

第 2 章

実践編

実践編の読み方

実践編は、国立教育政策研究所「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料」をもとに、次のように構成しています。

実践事例（ ） 学習指導要領に示された単元名

(本事例の特徴を示したタイトル)

※ 単元の全体テーマを記述しています。

1. 授業の基本的な構想

<授業のねらい>

※ この単元で教師が児童生徒に何を身に付けさせたいのか、どんな能力を高めたいのか等を示しています。

<授業づくりの考え方>

※ 領域・種目・単元等をどのようにとらえ、授業づくりをしたのかを表現しています。また、学校、生徒の実態を踏まえ、どのようなことに留意して計画を立てたのかを明らかにしています。

2. 単元の目標

※ 学習指導要領の項目に合わせて(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断(小学校は思考・判断)で示しています。

3. 単元の評価規準、単元及び学習活動に即した評価規準

※ 単元目標の実現状況を把握するための規準(おおむね満足できる状況)を設定しています。

4. 単元計画(指導と評価の計画)

※ 単元計画の実現を目指して、実際の授業で何を教えるのか(指導内容)、どのような活動を行うのかを明確にし、縦と横の時系列(分・単位時間)で配列しています。

5. 本時の目標と展開

(1) 本時の目標

※ 指導と評価の計画から、その時間の指導内容と学習活動、学習活動に即した評価規準をもとに、本時の目標を設定します。

(2) 展開

※ 指導内容、児童生徒の学習活動、教師の授業活動・指導上の留意点、努力を要する児童生徒への手立て、本時で評価する内容などを記述しています。

<小学校>

分	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価

<中学校>

分	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価

6. 関連資料等

※ 単元で使用するカードやノートなどの学習資料を掲載します。

第1節 小学校の実践例

事例1 低学年の実践

「水と友達！水遊び」（水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び）

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

この単元は、小学校で初めて水泳を経験する児童にとって、大きな意味をもっています。本来子供は水遊びが大好きです。さらに好きにさせるために、水の水圧、粘性、浮力などの特性を生かし、さまざまな能力を高めたり、仲間と仲良く活動できる状況をつくり出したりする必要があります。そのために、誰もができるところから学習をはじめ、顔付けや息こらえ、バブリング、潜る、浮くなどの力を高めます。そして、2年生の浮く・もぐる活動でさらにこうした力を高めることで、中学年の浮く・泳ぐ運動につなげていきます。

(2) 授業づくりの考え方

低学年の指導で大切なことは次の七つの点です。①水への心理的抵抗を減らすため、誰もができるところから始める。②少しずつ「できる」ことを増やす。③水中での活動の頻度を保証し、待ち時間を減らすため、1人から4人までの活動を中心とする。④学習する内容をすぐに理解できるよう、方法をあまり変えずに内容を変化させていく。⑤「できるようになったこと」でも繰り返し楽しめるので、内容を変化させ動きの習得を図る。⑥水深の浅いところからは始める。⑦基礎技能の定着を図るためゲーム化する。

単元の最初は児童の技能を観察し、水への抵抗がある子の様子を把握しておきます。2～5時間目では、電車ごっこなどのゲームで楽しみながら水に慣れるようにすると同時に、顔を水につける、息をこらえる、潜るなどの動きを動物の真似をしたり、ゲーム化したりしながら活動します。6から10時間目では浮き身も取り入れながら、潜るなどの身体能力も高めていきます。水を怖がる子は体が緊張しがちです。体の力を抜くことを補助しながら理解できるようにし、安心感を持たせることが大切です。また、本単元前に、保護者に対し「顔や頭を自分で洗える」「手や足の爪を切る」等の日常生活でも役立つ配慮事項を学校や学年から伝えたり、働きかけたりすることも、水泳を楽しく、安全なものにするために大切です。

《2年間の単元計画》・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【1年生】

1	2～5	6～10
○約束づくり ・着替え・入水 ○水に慣れる遊び ・シャワー ・水中走り ・水のかけっこ	○水に慣れる遊び ・水中走り ・水のかけっこ ・電車ごっこ ・顔つけ・息こらえ・息だし ワニ歩き・カバさん・カニさん ○浮く・もぐる遊び ・壁につかまって息こらえ	○水に慣れる遊び ・鬼遊び・顔つけ ○浮く・もぐる遊び ・パティでの手や股くぐり ・ジャンケン股くぐり ・壁につかまって浮く ・いかだ引き ・リング・スティック拾い競争

【2年生】

1	2～5	6～10
○約束づくり ・着替え・入水 ○水に慣れる遊び ・シャワー ・水中走り ・水のかけっこ ・鬼遊び	○水に慣れる遊び ・水のかけっこ・鬼遊び ・顔つけ・ポビング ワニ・カバ・イルカジャンプ ○浮く・もぐる遊び ・壁につかまって浮く ・ジャンケン股くぐり競争 ・バブリング・ポビング ・リング・スティック拾い競争 ・腰掛けキック・いかだ流し・いかだ引き	○水に慣れる遊び ・鬼遊び ・リレー ○浮く・もぐる遊び ・ジャンケン股くぐり競争 ・数人でポビング ・変身浮き競争 ダルマ・クラゲ・大の字 ・リング・スティック拾い競争 ・ビート板で背浮き

2. 単元の目標

- (1) 水につかったり移動したりする遊びや、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりする遊びをすることができるようにする。 (技能)
- (2) 水遊びに進んで取り組み、仲よく運動したり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。 (態度)
- (3) 水遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選んだり、友達のよい動きを見付けたりすることができるようにする。 (思考・判断)

3. 単元の評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・水遊びに進んで取り組もうとしている。 ・運動の順番を守り、友達と仲よく運動をしようとしている。 ・友達と協力して、補助具の準備や片付けをしようとしている。 ・水遊びの心得を守り、安全に気を付けようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びの行い方を知るとともに、運動をする場や使用する用具などを変えながら、いろいろな運動の仕方を見付けている。 ・水につかったときの動き方や水に浮いたりもぐったりする動き方を知るとともに、友達のよい動きを見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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などができる。 ・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などができる。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びに進んで取り組もうとしている。 ②仲間を手伝ったり、数を数えたりしながら、協力して活動しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①水に慣れる遊びの遊び方を理解し、動物遊びの動きを工夫したり、選んで真似したりすることができる。 ②浮く・もぐる遊びで、力を抜くことを理解し、もぐり方や浮き方を工夫したり、選んで真似したりすることができる。 <p>*下線部については第2学年</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①鬼遊びなどで水中を走ったり、水の中で動物になって息を出したりこらえたりすることができる。 ②水中で息を出す、目を開ける、体を浮かすなどの動きができる。 ③バブリングやボビングができる。(第2学年)

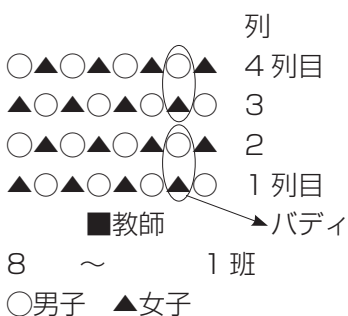


顔を洗う



水中歩き

- ・身長順男女混合の4人1組の班をつくる
- 普段の授業でも同様にとすると効率的



チーム対抗水のかけっこ



列ごとに顔を入れる

4. 指導と評価の計画 (例)

「水と友達！水遊び」(水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び)

