

水遊び

水遊びについて



●●●このような領域です●●●

- 水遊びは、水中を動き回ったり、もぐったり、浮いたりする心地よさを楽しむ運動遊びです。
- 他の運動と違って、水の中で学習をします。運動遊びを通して、水の特徴を知り、水に慣れ親しむことができるようにすることが特徴です。
- 生命にかかわることから、プールがないなど水遊びを扱えない場合でも、安全の心得については必ず取り上げます。

→ 解説 P.16・17

●●●このような内容の構成です●●●

低学年	中学年	高学年
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳
水に慣れる運動遊び 浮く・もぐる遊び	浮く運動 泳ぐ運動	クロール 平泳ぎ

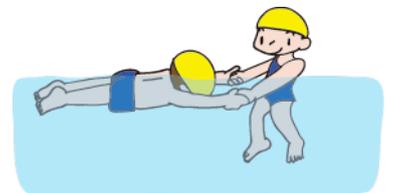
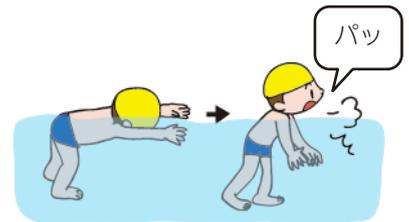
●●●このような内容を指導します●●● → 解説 P.31・32



(1) 技能

次の運動を楽しく行い、その動きができるようにする。

- ア 水に慣れる遊びでは、水につかったり、移動したりすること。
- イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。

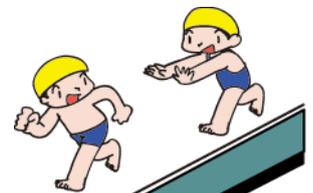


(2) 態度

準備や片付けを友達と一緒にします。

- 運動に進んで取り組むこと。
- 仲よく運動をすること。
- 水遊びの心得を守って安全に気を付けること。

順番を守って仲よくします。



プールサイドは走りません。

(3) 思考・判断

水中での簡単な遊び方を工夫すること。

楽しい場や遊び方を選べるようにします。



友達のよい動きを見付けられるようにします。

授業づくりの視点

●●●授業づくりの考え方●●● → 解説P.16・17・31・32

水遊びは、運動経験の差などを考慮し、みんなが楽しく行えるように、ていねいに行います。ねらいをもった楽しい水遊びを系統的に学習できるようにし、水に慣れ親しむことやもぐったり浮いたりすることを楽しく行う中で、動きが身に付くようにします。また、バブリングなどの呼吸の仕方を遊びの中に取り入れたり、全身の力を抜いて浮く心地よさを経験できるようにしたりして、浮いて進む運動遊びにつなげていきます。

