

単元名 水泳「クロール・平泳ぎ」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○平泳ぎ（クロール）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出来る運動である。

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

○平泳ぎについて、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おほ規準	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ができる。 ②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ができる。 ③手を左右に開き水をかきながら、顔を前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
		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			
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。	・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
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 <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			
60	自己の泳力測定 ↓ グループ分け				
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

6 年
No.25・26

1 単元名 クロール・平泳ぎ

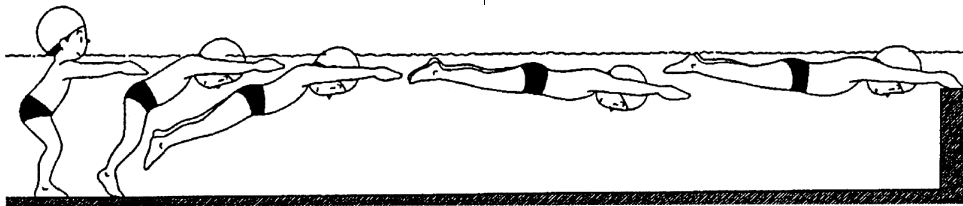
2 目 標 水泳学習のねらいと進め方、プール使用上のきまりや心得を知るとともに、クロール・平泳ぎに挑戦し、自分の力を知ることができる。

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・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。	
	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	○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ようとする。 ○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。	
20	5 水の感覚を確かめるする。 (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	○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。	

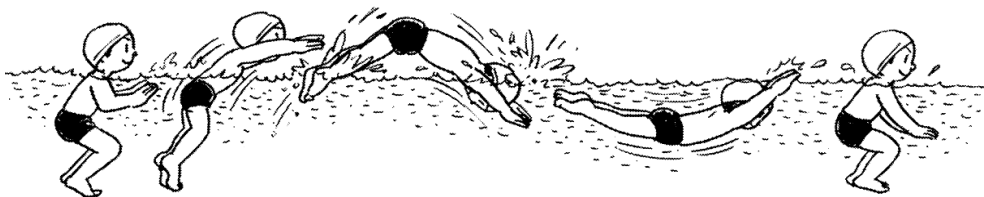
○だるま浮き→伏し浮き
け伸び→伏し浮き

○ストリームラインを意識して、指導する。



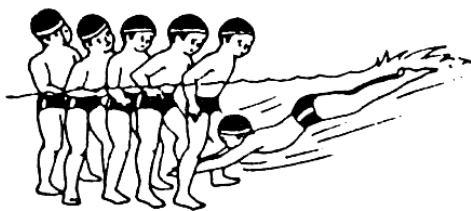
○イルカとび

○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。



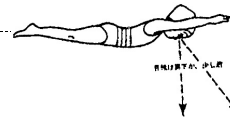
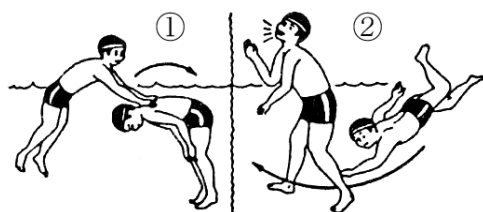
○いかだ流し

○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。


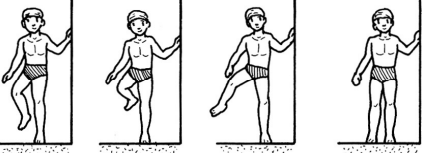
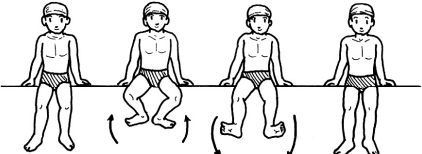
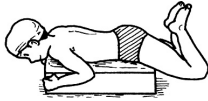
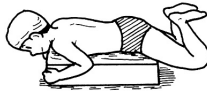
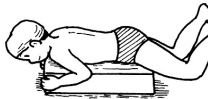