学習の段階		約束づくり	水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び			
時	数	1	2	3	4	5
第一時間の学習の流れ	0	1. 約束の確認 ○着替え・トイレ ○移動 ○プールサイド ○水中 ・事前に学級指導をしてもよい ○プールでタオルを置く位置	1. 準備運動 ○ジャンプ、さまざまな部位の伸張・回旋等 2. シャワー ○顔を洗う ・水流を弱くして洗いやすくしておく ○歌を歌う ・カエルの歌等短い歌にする			
	10	2. 準備運動 ○ジャンプ ○さまざまな部位の伸張・回旋等 ・短時間で効率よく	3. 歩く ○班や列での水中歩行 ・前向き・後ろ向きで歩くよう伝える ○電車ごっこ ・班毎。途中でできれば反対側まですすめるか伝える ○電車ジャンケン ・自由な方向に移動し出会った班の先頭同士がジャンケンを行い、勝った班の後ろに負けた班がつく ・先頭を変えながら2~3回行う			
	20	3. シャワー ○顔を洗う ・10秒程度のシャワーで、顔を洗えているか確かめる ・シャワースペースが狭い場合は人数を限定して行う	4. 水のかけっこ ○チーム対抗戦(列対抗) ・4列の1・2列対 3・4列対抗 ・最初は背中を互いに向けかける ・2、3回目は互いに前を向くよう伝える ○チーム対抗戦 ・最初は1・2列目が石像 2回目は3・4列目が石像。 3回目は一斉 ・最初から顔を向けて行い、顔を背けた人数が多い方が負け			
	30	4. 歩く・走る ○班・列で水中歩行 ・水深によっては歩行スペースを決める ○班か列でかけっこ ・方向とどこまで走るかを伝える ○班で電車ごっこ ・最初は一定方向につながって歩くよう伝える ・ぶつからないよう自由な方向に歩き、途中で先頭を交替するように伝える	5. 動物遊び ○カニになって横歩きに歩く ・一定方向にゆっくり歩くように伝える ・2回目は少し早く移動するよう伝える ○カニ ・口まで入れてブクブクと息を出すように指示する ○ワニになって手を床について歩く ・水深が深く手をつけない場合は、ワニのイメージで口まで入れて歩くように伝える ○壁につかまってカバ ・列ごとに行う ・鼻まで入れて「ンー、パッ」 ・顔をつけてできるか挑戦する ・できない子は、教師が手を持って安心感をもたせる ○壁から離れてカニ ・口まで入れて「フー、パッ」 ・鼻まで入って「ンー、パッ」 ・頭まで入れてブクブク ・頭まで入れられない子は手を持って安心感を持たせる ○壁から離れて手つなぎカニ ・パディと手をつなぐことで安心感を持たせる ・2人でカニになって潜って息を出す ・最初は交互に行わせ、次に2人一緒に行う ○接着剤顔付け ・モデルで動きを示す ・列ごとに行う ・ゆっくりしゃがんで、手を膝に付け離さない(接着剤) ・目、頭の順で顔をふかすにできるかも挑戦する ・顔付けができていない子を確認する			
	40	5. 水のかけっこ ○先生が石像 ・教師に全員でかける ○子どもが石像 ・子どもが石像になり教師がかける	6. 振り返り・簡単な整理運動・シャワー・洗眼 ・簡単に活動の様子を評価し、次時への意欲づけを図る ・できるようになったことを発表・評価する			
	45	6. 簡単な整理運動・シャワー・洗眼 ○目の洗い方 ・短時間でよい ・水の勢いは最初の人でコントロール。最後の人が止めるよう説明する				
評価の観点	関心・意欲態度		①観察・発言		①観察	
	思考・判断			①観察・発言		
	技能	①観察				②観察

水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び				
6	7	8	9	10
<p>1. 準備運動 ○ジャンプ、さまざまな部位の伸張・回旋等</p> <p>2. シャワー</p>				
<p>3. 歩く ○班や列での水中歩行 ・前向き・後ろ向きで歩くよう伝える ・歩きながらイルカジャンプ ・班対抗おりかえし(対面タッチ)リレー</p>				
<p>4. 顔つけ・潜る・浮く</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>○接着剤顔つけ ・前時にできない子を中心に観察し、補助する ・耳も入れているか確かめる ・5秒、10秒と伸ばしていく</p> <p>○壁につかまって浮く・膝を曲げて立つ ・できない子の体を支えて緊張をほぐす</p> <p>○チーム対抗ジャンケン手くぐり【ルール】 ・ジャンケンに負けた子が水面に手を出し、勝った子がくぐる ・2人は分かれて別の子を探す ・3回勝ったら上がって座る ・1分程度行い、上がった人数が多い方の勝ち ・2~3回行う</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>○チーム対抗ジャンケン手くぐり ・手の位置を水面より下で行う ・他のルールは同じ</p> <p>○2人手つなぎ潜り ・バディで手をつないで交互に頭まで潜る ・最初は3カウント。5~10と時間を延ばす ・上手く潜るにはどうしたらよいか見合い、意見を言う</p> <p>○2人で浮きっこ ・バディで手を持ち交互に浮く ・怖がる子を補助する ・5秒、10秒と時間を延ばす</p> <p>○潜って目を開ける(指何本?) ・バディの子が水中で指を出し、何本か潜ってあてる ・最初は2本まで本数を増やす</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>○4人手つなぎ潜り ・班(4人組)で手をつないで潜るよう伝える ・最初は3カウント。5~10と潜る時間を増やす</p> <p>○バディで浮きっこ ・交互に10秒 ・バディの子がいくつまでできたか数える ・2人で浮く</p> <p>○チーム対抗ジャンケンまたくぐり【ルール】 ・勝った子が負けた子の股の間をくぐる ・他のルールはこれまで同様</p> <p>○潜って目を開ける ○指は何本? ・交替で3~4回行う</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>○ペアで手を持たずに浮きっこ ・最初は持って、ゆっくり離す ・頭を中に入れることを伝える ・いくつ浮けるか互いに数える</p> <p>○いかだ引き ・モデルで行い方を示す ・バディで交互に行う ・エンジンは(バタ足)使わない ・頭を中に入れる ・苦しくなったら顔を上げ息を吸う ・慣れたら引かれた時に息を出すよう説明する</p> <p>○リングとりチーム対抗戦【ルール】 ・両側の壁に分かれて並ぶ ・合図で投げ入れられたダイブリングをとり、決められた場所に置く ・足ではとらずに手でとる ・1人1回1個 ・反則があったら全部戻す ・個数の多かった方の勝ち</p> </div> </div>				
<p>5. 鬼ごっこ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>○手つなぎ鬼 ・鬼を2人×2、3組決めて行う 【ルール】 ・鬼にタッチされた子は鬼になって一緒に追いかける ・4人になったら2人ずつに分かれる。1分程度行い、残った子がチャンピオン ・2回目はチャンピオンが鬼 ・エリアを決め、深い側に教師が立つ</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>○チーム対抗戦【ルール】 ・鬼にタッチされた子はプールサイドに上がる ・2分程度行い、残った子が多い方の勝ち ・最初につかまった3人が2回目の鬼</p> </div> </div>				
<p>6. 振り返り・整理運動・シャワー・洗眼</p> <p>・活動の様子を評価し、次時への意欲づけを図る ・できるようになったことを発表・評価する</p>				
②観察	②観察・発言		②観察	
		②観察・発言		
②観察				②観察

5. 本時の目標と展開例

【第1学年「水と友だち！水遊び」5 / 10時間】

(1) 本時の目標

- プールサイドから離れ顔を水につけたり、息を出したりすることができるようにする。 (技能)
- ゲームの約束を守り、勝敗を素直に認めたり、仲間の手を持って助けたりすることができるようにする。 (態度)
- 「接着剤」の意味を理解し、意図的に動こうとすることができるようにする。 (思考・判断)

(2) 展開 *本時では、技能を主として評価する。

	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価
はじめ5分	1. 挨拶をして本時の学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">プールサイドにつかまらずに顔を付けてみよう</div> 2. 準備運動をする。 3. シャワーを浴びる。 ○歌を歌う	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4列横隊で並んで座り、欠席や見学がいた場合は3人組で活動するよう伝える。 ・ 前時の活動を想起し、プールサイドにつかまらずに顔つけに取り組むことを伝え、「やってみよう」「やってみよう」という気持ちもてるようにする。 ・ 寒い場合は課題確認せず、すぐに準備運動にうつる。 ・ ジャンプ、屈伸等を中心に短時間で行う。 ・ 好きな歌を10秒間歌うよう指示する。教師のねらいは水を浴びながら、息をすることなので、観察しながら歌えない子をよく見ておく。
なか35分	4. 向きを意識して、歩いたり走ったりする。 ○前向きでかけっこ ○カニさんで歩く ○後ろ向きで歩く 5. 電車ジャンケンをする。 ○班でスタートし、先頭同士がジャンケン ○2回行う 6. 水のかけっこをする。 ○チーム対抗戦 7. 動物遊びをする。 ○手をつないでカニさん ○モデルの観察 ○もぐるカニさん 8. 顔つけをする ○接着剤顔つけ ○モデルの観察 ○列ごと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 列ごとに行い、反対側で待つように伝える。 ・ かけっこは、1番の子の名前を呼んであげる。 ・ カニさんで歩くときは、途中で向きを変えるようにする。 ・ 後ろ向きで歩くときは、ぶつからないよう「ストップ」の指示をする。 ・ ルールの確認を簡単に伝える。 ・ 前回先頭をやっていない子を先頭にするよう伝える。 ・ 活動に問題がないか観察し、先頭同士のトラブルがあった場合は指導する。 ・ 2回目は先頭を変えて行うよう伝える。 ・ 各チームの立つ位置を指示し、すぐに位置を移動できた方をほめる。 ・ 最初は一方のチームが石像になり、もう一方のチームが水をかける。2回目は交代する。最後に2チーム同時に水のかけっこを行い、横を向いた子が少ないチームをそれぞれ勝ちとする。
まとめ5分	9. 授業の様子について発表する。 ○振り返り 10. 整理運動・シャワー・洗眼をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最初はバディで手をつなぎ、自由な方向に動いて良いことを伝え、潜っているペアを見つける。 ・ 潜ったペアをモデルに、2人カニさんで潜って息を出すことを理解できるようにする。 ・ 合図があるまで、移動しながら潜って息を出す。 ・ カニさんの潜り方が上手だった子をモデルにして動きを示す。 ・ 「接着剤で手は離れません。ゆっくり鼻までいれましょう」等、教師がオーバーに説明することが子供の活動を活発にすることにつながることを意識する。 ・ 2回目は頭まで入れると同時に「手で顔を拭かなければ素晴らしい」等、顔を拭かないことも褒める。 ☆水中に頭まで入れられたか ・ 自分ができるようになったことや、バディができるようになったことを発表できるようにする。 ・ 時間があれば、できるようになったことを行い、全員で賞賛する。 ・ シャワーを浴びたら、すぐに教室で更衣するよう伝える。