●●●こんなところがポイントです●●●

楽しく活動できるように運動の場を工夫する

はじめは、みんなができるやさしい水遊びから始めます。次にやさしい水遊びに条件を加えて、少しずつ難しい課題に挑戦できるようにします。課題別にする方法もあります。

例)水中歩き→大股で→2人で
→電車ごっこ→トンネルくぐり



誰でも楽しむことができるように行い方を工夫する

誰もが楽しめる水遊び(動物ごっこ、電車ごっこ、忍者ごっこや鬼遊びや石拾い競争など)を取り上げます。

例)石拾い
苦手な子:できるだけ石をたくさん集めましょう
得意な子:黄色の石だけ選んで集めましょう
石を4色全部集めましょうなど



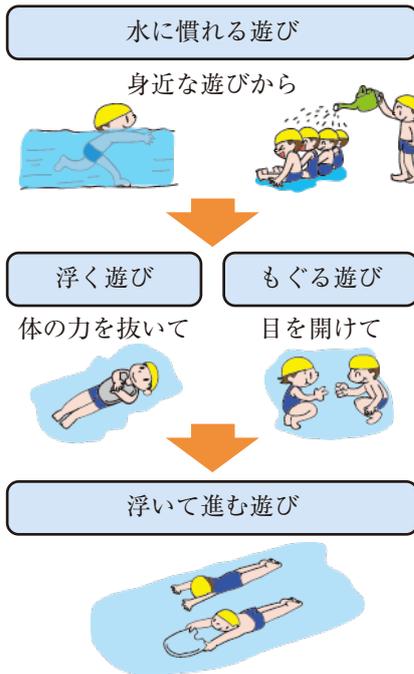
よい動きに気付けるように言葉がけを工夫する

水遊びを楽しみながら基本的な動きが身に付くように、動きのイメージや動きのリズムなどをわかりやすい言葉で児童に伝える工夫が大切です。

例)体の力を抜いて浮く 水中で鼻から息を出して
→ダラーンとおぼけの手 バブリング
→「ブクブク、パッ」



☆水遊びの進め方の例☆



水遊びの心得例 → 水泳手引P.78

- 水遊びを行う前に
 - 体を清潔に保つ(爪、耳、鼻、髪など)
 - 体の調子確かめてから泳ぐなど
- 水遊びを行う時に
 - 準備運動や整理運動をしっかり行う
 - プールサイドは走らないなど

●●●2年間の計画を考えます●●●

<A校の場合>水に慣れる段階をじっくり行う計画例

□は1年生 □は2年生

1~8		9・10	11~18		19・20
水に慣れる遊び ・シャワー遊び・水中歩行 ・電車ごっこ・まねっこ遊び ・鬼遊び	浮く遊び もぐる遊び	まとめ ・水中歩行 リレー ・鬼遊び	水に慣れる遊び ・水中歩行 ・電車ごっこ ・鬼遊び	浮く遊び ・補助具で ・友達と もぐる遊び ・水中ジャンケン ・石拾い ・輪くぐり	まとめ ・遊び方を選んで

<B校の場合>2年生で「浮いて進む遊び」まで行う計画例

1~5	6・7	8~10	11・12	13~17	18~19	20・21
水に慣れる遊び ・電車ごっこ、鬼遊び 浮く遊び ・壁につかまって ・補助具で浮く遊びなど	もぐる遊び ・水中ジャンケン ・にらめっこ ・石拾い ・輪くぐりなど	水遊び大会 ・水中歩行 リレー ・ラッコ浮き 大会など	水に慣れる 遊び	浮く遊び ・補助具で ・ラッコ浮きなど もぐる遊び ・石拾い・輪くぐりなど	浮いて進む遊び 伏し浮き で進もう ・補助具で ・友達と	水遊び大会 ・石拾い大会 ・浮いて進む リレー大会

体づくり
器械・器具
走・跳
水遊び
ゲーム
表現リズム

水に慣れる運動遊び



具体的な指導内容

水に慣れる運動遊びでは

水につかって、水をかけ合ったりまねっこをしたりして遊んだり、電車ごっこやリレー遊びなどをして遊んだりします。この学習では、水中で体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、友達と仲良く安全に気を付けたたりしながら活動します。そのためにもず、水遊びをしたり、水の中を歩いたり、走ったりして水に慣れる活動を行います。この学習が水と友達になる第一歩とも言えます。

