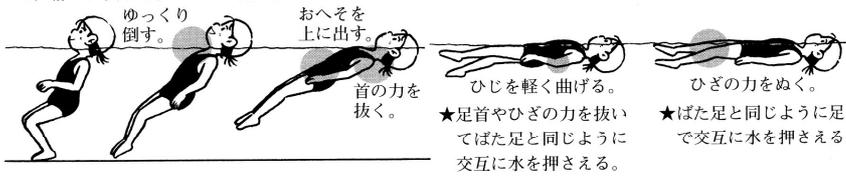
○学習カードで自己評価し、次時の課題を見付ける。

◇協力して整理・後始末をしようとする。

5 年
No.27・28

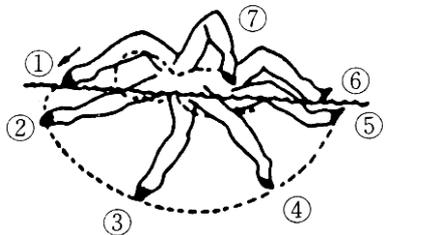
- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 クロールや平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦することができる。
 3 展開 (3・4/10)
 ※クロールコース (ばた足の指導)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	力を抜いたリズムカルなばた足ができるようにすること		
5分 15	1 集合・整列・挨拶をする。 2 入水準備をする。 ○準備運動・人員点呼 ○シャワー ○入水・水慣れ ・プールサイドに腰掛け、ばた足練習 ・プールサイドに腰掛け、水のかけ合い (自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行	○静的健康観察 ○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。 ○動的健康観察 (顔色・唇の色・目の異常) は、指導中常に観察するようにする。 ○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。	
5	3 ねらいを確認する。		
	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		
20	4 コース別課題学習をする。 ～クロールコースのばた足指導例～ (1) バディの確認 (2) 基礎的な能力や感覚を養う補助運動 ○簡単な水遊び ・水中ジャンケン・トンネルくぐり ・石拾い・輪くぐり・・・など ○バブリング・ボビング・潜水 ○だるま浮き→伏し浮き け伸び→伏し浮き ○イルカとび ○ばた足のポイント・個々のめあての確認	○めあての持ち方について指導する。 ・自分のできないところをめあてにする。 ・できているところを更に上手くできるようにする。 ○ストリームラインをしっかりと身に付けられるように指導する。 ○上記のポイントペアで確認しながら練習させる。 ◇ストリームラインやばた足の体の動きや行い方を理解している。 ◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。	学習カード
	リズムカルなばた足をしよう		
	<p><共通課題学習> ①伏し浮き→②け伸び→③背浮き→④イルカとび →⑤プールサイドに腰掛けばた足 →⑥プールサイドにうつ伏せでばた足 →⑦プールサイドにつかまってばた足 →⑧ペア (バディ) でばた足</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>○</p>  <p>バランスをとって ゆっくり。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>×</p>  <p>膝が伸びきって 強い。</p> </div> </div>		 <p><ストリームラインのポイント> ・リラックスする。 ・頭やお尻を上げない。 ・手は耳を挟み込むようにハンドアップし、腕を前方でそろえる。 ・足首を伸ばす。</p> <p><ばた足の指導ポイント> ・太腿で水を打つつもりで、脚全体を使ってばた足する。 ・足首は力を抜いて柔らかくキックする。 ・両足の親指が触れ合うようにキックする。</p>