【授業を効率よく進めるために】 活動場面に応じてバディ・班・列・全員を使い分ける

◇バディ・班での活動
(一斉指導・交替しながらの中で)



手をつないで浮く

◇列での指導
(一斉指導の中で)



手を離して息こらえ

◇全員で一斉に



ワニ歩き



◇いかに引き

・ポイントを示して活動させる
「頭が出ていたら、ポンポンと」

【発展の仕方】条件を変化
(1) 浅いところできたら
→深いところでも



◇顔つけ

・見ている子が数える、声をかける
「1、2…5」「大丈夫だったよ」

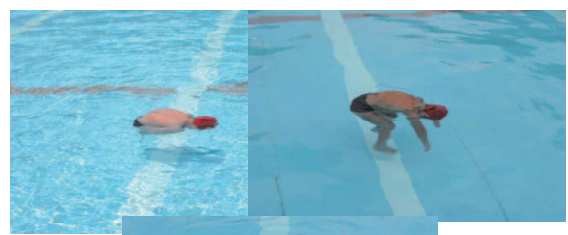
(2) 1人でできたら
→2人→4人で



◇浮きこ遊び

・教師が数える
・抵抗のある子を確認・個別指導

(3) 動きを変化させる「変身浮き遊び」
→できる時間を伸ばす



【使って楽しむ】潜る・目を開ける
◇ジャンケン股くぐり「勝ったら or 負けたらくぐる」



◇リングとり チーム対抗戦 *ダイブリングやスティックが便利



①壁に背中をつける



②合図でスタート



③潜って拾う (1回1人1個)



④拾った数が多いチームの勝ち

事例2 中学年の実践

「みんなでプカプカ スーイスイ」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

高学年での水泳につなげるためには、中学年の間に水に浮く・泳ぐなどの経験を十分に積んでおくことが必要となってきます。そのために、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実感させることが重要であると考えます。

そこで、「浮く運動」と「泳ぐ運動」のどちらにも、毎時間取り組んでいきます。「浮く運動」は一斉学習で行い、伏し浮きや背浮きをはじめいろいろな浮き方や、体を一直線に伸ばしたけ伸びができるようにしていきます。また、連続したポビングなどにより、水中での呼吸法も身に付けていくようにします。「泳ぐ運動」では、個の課題に応じた場を選んで学習できる時間を確保していくと効果的です。その中で、補助具を使ってのクロール系や平泳ぎ系の泳ぎやその呼吸の仕方、さらには、面かぶりクロール、面かぶり平泳ぎを身に付けるようにしていきます。

(2) 授業づくりの考え方

「浮く運動」では、いろいろな浮き方を通して、全身の力を抜いて浮くことができるようにしていきます。特にけ伸びはすべての泳ぎの基本となるので、体を一直線に伸ばして行うようにします。「泳ぐ運動」では、手と足のバランスのよい動き、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎを学習します。学習した浮き方に手足の動きを加えての浮いて進む運動や補助具を使って腕や足の動き、呼吸の仕方を学習します。

3年生の最初は1・2年生からの流れを受け、「浮く運動」の中に水遊び的な要素を取り入れて学習を進めていきます。「浮く運動」では全員で同様の運動を行い、基本的な動きを身に付けられるようにしていきます。その中で、連続してのポビングなどにより、呼吸の仕方についても学習していきます。「泳ぐ運動」では、クロール系、平泳ぎ系の泳ぎ方を学習します。バディを組み、一斉学習の中で基本的な動きを習得していきます。バディを組む際は、教え合いが活発になるような配慮が必要です。

4年生では、「浮く運動」よりも「泳ぐ運動」に重点を置いて進めていきます。補助具を使っての泳ぎから面かぶりクロールや面かぶり平泳ぎにつなげていだけでなく、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎについても学習していきます。

《2年間の単元計画》

【3年生】

1	2～7	8～10
オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・浮く運動	浮く運動 ・伏し浮き ・背浮き ・だるま浮き ・くらげ浮き ・変身浮き ・集団浮き ・連続してのポビング ・け伸び ・フープくぐり ・け伸びロケット ・け伸び競争 ・ばた足すもう（泳ぐ運動につながる） など	泳ぐ運動 ○平泳ぎ系 ・陸上やプールサイドにつかまっただのかえる足や手のかき ・バディにつかまっただのかえる足
	泳ぐ運動 ○クロール系 ・陸上やプールサイドにつかまっただのかえる足や腕の動き。 ・水中でバディが補助してばた足や腕の動きをつけて泳ぐ。 ・補助具を使って、ばた足や腕の動きをつけて泳ぐ。 ・補助具を使って、呼吸しながら泳ぐ。	泳ぐ運動 ○平泳ぎ系 ・陸上やプールサイドにつかまっただのかえる足や手のかき ・バディにつかまっただのかえる足

【4年生】

1	2～3	4～6	7～10
オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・浮く運動	浮く運動（水慣れとして取り入れる） ・連続してのポビング ・け伸び ・フープくぐり ・け伸びロケット ・け伸び競争 ・ばた足すもう（泳ぐ運動につながる） など	泳ぐ運動 ○クロール系 ・補助具を使っての呼吸 ・面かぶりクロール	泳ぐ運動 ○平泳ぎ系 ・バディにつかまっただのかえる足 ・補助具を使ってのかえる足 ・呼吸の仕方 ・面かぶり平泳ぎ
	泳ぐ運動 ○呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ ※資料参照 ・背浮きでのばた足 ・け伸びからひとかきしての呼吸 など	泳ぐ運動 ○クロール系 ・補助具を使っての呼吸 ・面かぶりクロール	泳ぐ運動 ○平泳ぎ系 ・バディにつかまっただのかえる足 ・補助具を使ってのかえる足 ・呼吸の仕方 ・面かぶり平泳ぎ

2. 単元の目標

- (1) いろいろな浮き方やけ伸びをするとともに、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることができるようにする。(技能)
- (2) 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。発表をしたりしようとするようにする。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。(思考・判断)

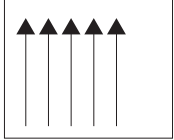
3. 単元の評価規準

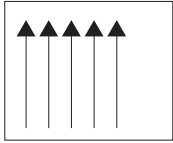
	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・浮く・泳ぐ運動に進んで取り組もうとしている。 ・友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習しようとしている。 ・友達と協力して、補助具などの準備や片付けをしようとしている。 ・浮く・泳ぐ運動の心得を守り、安全を確かめようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、自分の力に合った課題を選んでいる。 ・浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分の力に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。 ・泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> ①浮く・泳ぐ運動に進んで取り組もうとしている。 ②友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習をしようとしている。 ③友達と協力して、補助具などの準備や片付けをしようとしている。 ④プールの決まりや浮く・泳ぐ運動の心得を守って、安全に気をつけようとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知るとともに、<u>自分に合った課題を選んで練習している。</u> <p>※下線部については第4学年。</p> <ol style="list-style-type: none"> ②浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、課題を選んでいる。(第3学年時) ③浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知るとともに、自分に合った練習の方法や練習の場を選んでいる。(第4学年時) 	<ol style="list-style-type: none"> ①いろいろな浮き方やけ伸びをすることができる。(第3学年時) ②呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。(第4学年時) ③補助具を使ってクロールの手や足の動きや<u>正しい呼吸の仕方</u>ができる。 <p>※下線部については第4学年。</p> <ol style="list-style-type: none"> ④補助具を使って平泳ぎの手や足の動きや<u>正しい呼吸の仕方</u>ができる。 <p>※下線部については第4学年。</p> <ol style="list-style-type: none"> ⑤面かぶりクロールや呼吸をしながらのばた足泳ぎができる。(第4学年時) ⑥面かぶり平泳ぎや呼吸をしながらのばた足泳ぎができる。(第4学年時)

4. 指導と評価の計画 (例)

「みんなでプカプカ スーイスイ」(浮く・泳ぐ運動)

