

7		8		9		10	
課題解決に向けた学習				学習のまとめをする			
1		・あいさつ ・健康観察及びボディの確認 ・本時のねらいと内容の確認 等		1		あいさつ 健康観察及びボディの確認 本時のねらいと内容の確認 本時の内容確認 記録会の役割確認 準備運動 シャワー	
2		水慣れ・ウオーミングアップ 等		2		成果を出すためのウオーミングアップの質を高める *効果的なウオーミングアップを理解させ、実践させる 例) A:キックでダッシュしてスピードを上げる B:ゆっくり泳いでフォームの確認	
3		自己の課題に応じた課題別練習 ①自己の泳ぎ方の解決に合った課題選択と練習方法の選択 例) A:速く泳ぐためのクロールコース 1コース(キック)2コース(プル)等 B:バランスよく泳ぐための背泳ぎコース 4コース(キック)5コース(プル)等 *自己決定が難しい生徒への助言 *仲間が変わるため、人間関係に配慮し、安全面の確認をする クロール、背泳ぎのスタートの課題練習 ②流線型の姿勢、浮き上がりのタイミングをつかむ ・同じグループ内で水中の動きを見あう		3		記録を測り、競争の楽しさを味わう ①スタート、泳法の技能を生かして泳ぎ、記録から成果を確認する *教師が手足のバランスや呼吸時のタイミングを見て評価する 例)1~3コース 25mタイムレース (クロール:速さの伸びを確認する) 4~6コース 3分間泳コース (クロール・背泳ぎのバランスよい泳ぎを確認する) ②ペアでの振り返りと学習カードに記録	
4		記録の測定 ③ペアで協力してタイムや泳法を確認する 例) A:25m泳でタイム測定 B:25mバランスよく泳げるか挑戦 *スタートやゴールの動きに留意させる		4		学習のまとめをする ・ペアでの振り返り ・学習カードによる自己評価	
5		ペアで記録やフォームの振り返りをする *掲示物やカードを利用する					
学習の振り返り、まとめ、あいさつ				シャワーを浴びる		着替え	
クロール:力強いキックとバランスよい姿勢 プルと力強いキック、呼吸のバランスをとる 背泳ぎ:リズムよいキックとタイミング合わせたプル スタート:水中から合図と同時に顔を沈め壁をける							
				積極的な学習への取組			
課題解決に向けて安全上の留意点を当てはめること				記録会を行う上での安全上の留意点を当てはめること			
						①観察	
①学習カード		②学習カード					
				③観察			

4. 指導と評価の計画 [中学校第2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。 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	2 水慣れ・水中床運動 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	2 水慣れ (クロール、平泳ぎ、背泳ぎ 25m×2~4を含む) ・3分間キック 3 手と足、呼吸のバランスをとり長く泳ぐ平泳ぎの学習 ①平泳ぎの技能 (キック・プル・呼吸のバランスをとり泳ぐ) ・カエル足で長く伸びたキックをする ・水中で手のひらが肩より上、逆ハート型をかく ・プルのかき終わりに水上で息を吸う ・キックの終わりに伸びをとること <キックの伸びをとるための内容例> ・ビート版を使ったキック顔を水中に入れてける →蹴り終わったらストリームラインのまま2秒数える →ひきつける (繰り返す)+呼吸する *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バタフライの学習 ①バタフライの泳法を習得する ・ビート版を使ってドルフィンキックをすること ・水中では手のひらが肩より前で鍵穴の形を描くようにかくこと ・呼吸はプルのかき終わりのタイミングをとる 2キックめに行うこと *力任せに上下動をして、沈まないように段階的な指導をする <呼吸のタイミングを習得するための内容例> ・フィンやビート版を使う →顔を水中に入れて4回目のキックで顔を上げて呼吸 →呼吸する時には、平泳ぎのプルをしながら、顔を上げる →次に、2回目のキックで呼吸する		
	15	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 *前年度の学習を確認する	4 水中で抵抗の少ない姿勢で行う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 *両手で壁にタッチした後の腕の動作に重点を置く	4 水中で抵抗の少ない姿勢で行う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 *両手で壁にタッチした後の腕の動作に重点を置く	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 *両手タッチの後の腕の動作に重点を置く	
	25	⑥25m平泳ぎの学習状況の確認 (観点：カエル足で進むことができる。手足の動き呼吸をあわせて泳ぐことができる)		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 *課題を見つける *学習資料を活用し、課題が選択できるようにする			
	40	⑦本時の振り返り					
	45	⑧次時の確認					
50	学習の振り返りとまとめ、あいさつ		整理整頓	シャワーを浴びる	着替え		
指導内容	技能	平泳ぎの復習 手足の動きにあった呼吸 カエル足	平泳ぎの技能 長く伸びたキック プル後の呼吸とけり終わりの伸び	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 ターンの技能	バタフライの技能 リラックスした姿勢 ドルフィンキックとタイミングを合わせた呼吸		
	態度	事故防止と安全な学習の約束事	分担した役割を果たす				
	知識・理解	関連して高まる体力	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						
	思		①学習カード		①学習カード		
	技			①観察		②観察	
	知	①学習カード					