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
20分	<p>手を広げ、押さえる。</p> <p>①ビート板(息つきなし)を使って</p>  <p>☆押さえてバランスをとる。</p> <p>×</p> <p>にぎってはいけない。</p> <p>②背浮きばた足(12.5m)</p> <p>①胸をはってあごを出し、静かに倒れる。</p> <p>②首の力を抜いて真上を見る。</p> <p>③ひじの力を抜いて水を押しさえる。</p> <p>④首の力を抜いて、真上を見る。</p>  <p>ゆっくり倒す。</p> <p>おへそを上に出す。</p> <p>首の力を抜く。</p> <p>ひじを軽く曲げる。</p> <p>☆足首やひざの力を抜いてばた足と同じように交互に水を押しさえる。</p> <p>☆ばた足と同じように足で交互に水を押しさえる。</p> <p>③横浮きばた足 (12.5m)</p>  <p>④け伸び→伏し浮きばた足 (12.5m)</p> <p>⑤背浮きばた足 ↔ 伏し浮きばた足</p> <p>①背浮きの姿勢になる。</p> <p>②ひっくり返る。(ローリング)</p> <p>③伏し浮きの姿勢になる。</p> <p>★軽くばた足をする。</p> <p>★首の力を抜いておへそを軽く出し、真上を見る。</p> <p>★手を前に持ってきたりしながらひっくり返り、伏し浮きばた足になる。</p> <p>★軽くばた足をする。あごを引く。</p>	<p>○共通課題でのポイントを意識しながらペアで行わせる。</p> <p>○左のような練習段階があることを知らせておく。</p> <p>○膝が曲がり過ぎてしまったり、力んだばた足を矯正する。</p> <p>○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。</p> <p>○壁をしっかり蹴ってスタートさせる。</p> <p>○け伸びを行い、推進力の弱まったところでキックを行う。</p> <p>○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。</p>	<p>ビート板</p> <p>ヘルパー</p>
15	<p>5 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>○呼吸時に体制が崩れないようにする。</p> <p>○あごが水面からあがりすぎない。</p> <p>○ビート板をつかんだり押さえたりしない。</p> <p>○1・2・3・パッとリズムカルに呼吸する。</p> <p>◇自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでいく。</p> <p>◇ストリームラインやばた足の体の動きや行い方を理解している。</p> <p>◇リラックスしたスムーズなばた足ができる。</p> <p>◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。</p>	
10	<p>6 水泳後の整理・後始末をする。</p> <p>○人員確認・整理運動・用具の後始末</p> <p>○シャワー・洗眼</p>	<p>○学習カードで自己評価し、次時の課題を見付ける。</p> <p>◇協力して整理・後始末をしようとする。</p>	<p>学習カード</p>

5 年
No.29・30

- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 クロールや平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦することができる。
 3 展開 (5・6/10)
 ※クロールコース (腕のかき・呼吸の指導：ビート板クロール)

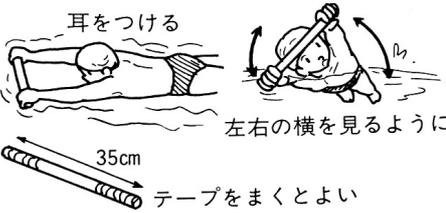
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> クロールの腕のかき方や呼吸方法を知り、ビート板クロールができること </div>		
5分 15	1 集合・整列・あいさつをする。 2 入水準備をする。 ○準備運動・人員点呼 ○シャワー ○入水・水慣れ ・プールサイドに腰掛け、ばた足練習 ・プールサイドに腰掛け、水のかけ合い (自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行	○静的健康観察 ○十分な準備運動で心拍数を上げ、関節をはじめとする各部位の可動領域を広げるようにする。 ○動的健康観察 (顔色・唇の色・目の異常) は、指導中常に観察するようにする。 ○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。	
5	3 ねらいを確認する。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 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 </div>		
20	4 コース別課題学習をする。 ～クロールコースの腕のかき指導例～ (1) バディの確認 (2) 基礎的な能力や感覚を養う補助運動 ○簡単な水遊び ・水中ジャンケン・トンネルくぐり ・石拾い・輪くぐり・・・など ○バブリング・ボビング・潜水 ○だるま浮き→伏し浮き け伸び→伏し浮き ○イルカとび ○腕のかきのポイント・個々のめあての確認	○めあての持ち方について指導する。 ・自分のできないところをめあてにする。 ・できているところを更に上手くできるようにする。 ○ストリームラインをしっかり確認する。 ○ポイントをペアで確認しながら練習させる。 ○水中で息を吐ききり、「パッ、ハッ」と声に出しながら行う。 ◇各運動の行い方を理解している。 ◇正しく運動することができる。 ◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。	学習カード
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> クロールの腕のかき方をマスターしよう </div>		
	<共通課題学習> (1) 陸上 (プールサイド) で ○腕のかきの要点をしっかりと押さえる。 (2) 水中を歩きながら ○腕のかきと呼吸のタイミングをつかむ。 (3) ビート板やヘルパーを使って ○ローリングをして呼吸する。 (4) バディで ○前で両手をそろえる。 ○(1)～(3)のポイントの確認	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <腕のかきのポイント> ・肩の前方に肘を伸ばして入水する。 ・指をそろ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。 </div>	
			ビート板 ヘルパー