学習の段階		オリエンテーション	呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ		クロール系の泳ぎ	
時	数	1	2	3	4	5
第一時間 四年 学習 の流れ	0	1. オリエンテーション ○約束の確認 ・着替え ・移動 ・心得 ・学習の流れ 2. 準備運動 ○体の各部位の伸張・回旋等	1. 準備運動 ○体の各部位の伸張・回旋等 2. シャワー・足洗い ○顔・胸・背中・腰を洗う 3. 入水 ○足から腰、お腹へと少しずつ上の方に水をかけてから入水 ○入水したら頭までゆっくりと潜る			
	10	3. シャワー・足洗 ○顔・胸・背中・腰を洗う ・10秒程度で洗うようにする 4. 入水 ○足から腰、お腹へと少しずつ上の方に水をかけてから入水 ○入水したら頭までゆっくりと潜る	4. 水慣れ(浮く・もぐる遊び、浮く運動を取り入れる) ○もぐったり浮いたりして水に慣れる 水中ジャンケン、水中伝言ゲーム、変身浮き、集団浮きなど ○け伸びやばた足、かえる足を中心に取り入れた遊びやゲームをする 【1対1でのゲーム】 け伸びロケット、け伸びでのフラフープくぐり、け伸び競争 ばた足(かえる足)すもう など 【集団でのゲーム】 いかだ送り、け伸びで鬼ごっこ、け伸びでリレー ばた足綱引き など			
	20	5. 水慣れ ○バブリング ○ポビング ○変身浮き 6. 浮く運動 ○け伸び ・体を一直線に伸ばすよう伝える ・プールの横を何回のけ伸びで進みきれるか挑戦 ○け伸びリレー	○三年生で学習した浮き方に自分なりに手足の動きをつけて進む ・ふし浮き、背浮きなどをして手をかいたり、ばた足をして進んだりすることができるようにする ・長く泳げるかや友達と競争するなど楽しみ方を助言する	○呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをする ・ばた足やかえる足をして前に進むようにする ・よりスムーズに進めるように手の動きをつけるようにする ・息が続かなくなったら顔を上げて呼吸するようにする ・呼吸がうまくできない児童には、両手で水を下に押し込み、その時に顔をあげるようにする ・児童の実態に応じて、ビート板などの補助具を使用する	○補助具を使ってクロール系の泳ぎをする ・3年生で学習したことの復習を中心に行う ・ビート板を使ったりパディに手を添えてもらったりして腕を回しての呼吸を練習する。 ・パディを組んでお互い見合ったり、動きを伝え合ったりできるようにする	○補助具を使わずにクロール系の泳ぎをしたり面かぶりクロールをしたりする ・呼吸ができない場合は泳げるところまですすめばよいこととする ・苦手な児童にはパディが手を添えたり教師が補助に入ったりする ・多くの児童ができるようにプールの縦ではなく横を使う
	30	7. 泳ぐ運動 ○ばた足すもう ○かえる足すもう ○ばた足綱引き	・「遠くに進む」「競争する」「練習する」といった場を設定する ・浮くことができない児童にはビート板などの補助具を使用			
40	8. 整理運動・シャワー ・使った部位をほぐす ・体全体を洗うように声をかける	6. 振り返り ・振り返りは友達のよかったところや動きのポイントで共有することの確認などを手短に行い、天候によっては教室で行う 7. 整理運動 ・使った部位をほぐすようにする 8. シャワー ・体全体を洗うように声をかける ・しっかり洗眼をするようにする				
45						
評価の観点	関心・意欲 態度	④観察	①観察・カード			②観察・カード
	思考・判断		①観察・発言・カード			
	技能			②観察・カード	③観察・カード	⑤観察・カード



クロール系の泳ぎ		平泳ぎ系の泳ぎ								
6	7	8	9	10						
<p>1. 準備運動 ○体の各部位の伸張・回旋等</p> <p>2. シャワー・足洗い ○顔・胸・背中・腰を洗う</p> <p>3. 入水 ○足から腰、お腹へと少しずつ上の方に水をかけてから入水 ○入水したら頭までゆっくりと潜る</p> <p>4. 水慣れ(浮く・もぐる遊び、浮く運動を取り入れる) ○もぐったり浮いたりして水に慣れる 水中ジャンケン、水中伝言ゲーム、変身浮き、集団浮きなど ○け伸びやばた足、かえる足を中心に取り入れた遊びやゲームをする 【1対1でのゲーム】 け伸びロケット、け伸びでのフラフープくぐり、け伸び競争 ばた足(かえる足)ずもう など 【集団でのゲーム】 いかだ送り、け伸びで鬼ごっこ、け伸びでリレー、ばた足綱引き など</p>										
<p>5. 泳ぐ運動</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>○クロール系の泳ぎで自分の課題にあった場で練習をする ・パディでどこを見てほしいか伝え合い、お互いの動きを見合いながら練習する ・課題によって練習の場を設定しておく ・児童の実態に応じて補助具を活用する 【場の設定例】</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>キック</td> <td>手の動き</td> <td>試しの場</td> </tr> </table> </div> <div style="width: 20%;"> <p>○補助具を使って平泳ぎ系の泳ぎをする ・ビート板を使ったり、パディに手を引いてもらったりしてかえる足の練習をする ・ビート板などを足に挟んだり、パディに持ってもらったりして、手のかきの練習をする ・パディを組んでお互い見合ったり、動きを伝え合ったりできるようにする</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>○平泳ぎ系の泳ぎの呼吸の仕方の練習をする ・「スー、パッ、スー」のリズムを指導する ・歩きながら、伏し浮きで、連続でと段階をおっていく ・苦手な児童には友達に支えてもらったり、ヘルパーなどの補助具を活用したりと支援をする ・パディで呼吸のリズムの声かけをするなどの工夫ができるようにする</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>○補助具を使わずに平泳ぎ系の泳ぎをしたり、面かぶり平泳ぎをしたりする ・呼吸ができない場合は泳げるところまですすめばよいこととする ・苦手な児童にはパディが手を添えたり教師が補助に入ったりする ・多くの児童ができるようにプールの縦ではなく横を使う</p>  </div> <div style="width: 20%;"> <p>○平泳ぎ系の泳ぎで自分の課題にあった場で練習をする ・パディでどこを見てほしいか伝え合い、お互いの動きを見合いながら練習する ・課題によって練習の場を設定しておく ・児童の実態に応じて補助具を活用する 【場の設定例】</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>かえる足</td> <td>手のかき</td> <td>試しの場</td> </tr> </table> </div> </div>					キック	手の動き	試しの場	かえる足	手のかき	試しの場
キック	手の動き	試しの場								
かえる足	手のかき	試しの場								
<p>6. 振り返り ・振り返りは友達よかったところや動きのポイントで共有することの確認などを手短に行い、天候によっては教室で行う</p> <p>7. 整理運動 ・使った部位をほぐすようにする</p> <p>8. シャワー ・体全体を洗うように声をかける ・しっかり洗眼をするようにする</p>										
	③観察・カード									
③観察・発言カード				③観察・発言・カード						
		④観察・カード	⑥観察・カード・記録							


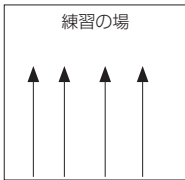
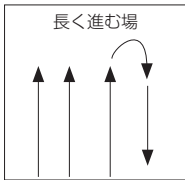


5. 本時の目標と展開例

【第4学年「みんなでプカプカ スーイスイ」3 / 10時間】

(1) 本時の目標

- ばた足やかえる足で呼吸をしながら進むことができるようにする。 (技能)
- 進んで運動に取り組み、友達と協力し合って練習したり、使った用具の準備や片付けをしたりすることができるようにする。 (態度)
- 自分の課題に合った場を選んで練習することができるようにする。 (思考・判断)