→ 解説 P.16・17・31

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説 P.31

水かけっこ



お互いに水をかけ合って、顔をふかないで、たくさん水をかけられた方が勝ちです。

まねっこ遊び



アヒル

カニ

カエル

顔つけワニ歩き



電車ごっこ



ジャンケンして負けたら、勝った人の後ろにつきましょう。

リレー遊び

タッチリレー

がんばって

走ったり、浮いたりしながら、チームで競争します。



タッチだ

鬼遊び

手つなぎ鬼



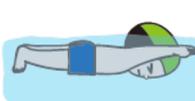
ジャンケンして負けたら手をつなぎます。4人になったら2人ずつに分かれます。

条件を変えて工夫してみよう

ワニの散歩

ワニさんのお話

「ワニさんの たのしい おはなしをつくろう。 おはなしにあわせて およいで みよう」



ワニさん おさんぽ
いい気持ち

のんびり やすんで

ザーン

パツ

これができるようになったら、「ザーン、パツ、ポチャーン」の後に、両足をそろえてキックを2回、「ポーン、ポーン」とゆっくり打って、進んでいきます。



鬼ごっこ発展

つかまえ
ちゃうぞ

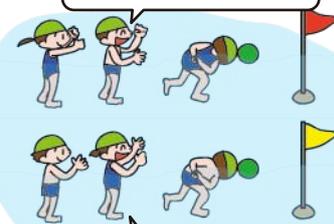
わー、
にげろー



ヘディングリレー

おでこでボールを押すんだよ。

おでこでボールを運んでいきます。手を後ろにします。顔をあげるときはパツと言うようにしましょう。



手をうしろで 組むよ。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説 P.16・17・31

楽しく活動できるように運動の場を工夫する

児童が水の中で水遊びを楽しみながら、いろいろな感覚を身に付けるためには、児童の経験や欲求に合った楽しい場を工夫することが大切です。



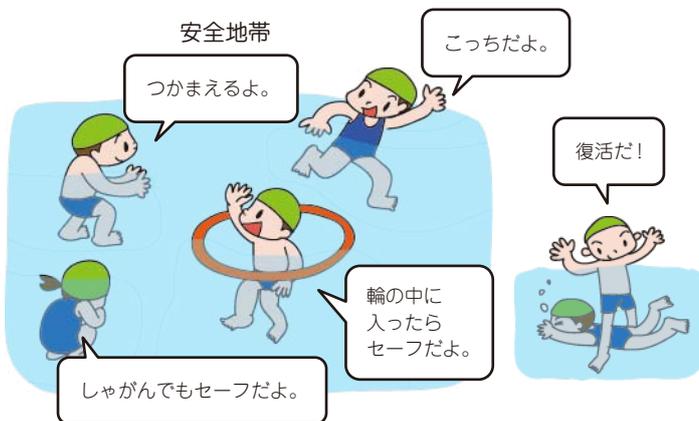
ジャンケンして電車になったら、友達や先生が手でトンネルを作ります。頭を低くして通ります。



フラフープの数を増やしたり、深さを変えたり、いろいろなくぐり方を児童が工夫できるようにします。

誰でも楽しむことができるように行い方を工夫する

児童によって水に対する抵抗感や経験に個人差があります。みんなが無理なく楽しんで水に慣れる遊びをするためには易しい水遊びの行い方を工夫することが大切です。



鬼遊びの発展例

- ・安全地帯を作りそこにいる間はセーフ
- ・輪の中に入ったらセーフ
- ・しゃがんだらセーフ(肩まで・頭まで)
- ・つかまったら足を開き、その間を友達がくぐったら、また逃げられるなど

よい動きに気付けるように言葉がけを工夫する

多くの児童は小学校に入り、初めて水遊びをします。また、季節に限られ、時間も制限があることから、本時では何を指導するかを明確にしておくとともに、児童がいろいろな行い方に挑戦し進んで活動する中で、基本的な動きが身に付く言葉がけを工夫していくことが大切です。



カニさんに変身!
カニさんみたいにブクブクブクっと大きなあわが出るようにふいてごらん。



このように児童には具体的に動き方を指示します。この動きがバブリングの技能へと発展していきます。

児童のこんな姿を目指します

電車ごっこやリレーをすることができました。またやってみたいです。



水に浮くと友達が簡単に引っ張ることができました。交代でやって楽しかったです。



友達は、け伸びの時に、壁を強く蹴っていたので、まねしたら、ビューンと進みました。



体づくり

器械・器具

走跳

水遊び

ゲーム

表現リズム

浮く・もぐる遊び



具体的な指導内容

浮く・もぐる遊びでは

壁や補助具につかまって水に浮いて遊んだり、水にもぐっていろいろな遊びをしたりします。ここで浮力を生かして遊んだり、水に浮いて進んだりする楽しさを味わったりします。沈もうとすると浮力が働き、体が浮くことを感じさせたり、息をはくと逆に沈むことを体験させたりすることも有効です。 → 解説P.31