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
20分	<p><課題解決学習> ポイント★あごを引く。 ★腕をゆっくりかく。 ★腕は、まっすぐ伸ばす。 →ストリームラインをしっかり保つ。</p> <p>(1) 歩きクロール</p> <p>①大またで歩く。 ②腕をかきながら、顔を横に回す。 ③パツ、ハツと息を吐いて、呼吸する。 ④腕を大きく回し、手をそろえる。</p>	<p>○共通課題での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。(1)～(4)</p> <p><ポイントとなる声かけ></p> <p>➡①「プールの底を見るようにしよう。」 ➡②「肩を見ながら顔を回そう。」 ➡③「顔を横に回して空を見ながら、呼吸しよう。」</p>	ビート板 ヘルパー
	 <p>①大またで歩く。 ★腕をゆっくりかく。あごを引く。 ②首を横に回し、肩を見るようにする。 ★腕をゆっくりかく。 ③首を横に回し、空を見上げてパツと息を吐いて呼吸する。 首を横に回す。</p>		
	<p>(2) 片手クロール(ビート板を使って)</p> <p>①片手の手のひらでビート板の真ん中を押さえ、あごを引いて伏し浮きをする。 ②腕のかきに合わせて、顔を横に回す。 ③体を横に回して(ローリング)、顔と口を水面に出す。 ④呼吸したら、腕を前に持ってきながら顔を戻す。 ★軽くばた足をする。</p>	<p><ポイントとなる声かけ></p> <p>➡①「ビート板の腕は、まっすぐ伸ばそう。」 「耳をまっすぐ伸びた腕から離さないようにしよう。」 ➡②「肩を見ながら顔を回そう。」 ➡③「頭を腕にのせ、体全体を回す感じで、顔と口を水面に出そう。」 ➡④「顔は、前を見ず、プールの底を見るようにしよう。」</p>	
	 <p>①片手でビート板の真ん中を押さえ、あごを引いて伏し浮きをする。 ★軽くばた足をする。 ②腕のかきに合わせて首を横に回す。 ★手でゆっくりかく。 肩を見るように ③首を横に回して呼吸する。 ★手を伸ばす。 ④呼吸、首を回して水につけ、腕を前に持ってくる。 前を見ない。</p> <p>★体を横に回して(ローリング) 顔と口を水面に出す。</p>		
15	<p>(3) 両手クロール(ビート板を使って)</p> <p>(4) ビート板を使って息つぎをしながら泳ぐ。 ①12.5m ②25m</p> <p>5 本時のまとめをする。 ○自分の力を確認する。 ・泳力挑戦</p>	<p>○呼吸時に体制が崩れないようにする。 ○ビート板をつかんだり押さえたりしない。 ○1・2・3・パツとリズムカルに呼吸する。 ◇自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでみる。 ◇ストリームラインや呼吸時の体の動きや腕のかき方を理解している。 ◇リラックスしたスムーズな腕のかき、ローリングでの呼吸ができる。 ◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。</p>	
10	<p>6 水泳後の整理・後始末をする。 ○人員確認・整理運動・用具の後始末 ○シャワー・洗眼</p>	<p>○学習カードで自己評価し、次時の課題を見付ける。 ◇協力して整理・後始末をしようとする。</p>	学習カード