(2) 展開 *本時では、技能を主として評価する。

	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価
はじめ5分	1. あいさつをして準備運動をする。 2. シャワーを浴びる。 ○自分でゆっくり10秒数える。 3. 入水する。 ○プールサイドに座って自分の体に水をかけてからゆっくりと水の中に入り、水中にもぐる。	<ul style="list-style-type: none"> ・バディで隣同士になるように並ぶことができるようにする。 ・ジャンプ、屈伸、関節のストレッチなど中心に行う。 ・シャワーを浴びながら体全体を手で洗うようにし、水をなじませるように伝える。 ・水をかける際は、足からお腹と徐々に心臓に近い位置に水をかけるように伝える。 ・入水するときは、座った状態からそのまま入るのではなく、背中を水面側に向けて入ることができるようにする。 ・もぐっている時に「ンー」と声を出し、鼻から息を出すことができるようにする。
なか35分	4. 水慣れをする。 ○バディで水中ジャンケンをする。 ○フラフープくぐり ○け伸び競争  (け伸び競争) 5. 浮いて進む運動をする。 ○ばた足やかえる足をしながら、手を動かして水面を進む運動をする。 ○バディで動きを見合ったり、動きがどうなっているか教え合ったりしながら練習に取り組む。 ○場を選んで練習をする。 【場の設定例】     (顔を上げての泳ぎ) (補助具を使っの泳ぎ)	<ul style="list-style-type: none"> ・水中ジャンケンでは、相手が何を出したのか水中でしっかり確認できるようにする。 ・ジャンケンで負けたら相手の股の下をくぐる。 ・フラフープくぐりはバディで行う。 ・フラフープまでの距離を長くしたり、高さを低くしたりと変化をつくり出せるようにする。 ・け伸び競争はバディで行う。 ・速さで競うとけ伸びが雑になるおそれがあるので、プールサイドの反対側まで何回のけ伸びでいけるのか競争する。 ・け伸びで進まなくなったら足をついてその場から再びけ伸びで進む。 ・ばた足やかえる足をして手を動かしてみように進んでみるように声をかける。 ・呼吸ができないでいる児童には、息を吐ききったら、手で水面を押すようにして顔をあげるようにする。 ・なかなか浮くことができない児童にはビート板やペットボトルなどの補助具を活用できるようにしておく。 ・練習の場だけではなく、遠くまで進むことを楽しむ場を設定しておく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> ☆ばた足やかえる足で呼吸をしながら進むことができる </div>
まとめ5分	6. 振り返りをする。 7. 整理運動をする。 8. シャワーをあびる。	<ul style="list-style-type: none"> ・どのようにするとうまく進めたか聞いたり、うまく進んでいた児童に発表してもらう。 ・振り返りは体が冷えないように手短に行い、天候によっては教室で行う。 ・屈伸やストレッチを中心に短時間で行う。 ・体調を確認する。 ・体全体を十分に水で流すように指示する。 ・洗眼をするように声をかける。 ・シャワーを浴びたら、すぐに体を拭き、着替えるよう伝える。

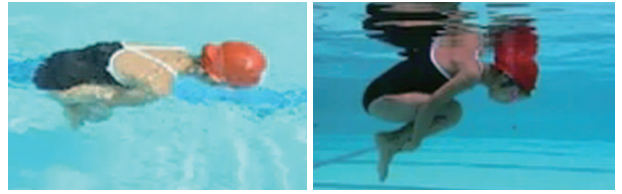
6. 関連資料等

浮く運動（水慣れ）の運動例



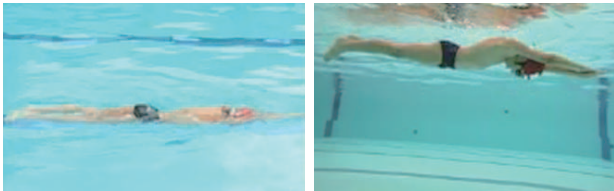
くらげ浮き

・手と足の力を抜いたらっとする。



だるま浮き

・両膝を抱えておへそを見るようにする。



伏し浮き

・手と足の力を伸ばしあごを引いておへそを見る。



大の字浮き

・あごを引いて背中を少し丸める。手足を大きく開く。



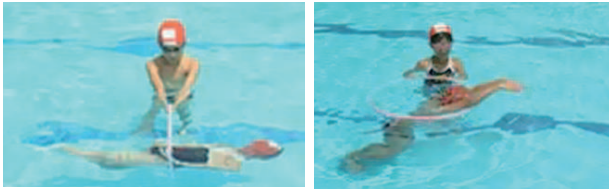
背浮き

・耳を水中に入れ、体をまっすぐにする。



集団浮き

いかだ引き

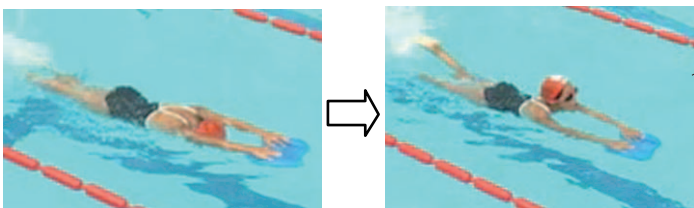


フラフープくぐり

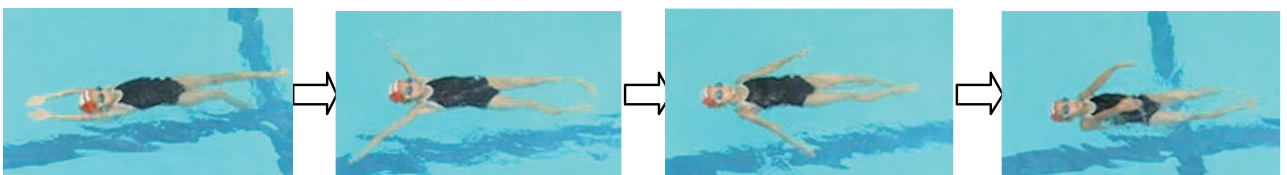
・け伸びでくぐったり、下から上へくぐったりする。

※慣れてきたら友達やグループで競争してもよい。

呼吸をしながらの初歩的な泳ぎの例



ビート板を使っての初歩的な泳ぎ
 ・顔を上げて呼吸をする
 ・ビート板を使わない場合、呼吸の際、顔を上げると同時に腕を水中に下げる。



背浮きで進む泳ぎ方

①背浮きで浮く

②両手をももの方に下ろす

③足はばた足をする

④手がももまでいったら腕を戻す

参考：京都市小学校体育研究会「平成16年度教育情報共有化促進モデル事業」（文部科学省）水遊び 水泳

事例3 高学年の実践

「めざせ！泳ぎの達人」

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

5年生では、初めてクロール、平泳ぎといった泳法に触れるため、基本的な動き方をきちんと指導していくことが必要です。中学年までは、面かぶりの泳ぎなどを学習していて、呼吸の仕方についてはまだ十分に身に付けられていないので、しっかりと身に付けさせるようにしていきます。また、泳げるようになったらできるだけ、長い距離を力をぬいて泳げるようにしていきます。バディを組み、友達同士で学び合える活動をしていくとともに、自分で課題を考え、場や段階を選んでいくという主体的な学習ができるようにしていくことも大切です。中学校では泳法を選択して学習を進めることもあるので、そのような学習にもつながるようにしていきます。

(2) 授業づくりの考え方

中学年までは初歩的な泳ぎを学習してきており、5年生になり初めてクロールや平泳ぎを学習する子供達が多くなります。そのため、5年生では一斉指導の中で、クロール、平泳ぎの体の動かし方を学習していきます。基本的な体の動かし方を学習していくと同時に、自分の課題を見つけて、それに合った練習の場や段階を選びます。クロールや平泳ぎの学習では常にバディを組み、動きを見合い、課題やよくなったところを伝え合えるようにします。指導者が個別指導にかける時間は限られてきます。したがって、バディを組むときは、児童同士の教え合いが活発になるように配慮して組みます。そうすることで、指導の効率化がはかりやすくなります。児童の人数が多い学級ほど、バディでの学習が効果的です。また安全面でも役立ちます。

6年生においては、5年生で学習した泳法について、自分の課題に合った場や段階を選んで学習を進めていくことを中心とします。また、中学ではクロール、平泳ぎだけでなく、背泳ぎやバタフライも加わることから、2泳法で十分な技能を身に付けている児童には、背泳ぎも加えて指導する場面を設定することも考えられます。

《2年間の単元計画》

【5年生】

1	2～5	6～8	9・10	
オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・水慣れ ・試しの泳ぎ	○初歩的な泳ぎや今できる泳ぎで長く泳ぐことを楽しむ ・補助具を使い、呼吸しながらばた足やかえる足で長く泳いだり、よりよい姿勢や動きで泳ぐことを意識して泳いだりする ・少ないけりやストロークで泳ぐことを意識して泳ぐ	○クロール ・ひざを伸ばしてのばた足 ・手を大きく回す ・手や足の動きに合わせた呼吸	○平泳ぎ ・しっかりけるかえる足 ・手のかき方 ・手や足の動きに合わせた呼吸	○自分の課題に合った場や練習の仕方を選んで泳ぐ

【6年生】

1	2	3	4～8	9・10
オリエンテーション ・学習の流れの確認 ・心得の指導 ・水慣れ ・試しの泳ぎ	○クロールの復習 ばた足・呼吸・面かぶりなどの場を設定	○平泳ぎの復習 かえる足・呼吸・面かぶりなどの場を設定	○クロールで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ ・ばた足の場 ・呼吸練習の場 ・長く泳ぐ場 など ○平泳ぎで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ ・かえる足の場 ・腕のかきの場 ・長く泳ぐ場 など	○自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ ○自分のできる泳ぎ方で長く泳いだり、よりよい姿勢や動きを意識して泳いだりして楽しむ