7	8	9	10
課題解決学習に向けた学習		記録をとり学習のまとめをする	
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 等		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 本時の内容確認 記録会の役割確認 準備運動 シャワー	
2 水慣れ・ウォーミングアップ 等		2 ウォーミングアップの質を高める *効果的なウォーミングアップを理解させ、実践させる 例)・ゆっくり泳いでフォーム確認をする ・平泳ぎのキックで伸びた時にカウントを2秒数える	
3 自己の課題を選択した課題別練習 ①自己の泳ぎ方の解決に合った課題選択と反復練習 例) A: 長く泳ぐためのクロールコース 1コース(キック) 2コース(プル) 等 B: バランスよく泳ぐためのバタフライコース 4コース(キック) 5コース(プル) 等 *長く泳ぐコースは、12.5mからスタートし、ターンを入れて戻る25mを基本として反復するなど、場の工夫を取り入れる *自己決定が難しい生徒への助言 *仲間が変動するため、安全面や人間関係に配慮する		3 記録を測り、競争の楽しさを味わう ①スタート、泳法、ターンの技能を生かして泳ぎ、記録から成果を確認する *教師が手足のバランスや呼吸時のタイミングを観察 *ペアで距離やストローク数を数える 例) 1~3コース 25mストローク数を数えたり、タイムを測る (平泳ぎ、バタフライの泳法を確認する) 4~6コース 3分間泳 (平泳ぎのバランスよい泳ぎを確認する) ②・ペアでの振り返り ・学習カードによる自己評価	
4 平泳ぎ、バタフライのスタート、ターンの課題練習 ②流線型の姿勢、浮き上がりのタイミングをつかむ ・同じグループ内で水中の動きを見あう			4 学習のまとめをする ・ペアでの振り返り ・学習カードによる自己評価
5 トライアルタイム ③ペアで協力してタイムや泳法を確認する 例) A: 25m泳でタイム測定 B: 25mバランスよく泳げるか挑戦 *正確にスタートやゴールができるようにさせる			
6 ペアで記録やフォームの振り返りをする *掲示物やカードを利用する			
学習のまとめ、あいさつ		シャワーを浴びる	着替え
平泳ぎ：カエル足と伸びたキック、プル後の呼吸と伸び バタフライ：ドルフィンキックと2キック目の呼吸 スタート：抵抗の少ないスタート姿勢 ターン：両手をついた後の方向変換と腕の動作			
		勝敗を認めルールやマナーを守る態度	
		記録会の仕方	
課題に応じた練習法の選択、役割に応じた協力の仕方			
②観察			①観察
①②観察・学習カード			
		①②観察	

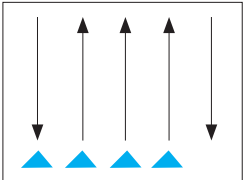
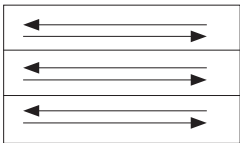
5. 本時の目標と展開例