5 年
No.31・32

- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 クロールや平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦することができる。
 3 展開 (7・8/10)
 ※クロールコースの指導

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分 15	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">スムーズな息つぎの仕方を身に付け、リズムカルなクロールをすること</p> <p>1 集合・整列・挨拶をする。 2 入水準備をする。 ○準備運動・人員点呼 ○シャワー ○入水・水慣れ ・プールサイドに腰掛け、ばた足練習 ・プールサイドに腰掛け、水のかけ合い(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>○静的健康観察 ○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。 ○動的健康観察(顔色・唇の色・目の異常)は、指導中常に観察するようにする。 ○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。</p>	
	<p>3 ねらいを確認する。</p>		
20	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">クロール・平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦しよう</p> <p>4 コース別課題学習をする。 ～クロールコースの息つぎ指導例～ (1) バディの確認 (2) 基礎的な能力や感覚を養う補助運動 ○バブリング・ポピング・潜水 ○だるま浮き→伏し浮き け伸び→伏し浮き ○イルカとび ○息を吐ききって、プール底への沈降 ○腕のかきのポイント・個々のめあての確認</p>	<p>○めあての持ち方について指導する。 ・自分のできないところをめあてにする。 ・できているところを更に上手くできるようにする。 ○ストリームラインをしっかりと身に付けられるように指導する。 ○ポイントをペアで確認しながら練習させる。 ◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。</p>	学習カード
	<p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">息継ぎをスムーズに行い、クロールで25m泳げるようにしよう</p> <p><共通課題学習> (1) 壁を使っての息つぎ ○吐くことを強調しながら、息つぎの練習をする。 (2) 壁をつかんで、ばた足呼吸 ○肩のローリングを使って、顔を横に向け、顔と口を水面に出すようにする。 (3) ビート板やバディでの息つぎ ○ストリームラインを意識しながら、肩をローリングできるように補助する。 ○腕のかきと息つぎのタイミングをつかむ。</p>		

<息つぎのポイント>
 ・吸うことよりも、「パツ、ハツ」と吐くことを強調する。
 ・顔だけを横に向けるのではなく、肩を見ながら、肩をローリングさせて顔を横に向けるようにする。
 ・腕をゆっくりかき、空を見ながら息つぎをするようにする。
 ・水中では、プールの底を見るようにし、顔を前に上げないようにする。


時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
20分	<p><課題解決学習> ★バディや2人組で行うとよい。</p> <p>(1) 片手クロール ○伏し浮きばた足→背浮きばた足 →伏し浮きばた足</p> <p>①伏し浮きばた足 ②手をかきながら肩をローリング ③背浮きで息つき ④背浮きばた足 ⑤手をかきながらローリング ⑥両手を前で合わせ伏し浮きばた足</p> <div data-bbox="264 696 1248 1003" data-label="Image"> <p>①伏し浮きばた足 ②手をかきながらローリング ③背浮き 水を押さえる。あごを引く。 ★鼻から息を吐く。 両手を腰の横へ。 ④背浮きばた足 ⑤手をかきながらローリング ⑥伏し浮きばた足 あごとおへそを出す。 両手を前へ。</p> </div> <p>(2) 両手クロール ①クロールのリズムで腕をかく。 ②腕のかきに合わせて顔を横に向ける。 ③体全体をローリングさせ、十分息つきをする。 ④体全体をローリングさせて、もとの伏し浮き姿勢に戻る。</p> <div data-bbox="316 1272 687 1518" data-label="Image"> </div> <p>(3) ひとりでクロール ①12.5m ②25m</p>	<p>○共通課題でのポイントを意識しながらペアで行わせる。</p> <p>○右のような練習段階があることを知らせておく。</p> <p>○腕をまっすぐ伸ばし、ストリームラインを意識させるようにする。</p> <p>○肩を中心にローリングしているか、ペアで確認し合う。</p> <p>○ペアの児童に伸びている方の手や頭を支えるなどの補助をさせるとよい。</p> <p>○ペアの児童の手のひらに両手をそろえるようにする。</p> <p>○腕のかきのポイントを思い出させ、お互いに確認し合うように助言する。</p> <p>○耳を伸ばした腕から離さないように補助させる。</p> <p>○ペアの児童の手のひらに両手をそろえるようにする。</p> <p>○呼吸時に体勢が崩れないようにする。</p> <p>○リズムカルに呼吸する。</p> <p>◇自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでみる。</p> <p>◇腕のかきに合わせてスムーズに息つきをすることができる。</p> <p>◇リラックスしたスムーズなクロールができる。</p> <p>◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。</p>	<p>学習カード</p>
15	<p>5 本時のまとめをする。 ○自分の力を確認する。 ・泳力挑戦</p>	<p>○学習カードで自己評価し、次時の課題を見付ける。</p>	
10	<p>6 水泳後の整理・後始末をする。 ○人員確認・整理運動・用具の後始末 ○シャワー・洗眼</p>	<p>◇協力して整理・後始末をしようとする。</p>	