2. 単元の目標

- (1) クロール、平泳ぎについて、続けて長く泳ぐことができるようにする。 (技能)
- (2) 運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、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ようにする。 (態度)
- (3) 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できるようにする。 (思考・判断)

3. 単元の評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 続けて長く泳ぐ楽しさや喜びに触れることができるよう、水泳に進んで取り組もうとしている。 ・ 友達と助け合いながら協力して練習しようとしている。 ・ 補助具の準備や片付けなど、分担された役割を果たそうとしている。 ・ 体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 ・ 記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った距離や記録への挑戦の仕方を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ クロールでは、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。 ・ 平泳ぎでは、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。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ① 続けて長く泳ぐことができるように、進んで練習に取り組もうとしている。 ② 友達と見合い、助け合いながら協力して練習しようとしている。 ③ 補助具等の準備、片付けや計測、記録など分担された役割を果たそうとしている。 ④ 体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① クロールや平泳ぎで、自分の課題を見つけるとともに、それを解決するための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るとともに、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。(第6学年) 	<ul style="list-style-type: none"> ① クロールで手を左右交互に伸ばして水をかいたり、リズムカルなばた足をしたりすることができる。 ② クロールで肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をし、<u>続けて25m～50mを泳ぐことができる。</u>(下線部については第6学年) ③ 平泳ぎで両手を円を描くように左右に開いて水をかいたり、足裏全体で水を押し出したりすることができる。 ④ 手を左右に開き顔を前に上げて呼吸をし、<u>続けて25m～50mを泳ぐことができる。</u>(下線部については第6学年)

4. 指導と評価の計画（例）

「めざせ！泳ぎの達人」（水泳）

学習の段階		オリエンテーション	クロール	平泳ぎ	課題別学習			
時数		1	2	3	4	5		
第一時間の学習の流れ	0	1. オリエンテーション ○約束の確認 ・着替え ・移動 ・心得 ・学習の流れ 2. 準備運動 ○体の各部位の伸張・回旋等	1. 準備運動 ○体の各部位の伸張・回旋等 2. シャワー・足洗い ○顔・胸・背中・腰を洗う 3. 入水 ○足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水 ○入水したら頭までゆっくりと潜る 4. け伸び・ばた足 ○プールサイドを使いけ伸び ・壁に背をつけて体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする ・け伸びで止まりそうになったらばた足で反対側まで進む					
	10	3. シャワー・足洗い ○顔・胸・背中・腰を洗う ・10秒程度で洗うようにする 4. 入水 ○足から腰、お腹へと少しずつ上の方に水をかけてから入水する ○入水したら頭までゆっくりと潜る						
	20	5. 水慣れ ○水中鬼ごっこ ・最初は教師が鬼をやり、タッチされたら増やしていく ・潜っている間はタッチされないといったルールをつけてもよい	5. クロールで泳ぐ ○課題別グループに分かれて練習 ・スタートでは頭を水の中に入れてから壁をけるように指導する ・スタートしてしばらくは、け伸びの姿勢を保つように指導する ・ばた足、呼吸、面かぶりなど3つの場を設定する ・5年生で学習したことを再確認できるようにする	5. 平泳ぎ ○課題別グループに分かれて練習 ・スタートでは頭を水の中に入れてから壁をけるように指導する ・スタートしてしばらくは、け伸びの姿勢を保つように指導する ・キック、手のかき、面かぶりなど3つの場を設定する ・5年生で学習したことを再確認できるようにする	5. クロールで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ ○課題別学習をする ・児童相互で教え合いができるようにパディを組む ・同じ練習の場で練習する児童でパディを組むようにする			
	30	6. け伸び・ばた足 ○横のプールサイドを使いけ伸び ・け伸びで止まりそうになったらばた足で反対岸まで進むように指示する 7. 試しの泳ぎ ○できる泳法で泳ぐ ・25mまでとする	6. 振り返り ・振り返りは友達のがよかったところや動きのポイントで共有することの確認などを手短に行い、天候によっては教室で行う。 7. 整理運動 ・使った部位をほぐすようにする 8. シャワー ・体全体を洗うように声をかける ・しっかり洗眼をするようにする		6. 平泳ぎで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ ○課題別学習をする ・児童相互で教え合いができるようにパディを組む ・同じ練習の場で練習する児童でパディを組むようにする 【場の設定例】 <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td colspan="2">長く泳ぐコース</td> </tr> <tr> <td>手のかき 呼吸</td> <td>ばた足 かえる足</td> </tr> </table>	長く泳ぐコース		手のかき 呼吸
長く泳ぐコース								
手のかき 呼吸	ばた足 かえる足							
40	8. 整理運動・シャワー ・使った部位をほぐす ・体全体を洗うように声をかける							
45								
評価の観点	関心・意欲 態度	④観察・カード			②観察・カード	①観察		
	思考・判断				①観察・発言・カード			
	技能		①観察・カード	③観察・カード		②観察・記録		

課題別学習												
6	7	8	9	10								
<p>1. 準備運動 ○体の各部位の伸張・回旋等</p> <p>2. シャワー・足洗い ○顔・胸・背中・腰を洗う</p> <p>3. 入水 ○足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水 ○入水したら頭までゆっくりと潜る</p> <p>4. け伸び・ばた足 ○横のプールサイドを使いけ伸び ・壁に背をつけて体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする ・け伸びで止まりそうになったらばた足で反対岸まで進む</p>												
<p>5. クロールで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ</p> <p>○課題別学習をする ・児童相互で教え合いができるようにバディを組む ・同じ練習の場で練習する児童でバディを組むようにする</p> <p>6. 平泳ぎで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ</p> <p>○課題別学習をする ・児童相互で教え合いができるようにバディを組む ・同じ練習の場で練習する児童でバディを組むようにする</p> <p>【場の設定例】</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td colspan="2">試しの場</td> </tr> <tr> <td>手のかき 呼吸</td> <td>ばた足 かえる足</td> </tr> </table>		試しの場		手のかき 呼吸	ばた足 かえる足	<p>5. 自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ</p> <p>○課題別学習をする ・児童相互で教え合いができるようにバディを組む ・バディ同士が違う場で練習する場合もあるので交代で見合うことができるようにする ・クロール、平泳ぎの技能が十分な児童には背泳ぎを練習できるようにする</p> <p>【場の設定例】</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td colspan="2">試しの場</td> </tr> <tr> <td>手のかき 呼吸</td> <td>ばた足 かえる足</td> </tr> </table> <p>6. 自分のできる泳法で泳ぐ</p> <p>○できる泳ぎ方で25m～50mを泳いだり、よりよい姿勢や動きを意識して泳いだりする ・長く泳ぐだけでなく、何回の手のかきでいけるかなども意識できるようにする ・まだ泳法の技能が十分でない児童のために練習の場も設定する</p>			試しの場		手のかき 呼吸	ばた足 かえる足
試しの場												
手のかき 呼吸	ばた足 かえる足											
試しの場												
手のかき 呼吸	ばた足 かえる足											
<p>7. 振り返り ・振り返りは友達のよかったところや動きのポイントで共有することの確認などを手短に行い、天候によっては教室で行う</p> <p>8. 整理運動 ・使った部位をほぐすようにする</p> <p>9. シャワー ・体全体を洗うように声をかける ・しっかり洗眼をするようにする</p>												
③観察	②観察・カード											
①観察・発言カード			②観察・発言・カード									
		④観察・記録		②④観察・記録								

【6の場の設定例】

長く泳ぐコース
よりよいフォームで泳ぐコース
泳ぎを身に付けるためのコース


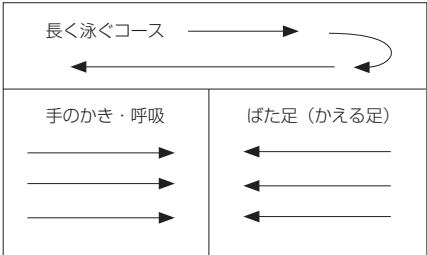


5. 本時の目標と展開例

【第6学年「めざせ！泳ぎの達人」8／10時間】

(1) 本時の目標

- クロールや平泳ぎで手と足の動きに合わせてリズムよく呼吸し、できるだけ長く泳ぐことができるようにする。 (技能)
- 進んで運動に取り組み、友達と協力して練習に取り組むことができるようにする。 (態度)
- 自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶことができるようにする。 (思考・判断)