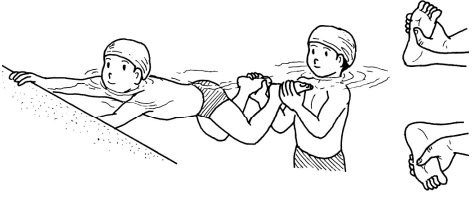
○学習カードで自己評価し、次時の課題を見付ける。

◇協力して整理・後始末をしようとする。

6 年
No.27・28

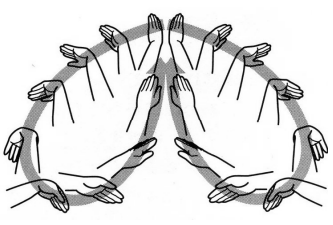
- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦することができる。
 3 展開 (3・4/10)
 ※平泳ぎコース (かえる足の指導)

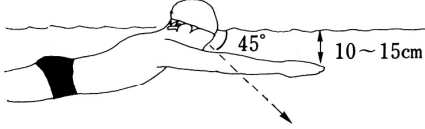
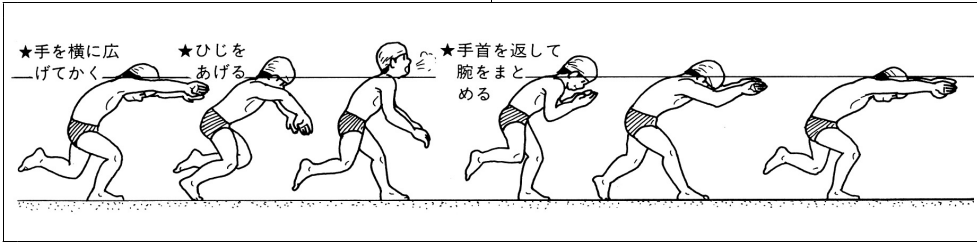
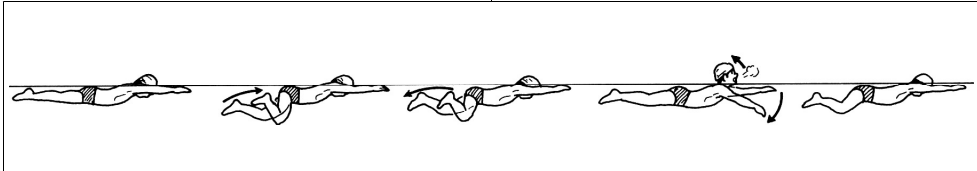
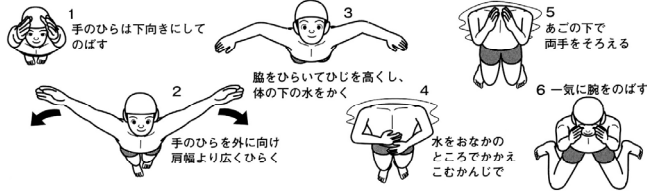
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	足の裏を使った伸びのあるキックをすること		
5分 15	1 集合・整列・挨拶をする。 2 入水準備をする。 ○準備運動・人員点呼 ○シャワー ○入水・水慣れ ・プールサイドに腰掛け、ばた足練習 ・プールサイドに腰掛け、水のかけ合い (自分→隣の友達) ・プールサイドにつかまり入水 ・水中歩行	○静的健康観察 ○十分な準備運動で心拍数を上げ、関節をはじめとする各部位の可動領域を広げるようにする。 ○動的健康観察 (顔色・唇の色・目の異常) は、指導中常に観察するようにする。 ○競争やゲーム的な要素も取り入れ、楽しい雰囲気を持たせ、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。		
	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。 ～平泳ぎコースのかえる足指導例～ (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 ○クラゲ浮き→大の字浮き→伏し浮き (手をかいて体側につける) ○け伸び→伏し浮き (手をかいて体側につける) ○かえる足のポイント・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。	学習カード
	足の裏を使ったかえる足をしよう		
	<共通課題学習> ①プールサイドでかえる足 →②台 (跳び箱) にうつ伏せでかえる足 →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 ※常にペア (バディ) で確認・補助	<かえる足の指導ポイント> ・足の裏 (かかと) に意識を集中させて、水を蹴る。 ・足の甲で水を蹴らないように、水を蹴るときに足首を広げる。 ・膝が伸びきらないうちに両足で水を挟み込み、蹴った後は両足をそろえて伸ばし、脱力する。 ※けりはさむ	
	つまずき例 → アドバイス <三角げり> ※けり、はさむ		