5 年
No.33・34

- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 クロールや平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦することができる。
 3 展開 (9・10/10)
 ※クロールコースまとめの指導

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	リズムカルでスムーズなクロールで泳力を測定すること		
5分	1 集合・整列・挨拶をする。	○静的健康観察	
15	2 入水準備をする。 ○準備運動・人員点呼 ○シャワー ○入水・水慣れ ・プールサイドに腰掛け、ばた足練習 ・プールサイドに腰掛け、水のかけ合い(自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行	○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。 ○動的健康観察(顔色・唇の色・目の異常)は、指導中常に観察するようにする。 ○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。	
5	3 ねらいを確認する。		
	クロール・平泳ぎの泳力を測定し、自分の泳力の伸びを確かめよう		
20	4 コース別課題学習をする。 ～クロールコースの指導例～ (1) バディの確認 (2) 基礎的な能力や感覚を養う補助運動 ○バブリング・ボビング・潜水 ○だるま浮き→伏し浮き け伸び→伏し浮き ○イルカとび ○息を吐ききって、プール底への沈降 ○めあての確認 これまでの学習の ポイントを確認しよう <共通課題学習> ①ばた足の確認練習 ②腕のかきの確認練習 ③息つぎの確認練習 ④ターンの仕方を知る。	○めあての持ち方について指導する。 ・自分のできないところをめあてにする。 ・できているところを更に上手くできるようにする。 ○ストリームラインをしっかりと身に付けられるようにする。 ○肩からのローリングをしっかりと身に付けられるようにする。 ○ポイントをペアで確認しながら練習させる。 ◇ストリームラインやばた足の体の動きや行い方を理解している。 ◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。 ○各練習のポイントは以下の場所を確認 ①5年No.27・28 ②5年No.29・30 ③5年No.31・32 ④ターンの仕方	学習カード
			

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
20分	<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。 ・途中で立ったり,プールの底に足がついたりしてしまったら,その場を動かずに立ち止まり,距離を測定してもらう。 ・距離の測定が終わったら,前方・後方どちらか近い方の壁まで歩いて,プールサイドに上がる。 ・バディ等2人組をつくり,お互いに泳いだ距離を記録する。 ・スタート間隔は5m以上とってスタートするようにする。 <p>(1) 25mに挑戦する。</p> <p>(2) クロールで,長い距離を泳ぐ。</p> <p>(3) 平泳ぎで,長い距離を泳ぐ。</p> <p>(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とう効率がよく,時間を有効に使える。</p> <p>○泳ぐ速さより,泳いだ距離に挑戦するように心がけさせる。 <プールコースわりの例></p> <div data-bbox="775 600 1249 1346" data-label="Diagram"> </div> <p>◇リラックスしたスムーズな泳ぎができる。</p> <p>◇友達と励まし合いながら,運動に取り組もうとする。</p>	<p>ビート板 ヘルパー</p>
15	<p>6 水泳学習のまとめをする。</p> <div data-bbox="264 1581 737 1854" data-label="List-Group" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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 ・泳ぎのポイントは,理解できたか ・友達と協力できたか ・友達と励まし合い,教え合いができたか </div>	<p>○学習カードを利用して,自己評価させる。</p> <p>○みんなで,個々の伸びを認め合うよう促す。</p>	<p>学習カード</p>
10	<p>7 水泳後の整理・後始末をする。</p> <p>○人員確認・整理運動・用具の後始末</p> <p>○シャワー・洗眼</p>	<p>◇協力して整理・後始末をしようとする。</p>	