(2) 展開 *本時では、技能を主として評価する。

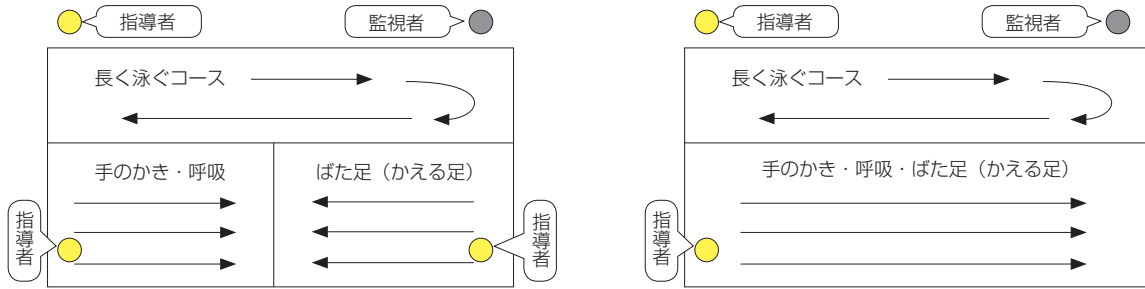
	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価
はじめ 5分	1. めあてを確認する。 クロールで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ 平泳ぎで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ 2. 準備運動をする。 3. シャワーを浴びる。 ○自分でゆっくり10秒数える。	<ul style="list-style-type: none"> ・バディで隣同士になるように並ぶことができるようにする。 ・バディ同士でお互いのめあてを確認し、どのようなポイントを見てほしいかを伝え合うように指示する。 ・ジャンプ、屈伸、関節のストレッチなど中心に行う。 ・シャワーを浴びながら体全体を手で洗い、水をなじませるように伝える。 ・水をかける際は、足からお腹と徐々に心臓に近い位置に水をかけるように伝える。
なか 35分	4. 入水し水慣れをする。 ○プールサイドに座って自分の体に水をかけてからゆっくりと水の中に入り、水中にもぐる。 ○け伸びからのばた足をしてプールの横を泳ぐ。  <p>水慣れ け伸びからの ばた足</p> 5. クロールで自分の課題に合った場や練習方法を選んで泳ぐ。 ○バディ同士でお互いの泳ぎを見合い、課題がどのようになっているか確認し合いながら練習をする。 ○バディ同士で課題が違う場合は交代でそれぞれの場に行き、見合うようにする。 6. 平泳ぎで自分の課題に合った場や練習方法を選んで泳ぐ。 ○クロールの時と同様に練習をする。 【練習の場の設定例】   <p>バディでの教え合い</p>  <p>教師が補助をしてのかえる足の練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バディで隣同士になるように並ぶことができるようにする。 ・バディ同士でお互いのめあてを確認し、どのようなポイントを見てほしいかを伝え合うように指示する。 ・ジャンプ、屈伸、関節のストレッチなど中心に行う。 ・シャワーを浴びながら体全体を手で洗い、水をなじませるように伝える。 ・水をかける際は、足からお腹と徐々に心臓に近い位置に水をかけるように伝える。 ・入水するときは、座った状態からそのまま入るのではなく、背中を水面側に向けて入ることができるようにする。 ・もぐっている時に「ソ——」と声を出させて、鼻から息を出すことができるようにする。 ・け伸びでは立った状態で体を一直線に伸ばし、そのまま頭を水中に入れてから壁をけるようにする。 ・け伸びで進みが止まったらばた足で進むことができるようにする。 ・「手のかき・呼吸」の練習の場、「ばた足・かえる足」の練習の場、「長く泳ぐコース」の場の三つの場を設定する。 ※指導者の人数に応じた場の数にする。 ・指導者の人数が十分であればそれぞれの場に一人ずつ教師がつき、試しの場の教師は入水せずにプールサイドから指導するとともに安全監視をし、ほかの教師は入水して指導とともに安全監視をする。 ※指導者全員が入水せず、必ず誰かは陸上にいるようにする。 ・バディ同士でも安全を常に確認できるようにする。 ・それぞれの場は一方通行にしておく。 ・苦手な児童には補助具を活用できるようにする。 ・「長く泳ぐコース」では、幅を広く取り、ぶつからないように場を設定する。 ・見合う際にはどこを見て欲しいのかポイントを明確に伝え合うことができるようにする。 ・見合ったらずぐにどうであったか確認できるようにする。 ・苦手な児童には適宜、教師も補助に入ったりポイントを指導したりする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">☆手と足の動きに合わせてリズムよく呼吸できる</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin: 5px 0;">☆平泳ぎで25m～50m泳ぐことができる</div>
まとめ 5分	7. 振り返りをする。 8. 整理運動をする。 9. シャワーをあびる。	<ul style="list-style-type: none"> ・めあての振り返りをバディでできるようにする。 ・友達のがよかったところや自分でうまくできたと思うところを聞き出す。 ・振り返りは体が冷えないように手短に行い、天候によっては教室で行う。 ・屈伸やストレッチを中心に短時間で行う。 ・体調を確認する。 ・体全体を十分に水で流すように指示する。 ・洗顔をするように声をかける。 ・シャワーを浴びたら、すぐに体を拭き、着替えることができるようにする。

6. 関連資料等

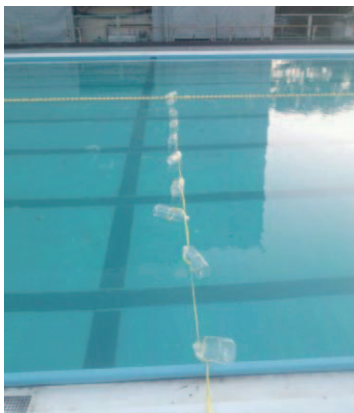
場の工夫と指導者の位置の例

・指導者が3人いて、監視者が1人つけられる場合

・指導者が2人いて、監視者が1人つけられる場合



コースを区切る道具



○短く区切る場合、コースロープだと長いので、ペットボトルをつなげて作成すると長さを調整してちょうどよい長さの簡易コースロープができる。

- ※ 指導者は自分の指導する場の安全を確実に把握しつつ、全体の安全も把握できるようにする。
- ※ 監視者の扱いについては、詳しくは「第4章水泳指導と安全 第1節水泳指導の安全管理 3監視」(p.126)を参照。

水泳学習カード①(例)

名前 ()										
学習の道すじ										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
オリエンテーション ・学習の流れを知る ・試しの泳ぎをする	クロールでの泳ぎを楽しむ	平泳ぎでの泳ぎを楽しむ	クロールで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ					自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ		
			平泳ぎで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ					自分のできる泳ぎ方で長く泳いだり、よりよいフォームを意識して泳いだりして楽しむ		

☆めあてのたてかた

まず・・・どんな姿になりたいか
(動きを身につけるのか、フォームをよくするのか、距離をのばすのか)
そして・・・になりたい姿になるためにどこに気をつけるか
どんな練習をするのか

【プールでの約束・マナー】

- プールサイドでは走らない。
- 先生の話をよく聞く。
- とびこみをしない。(プールサイドやはしごからゆっくり入る)
- ホイッスルの音1回(ビー)でパディで手をつなぎ、つないだ手を上げて、動きを止める。
- ホイッスルの音2回(ビッピー)で近くのプールサイドからあがる。
- トイレに行ったら必ずシャワーをあびる。
- 具合が悪くなったらずぐに先生に言い、水中からあがる。
- 順番を守る。
- 使った道具はきれいに片付ける。

めあての例

- ・クロールで25mをめざす。そのためにひざを曲げすぎない夕足をする。
- ・クロールの泳ぎをうまくできるようにするためにビート板を使ってうでの動きを身につける
- ・平泳ぎの50mをできるだけ少ない手のかきで泳げるように、動きを大きくする。

オリエンテーションで使用する。学習の道すじや約束・マナー、めあてのたてかたなどについて書いてある。

水泳学習カード②(例)

名前 ()									
	月 日			月 日			月 日		
クロールで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ	めあて			めあて			めあて		
平泳ぎで自分の課題に合った場や練習を選んで泳ぐ	めあて			めあて			めあて		
	◎よくできた			○できた			△もう少し		
水泳の学習を楽しめた									
ルールとマナーを守れた									
用具の準備、片付けができた									
友達と協力して学習できた									
自分の課題に合った練習ができた									
今日の記録	クロール・・・	m		クロール・・・	m		クロール・・・	m	
	平泳ぎ・・・	m		平泳ぎ・・・	m		平泳ぎ・・・	m	
ふり返りが がんばったこと・できたこと 次がんばりたいこと など									

「ふり返り」の欄に書かれていることが、次時のめあてになるように児童には意識させたい。

1時間ごとに振り返りをする際に使用。振り返りの項目として、関心・意欲・態度、思考・判断、技能を自己評価できるようにしておく。

第2節 中学校の実践例

事例1 第1学年及び第2学年の実践

基本的な泳法を身につけ、バランスよく泳ごう

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本事例は、中学校第1学年において、小学校で学習した「クロール」を復習し、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと、そして新しく「背泳ぎ」の泳法を身につけ、バランスをとり泳ぐことをねらいとして計画しました。二つの泳法は両腕・両足を交互に動かし、泳ぎの系統が類似していることから関連して指導できるよう工夫しています。