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></p> <p>① プールサイドでかえる足 ○腰をおろして</p>  <p>○壁につかまって (片足ずつ練習)</p>  <p>○プールサイドに座って</p>  <p>② 台 (跳び箱) にうつ伏せでかえる足 ★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。</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。 ○常にペア (バディ) で確認・補助するように助言する。</p> <p><補助のポイント></p> <p>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。 ⑤けり終わったら足の親指をつける。</p>	ビート板 ヘルパー
	<p>1) 体を伸ばした状態から足首をまげる 「イチ」で足をひきつける</p>  <p>2) かかとから足を寄せる 「ニイ」で足首を返す</p>  <p>3) かかとからけり出す 「サン」で足裏で水を後方に押す</p>  <p>4) 両足を閉じて伸ばす 「シー」で両足をそろえる</p> 		
	<p>③ プールサイドにつかまってかえる足 ★ポイント★ 腕と脚を曲げて、けると同時に伸びるようにする。</p>  <p>○足を外側に向けて</p> <p>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、足のけりによって進む感じをつかませる。</p>	<p>★キック練習補助者の手のそえ方★</p>  <p>○呼吸時に体勢が崩れないようにする。 ○ビート板をつかんだり押さえない。 ◇自分の力に応じた練習方法や練習の場を選んでいる。 ◇ストリームラインやかえる足の体の動きや行い方を理解している。 ◇足の裏を使ったかえる足ができる。 ◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとする。</p>	
10	5 本時のまとめをする。 ○自分の力を確認する。 ・泳力挑戦	○学習カードで自己評価し、次時の課題を見付ける。	学習カード
10	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	◇協力して整理・後始末をしようとする。	