6 補助資料

指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○一人一人の児童が自己の能力に応じた課題を持ち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳の楽しさを味わうことを中心に構成した。

○泳力別ではなく、児童個々が課題を持ちやすく、指導者が指導しやすいように泳法別にグループ分けの構成をした。各泳法コースの中で泳法の構成要素・ポイントや児童個々のめあてをもとに更に小グループ化してもよい。（5年ではクロールを中心に、6年では平泳ぎを中心に掲載した。）

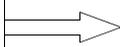
○心地よく泳いだり泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わえるよう、水遊びなどで水に慣れ親しむことや、水に浮く・泳ぐなどの経験を十分にしておくことが大切である。そこで、水中での簡単な動作や呼吸の仕方など、水泳の泳法につながる基礎的な能力や感覚を養う運動、体ほぐしなど水に対する感覚づくりや心地よさなどを味わう運動を共通課題として取り入れるようにした。また、水泳の楽しさを広げる観点から、集団でのリズム水泳なども指導に取り入れていくようにするとよい。

(2) 場の工夫

○グループ別に指導する場合の例

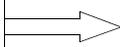
学年別、クラス別、あるいは泳法別等のグループに分けて指導する場合は、グループごとに泳ぐ場所を定めて実施すると効果的である。

縦横に分けて指導する



スタートやターンおよび泳法等の多様な指導を同時に行う場合、また、学年別、クラス別指導に用いる。

横に分けて指導する



泳法練習の初期の段階や泳ぐ距離を徐々に長くしたり、学年別、クラス別に指導したりする場合に用いる。

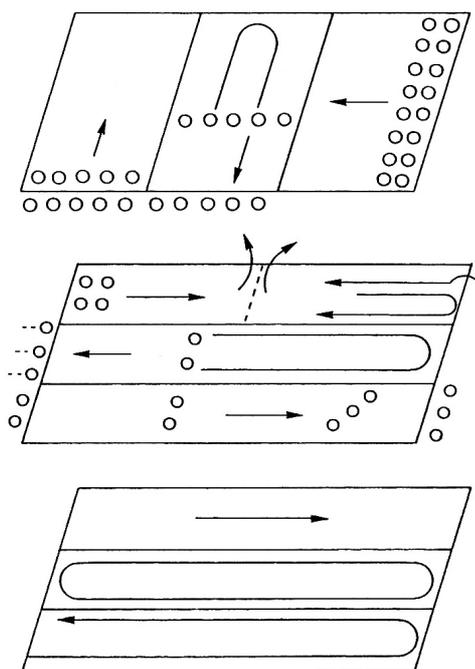
縦に長く分けて指導する



泳ぐ距離をより長くする場合やタイムに挑戦する場合、あるいは泳法別に指導する場合に用いる。

※いつも同じ場で実施するのではなく、指導のねらいや内容によって、変えたり、組み合わせたりするとよい。

<例>能力別に指導する場合<



プールを横に3つに区切り、人数に合わせて広さを設定する。

プールを縦に3つに区切り、人数に合わせて広さを設定する。

一部分は、さらに二分して、ターンやスタート、ポイント練習などに使用するとよい。

泳力に応じて、片道、往復、あるいは循環させて泳ぐ設定をする。

上級者は、中央の区域で指導し、プールサイドに隣接するコースは、初心者や中級者指導に使用するとよい。