第2学年では、小学校で学習した「平泳ぎ」を復習し、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと、そして新しく「バタフライ」の泳法を身につけ、バランスをとり泳ぐことをねらいとして計画しました。平泳ぎとバタフライは両腕と両足それぞれのタイミングで同時に動かすという類似性から、「バタフライ」に取り組みやすい組み合わせにしています。

生徒の多くは、力いっぱい水をかくことで、速く・長く泳ごうとしますが、手と足、呼吸のバランスをとり、余分な力を使わずに泳ぐことができるよう、基本的な泳法をこの2年間で身につけ、第3学年の学習につなげることがねらいです。

(2) 授業づくりの考え方

単元の初めは共通の学習でオリエンテーションを行い、小学校までの学習の状況等を確認します。それを基に技能の程度等に応じたグループ編成を行い、学習の見通しを立てます。

前半は、グループごとに学習を進め、第1学年では、クロールを基本とし、背泳ぎの習得まで、2学年では、平泳ぎを基本とし、バタフライまで学習を進めます。

単元後半は、「速く泳ぐ」「長く泳ぐ」ための課題別のグループを構成し直し、課題の解決を目指します。

水と生命のかかわりやルールやマナーを守ること、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に関する態度の指導も重視します。

知識、思考・判断では、技術の名称や、手足の動き等を視聴覚機器等を用いて学習し、練習方法や補助の仕方や、動きのポイントを理解し見付けることができるよう学習資料等を工夫します。

毎時間の学習のねらいを明確にしたり、記録や泳力の伸びを実感できるよう学習を工夫します。

《単元の展開例》

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 学年	指導内容	事故防止	クロールの技能			背泳ぎの技能		課題解決の方法を選択	記録会の仕方		
		水泳の特性	技能の名称・行い方・練習方法								
		復習的な学習	動きのポイントを見付ける								
	学習の流れ	オリエンテーション ボディシステム 学習状況確認	クロールの復習	手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐ スタート・ターン	新たな泳ぎの学習 手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐ		課題別学習 選択した泳法の課題に応じた練習等		記録会 タイムや距離を測る		
2 学年	指導内容	事故防止	平泳ぎの基本技能			バタフライの技能		課題解決の方法を選択	記録会の仕方		
		水泳の特性	技能の名称・行い方・練習方法								
		復習的な学習	動きのポイントを見付ける								
	学習の流れ	オリエンテーション ボディシステム 学習状況確認		手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐ スタートターン	新たな泳ぎの学習 手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐ		課題別学習 選択した泳法の課題に応じた練習等		記録会 タイムや距離を測る		

2. 単元の目標（第1学年及び第2学年）

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさを味わい、泳法を身につけることができる。（技能）
- ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐこと。
- イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐこと。
- ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
- エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐこと。
- (2) 水泳に積極的に取り組むとともに、（勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、）水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ることができるようにする。（意欲・関心・態度）
- (3) 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、（関連して高まる体力）などを理解し、（課題に応じた運動の取り組み方を工夫）できるようにする。（知識、思考・判断）

3. 単元の評価規準（・：第1学年 ●：第2学年）

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に積極的に取り組もうとしている。 ●勝敗などを認め、ルールやマナーを守ろうとしている。 ●分担した役割を果たそうとしている。 仲間の学習を援助しようとしている。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> 泳法を身につけるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ●課題に応じた練習方法を選んでいる。 ●仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> クロールでは手と足、呼吸のバランスをとり、速く泳ぐことができる ●バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを取り泳ぐことができる。 ●平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐことができる。 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスをとり泳ぐことできる。 スタートの基本動作ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ●関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	(第1学年) ①練習や記録測定に積極的に取り組もうとしている。 ②3分間キックや2.5m記録測定、3分間泳などでパートナーの学習を援助したり、助言したりしようとする。 ③自己の体調を確かめ、水泳場での注意事項を守るなど健康・安全に留意している。	①（手と足、呼吸の）バランスをとる動きを身に付けるためのポイントを見付けている。 ②学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	①クロールでは、一定のリズムで強いキックを打ち、プルとキックの動作に合わせて、ローリングしながら呼吸のタイミングをとることができる。 ②背泳ぎでは、水平に浮いてキックをし、水中で肘を曲げてかくことができる。 ③水中からのスタートで、合図と同時に顔を沈め、両足で壁をけり、水中の抵抗が少ない姿勢で泳ぎだすことができる。	①水泳の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。
	(第2学年) ①勝敗や記録などの結果を認め、ルールやマナーを守ろうとする。 ②練習や記録会で、用具の準備や片付けなど、分担した役割を果たそうとしている。	①課題に応じた練習方法を選んでいる。 ②分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。	①平泳ぎでは、カエル足で、長く伸びたキックをすること、プルの終わりに顔を上げ息を吸い、キックのけり終わりに合わせて伸びを取り、進むことができる。 ②バタフライでは、リズムよくドルフィンキックをし、2キック目に呼吸することができる。 ③水中からのスタートで、合図と同時に顔を沈め、両足で壁をけり、水中の抵抗が少ない姿勢で泳ぎだすことができる。	①関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。

4. 指導と評価の計画 [中学校第1学年](10時間扱い)

数字：学習内容、・は項目 *指導上の留意点

時	1	2	3	4	5	6
ねらい	学習計画を確認する	基本的な泳法の復習と新たな泳法の習得				
学習の流れ	0	1 ・あいさつ ・健康観察及びパディの確認 ・本時のねらいと内容の確認 ・準備運動 ・シャワーを浴びる				
	10	○学習の進め方を知る。	2 水慣れ・水中床運動	2 水慣れ(クロール、平泳ぎ25m×2を含む) ・3分間キック		
	15	①特性や成り立ち ②事故防止と安全な学習についての約束事 ③学習計画 ④パディシステムによる安全確保について	3 クロールの復習 ①既習泳法の技能と技術や行い方 ②協力して安全に泳ぐこと ・キック、プル、コンビネーション *前時の習熟度確認を基にグルーピングし、技能に合わせ段階的な流れにする *仲間と協力して安全に学習を進める	3 手と足、呼吸のバランスをとり速く泳ぐクロールの学習 ①クロールの技能(キック・プル・呼吸のタイミングを習得する) ・一定のリズムで強いキックを打つこと ・水中で肘を60~90度に曲げてかくこと ・ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングをとること <呼吸のバランスをとるための内容例> ・ビート版を使ったキック →ビート版片手クロール →片手クロール→キャッチアップクロール *段階的に指導する *安全に留意し、スタートと、ゴールを明確にさせる場の利用を教える	3 手と足、呼吸のバランスをとる背泳ぎの学習 ①背泳ぎの泳法を習得する ・腕を頭上に伸ばし、背中を伸ばしたキックをすること ・水中では肘を60~90度に曲げてかくこと ・呼吸はプルとキックの動作に合わせて行うこと *初めて挑戦する泳ぎ=恐怖心を味わわせないよう、段階的な指導をすること <手のかきを習得するための内容例> ・陸上で、フォームの練習 →エレメンタリーバックストローク(両腕同時にかく) →頭上まっすぐ伸ばした状態から片手ずつ真横にかく →気を付けの姿勢になったら親指から出す →入水は小指から	
	25	⑤水慣れ・水中準備運動(けのび・ポビング・スカーリング・イルカジャンプなど)	4 スタート・水中からのスタートの復習 *小学校での学習を確認する	4 流線型を作り、浮き上がりのためのキックを用いた速いスタートとターンの学習 例)・壁から12.5mまでタイム測定、 ・浮き上がりまでのキック数を数える *安全な場の設定、間隔を十分にとる	4 水中で抵抗の少ない姿勢で泳ぎだすスタートとターンの学習 *スタート時の安全確認	
	40	⑥25mクロールの学習状況確認(観点:手足の動きにあった呼吸とリズムカルなキックができる)		5 動きのポイントを見付ける 例)3分間泳(到達距離測定)、25m泳(タイム測定)、20秒泳(到達距離測定) *ペアで協力して行わせる*動きのポイントを見付ける *学習資料を活用し、課題が選択できるようにする		
	45	⑦本時の振り返り				
	50	⑧次時の確認				
		学習の振り返りとまとめ、あいさつ		シャワーを浴びる		着替え
指導内容	技能	クロールの復習 手足の動きにあった呼吸 リズムカルなキック	クロールの技能 一定のリズムと強いキック 呼吸時のバランス	水中からのスタート時のストリームライン 合図と同時に顔を沈める	背泳ぎの技能 背中を伸ばしたキック 直線的なりカバリー	
	態度	事故防止と安全の確保		仲間の学習の援助や助言		
	知識・理解	特性、成り立ち	技術の名称や行い方			
	思考判断					動きのポイントを見付けること
評価の観点	関	③観察(学習カード)	②観察(学習カード)			
	思					①学習カード
	技			①観察		②観察
	知	①学習カード				②学習カード