解説に例示として示されている運動(抜粋) → 解説P.31・32

補助具を使っでの浮く遊び

壁につかまって伏し浮き

輪くぐり

水中ジャンケン

石拾い

水中押しずもう

水中算数

「あわせて なん本？」
「ひらいたら なん本？」

またくぐりやいろいろな輪くぐり

みんなでもぐりっこ

条件を変えて工夫してみよう

水中で足し算や引き算などの問題を出します。

壁につかまって伏し浮きをします。体の力を抜いて一直線になりましょう。

ジャンケンで出した手をそのまま水から出して確かめましょう。

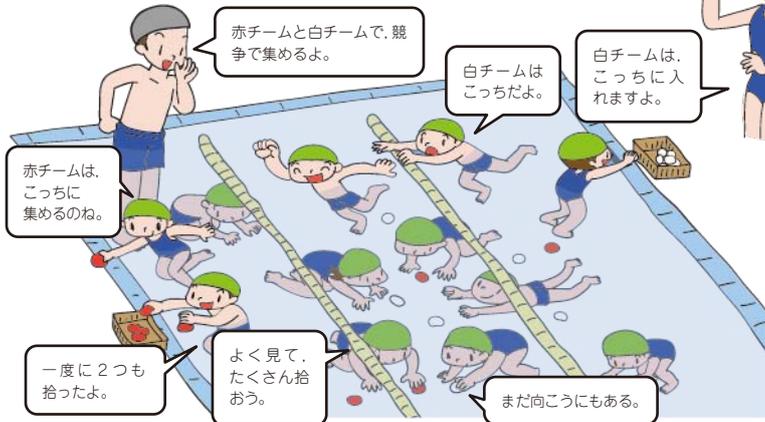
友達のまたの間をくぐったり輪をくぐったりします。深さを変えたり、くぐり方を工夫したりします。

授業づくりの留意点

指導の充実のために → 解説P.16・17・31・32

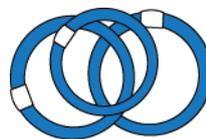
楽しく活動できるように運動の場を工夫する

プール全体を使ったり、コースロープで場所を区切ったりして、課題別(楽しみ方)のグループで行えるように工夫します。



誰でも楽しむことができるように行い方を工夫する

水中でみんなが楽しめるように児童の課題に応じて行い方を工夫します。



水中でリングやゴムホース・基石など水に沈むものを用意し水中でそれを探して友達と競います。

運動の場を工夫をする

- ・プール全体を使って、児童がいろいろな動きができるようにします。また、水に慣れない児童は浅いところで探せるように工夫します。
- ・コースロープを張り、宝を探す範囲を決めたり、水中にもぐるように工夫します。
- ・チームごとに宝を入れる場所を変えます。

行い方を工夫する

- ・水中でしっかりと目を開けて探せるように男女で色を指定して宝を探したり、チームに分けて決まった色の宝を探したりします。
- ・宝物の種類を変えて、数だけでなく宝物によって点数を変えたりします。

児童がよい動きに気付けるように言葉がけを工夫する

低学年の場合、水中での活動の経験が少ないので、児童にとって動きがイメージしやすい言葉がけをすることが大切です。



顔をあげたらしっかりとパッと息を吐きましょう。



・コーナー(課題)別に、児童の経験に応じた言葉がけをします。

児童のこんな姿を目指します

水にもぐったり水中で息を吐いたりすることかできるようになりました。



今日は自分からたくさんもぐってみました。ビート板の後片付けもちゃんとできました。



水の中では力を抜くと浮きやすかったです。息を吐くときにパッと言ったら、水を飲まなくなりました。