6 年
No.29・30

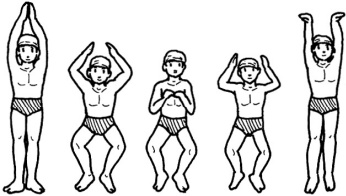
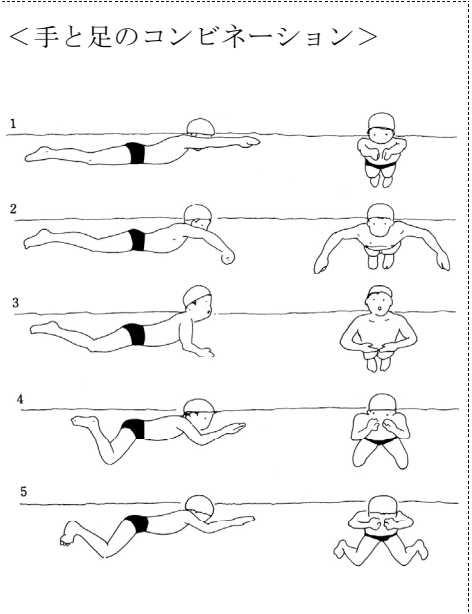
- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦することができる。
 3 展開 (5・6/10)
 ※平泳ぎコース (腕のかき・呼吸の指導)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	平泳ぎの腕のかき方や呼吸方法を知り、ビート板平泳ぎができること		
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。		
	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。 ～平泳ぎコースの腕のかき・息つき指導例～ (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 ○クラゲ浮き→大の字浮き→伏し浮き (手をかいて体側につける) ○け伸び→伏し浮き (手をかいて体側につける) ○腕のかきのポイント・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。 ○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。 ◇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
	平泳ぎの腕のかき方と息つきをマスターしよう		
	<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 ○トン・トン・スー・パッの息つき (4) バディで ○前で両手をそろえる。 ○(1)～(3)のポイントの確認	<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。 ・指をそろ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。 ・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そろえる。	
			※逆ハートの形 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★腕をゆっくりかく。 ★腕は、まっすぐ伸ばす。 →腕を伸ばす位置に気を付ける。</p>  <p>(1) プールサイドで手のかき</p> <p>(2) 歩きながらの手のかき・息つき</p> <p>①大またで歩く。</p> <p>②腕をかきながら、顔をあげる。</p> <p>③パツ、ハツと息を吐いて、呼吸する。</p> <p>④腕を回し、胸の前で手をそろえる。</p>  <p>(3) ビートやヘルパーを使った手のかき・息つき</p>  <p>(4) ビート板を使って息つきをしながら泳ぐ</p> <p>①12.5m</p> <p>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>○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><腕のかきかたのポイント></p>  <p><ポイントとなる声かけ></p> <p>➡①「プールの底の斜め前を見るようにしましょう。」</p> <p>➡②「お皿をなめるように顔をあげよう。」</p> <p>➡③「最後は力強く吐きだして、口で息を吸おう。」</p>	<p>ビート板 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。 ・泳力挑戦</p>	<p>○呼吸時に体勢が崩れないようにする。</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・パツ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る。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p>	<p>学習カード</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>◇友達と励まし合いながら、運動に取り組もうとしている。</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>	

6 年
No.31・32

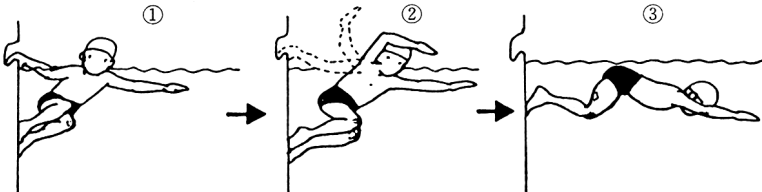
- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 平泳ぎの泳法に慣れ、自分の力に合っためあてに挑戦することができる。
 3 展開 (7・8/10)
 ※平泳ぎコースの指導(腕のかき・足のけり・息つぎのコンビネーション)

時配	学習内容と活動	指導・支援(○)と評価(◇)	用具・資料
	腕・息つぎ・足をタイミングよく行い、スムーズな平泳ぎができること		
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。		
	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。 ～平泳ぎコースの腕のかき・足のけり・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・ボビング・潜水 ○クラゲ浮き→大の字浮き→伏し浮き(手をかいて体側につける) ○け伸び→伏し浮き(手をかいて体側につける) ○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。 ○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。	学習カード
	腕のかき・息つぎ・足のけりをタイミングよく行い、平泳ぎで25m泳げるようにしよう		
	<共通課題学習> (1) プールサイドで手と足のコンビネーションの練習をする。		
			
	(2) 2人組で練習 ○「かく→ける→伸びる」のかけ声をかけながら、練習をする。		
		<手と足のコンビネーション> 	

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。 (1) 息つきを中心とした平泳ぎ ☆ポイント☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひとかき, ひとけり, ひと呼吸の平泳ぎをする。 ・足のけりで十分伸びをとってから手をかき始めるようにし, あわててかいたり, けったりしない。 ・伸びるとき, 体が一直線になるような感じをつかむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ○共通課題でのポイントを意識しながらペアで行わせる。 ○腕をまっすぐ伸ばす位置に気を付けさせるようにする。 ○ペアの児童に相手の課題に合わせて, 手や足を支えるなどの補助をさせるとよい。 ○ペアの児童の手のひらに両手をそろえるようにする。 	
	<p>(2) 伸びのある平泳ぎ ① け伸び ② 両腕のかきに合わせて呼吸 ③ 足の引きつけ ④ 足のけりと体の伸び ※①～④を25mで, 18回～20回をめあてに泳ぐようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 ○耳を伸ばした腕から離さないように補助させる。 ○ペアの児童の手のひらに両手をそろえるようにする。 	
	<p>(4) ひとりで平泳ぎ ① 12.5m ② 25m</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○呼吸時に体勢が崩れないようにする。 ○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いく。 	
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>	<ul style="list-style-type: none"> ◇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。 ◇リラックスしたスムーズな平泳ぎができる。 ◇友達と励まし合いながら, 運動に取り組もうとする。 ○学習カードで自己評価し, 次時の課題を見付ける。 	学習カード
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>	<ul style="list-style-type: none"> ◇協力して整理・後始末をしようとする。 	

6 年
No.33・34

- 1 単元名 クロール・平泳ぎ
 2 目標 自分の力に合っためあてを持ち、記録会を開いて、平泳ぎの泳力を測定し、自分の泳力の伸びを確かめることができる。
 3 展開 (9・10/10)
 ※平泳ぎ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
	スムーズで伸びのある平泳ぎ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。 ～平泳ぎコースの指導例～ (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 ○クラゲ浮き→大の字浮き→伏し浮き(手をかいて体側につける) ○け伸び→伏し浮き(手をかいて体側につける) ○息を吐ききって、プール底への沈降 ○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。	
	これまでの学習のポイントを確認しよう	◇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
	<共通課題学習> ①かえる足の確認練習 ②腕のかき・息つぎの確認練習 ③腕のかき・足のけり・息つぎの確認練習 ④ターンの仕方を知る。	○各練習のポイントは以下の場所を確認 ①6年No.27・28 ②6年No.29・30 ③6年No.31・32 ④ターンの仕方	
			

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りしたら,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。</p> <p><プールコースわりの例></p> <div data-bbox="775 600 1249 1346" data-label="Diagram"> <p>The diagram illustrates three challenge courses in a pool lane. Each course is represented by a vertical line with arrows indicating the direction of swimming. The first course is labeled '25m challenge course' and shows a shorter line with arrows pointing up and down. The second is 'Flat stroke distance challenge course' and the third is 'Crawl distance challenge course', both showing longer lines with arrows pointing up and down. Below each course is a 'Time measurement course' indicated by a vertical line with arrows pointing up and down.</p> </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> <p>学習カード</p>
15	<p>6 水泳学習のまとめをする。</p> <div data-bbox="264 1581 738 1854" data-label="List-Group"> <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>○学習カードで自己評価する。</p> <p>○みんなで,個々の伸びを認め合う。</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

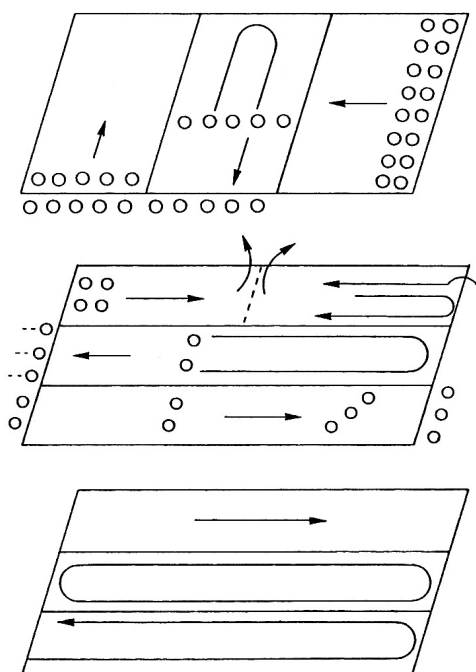
○グループ別に指導する場合の例

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。