【第2学年 5 / 10 時間】

(1) 本時の目標

- バタフライの泳法が習得できるようにする。 (技能)
- 分担した役割を果たせるようにする。 (態度)
- 泳法を身につけるための行い方のポイントを、見付け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。

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点・評価方法																				
はじめ5分	<p>1 あいさつ、健康観察、本時のねらいの確認</p> <p>バタフライを身につけよう</p> <p>バタフライに挑戦しよう!</p> <p>準備運動、シャワーを浴びる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バディで隣同士になるように並ばせる。 ・声や顔色も確認し健康観察とする。 ・本時のねらいを簡潔に提示し、学習の流れをつかむ。 ・準備運動を協力して、安全に行わせる。 																					
なか38分	<p>2 水慣れと前時の復習をする</p> <p>(1) 水慣れ(腰掛けキック・け伸び・イルカとびなど)</p>  <p>(2) 復習(平泳ぎ各 25 m x 2、3分間キック)</p>  <p>習熟度別のコースに分かれて右側通行で泳ぐ。</p> <p>3分間キックはスタート地点を5mライン(4カ所)、センターライン(2カ所)にして右側通行で1コース6名が一度にスタートする。</p> <p>3 バタフライの泳法を身につける。</p> <p>(1) ドルフィンキックの段階的な練習(例)</p> <p>①陸上でキックのイメージをつかむ、壁キック。</p> <p>②ビート板を持ち、ドルフィンキック。</p> <p>③フィン(足ひれ)を着用したり仲間に引いてもらったりして、ドルフィンキック。</p> <p>(2) プル、ドルフィンキックとタイミングを合わせた呼吸</p> <p>①キーホールを描く呼吸はキックの4回目で行う。手は平泳ぎのプル。プルのイメージを陸上で行う。</p> <p>②キック4回目の時に水をかく(プル)、同時に呼吸する。始めは片手を伸ばし、もう一方の手でかく。なれたら両手と段階的に行う。</p> <table border="1" data-bbox="233 1865 719 2045"> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>足</td> <td>キック</td> <td>キック</td> <td>キック</td> <td>キック</td> </tr> <tr> <td>腕</td> <td>のびる</td> <td>のびる</td> <td>かき始め</td> <td>かく</td> </tr> <tr> <td>呼吸</td> <td>水中で吐く</td> <td>水中で吐く</td> <td>水中で吐く</td> <td>顔を上げて吸う</td> </tr> </table>		1	2	3	4	足	キック	キック	キック	キック	腕	のびる	のびる	かき始め	かく	呼吸	水中で吐く	水中で吐く	水中で吐く	顔を上げて吸う	<ul style="list-style-type: none"> ・水慣れ、入水は足から徐々に水に入るように指示する。 ・け伸びやイルカとびは、一斉に行うため、周囲の安全を確認し、接触のないように十分な間隔をとる。 (コースロープはくぐるように指示する) ・復習は技能の程度に応じて、コースの場所を設定し、不安感を減らすよう配慮する。 ・3分間キックはビート板を使い、ばた足で早く強くけるように指示する。前時までの復習と、距離の目安を提示し、目標と伸びの確認をさせる。 ・バタフライのキックとプルは生徒の上級者または教師が示範する。 ・ドルフィンキックは、水中に頭を入れ、足をそろえ、上体を進行方向へ押し出すように腰から大きくキック。 ・4キック目に合わせて呼吸をすると、次のプルにつなぎやすくなることを意識。 ・ビート板を使わずに行う場合は、呼吸時に平泳ぎのプルをして、キックと呼吸のタイミングを合わせられるように。 ・プルの見本は、見やすい陸上で行うように。 ・キックのリズムに合わせられるように、「1, 2, 3, 4」の声をかけて実施。 ・プルとキックのタイミングを合わせることがバタフライの基本であることを理解させる。 ・プルに集中して、キックがひざから曲がらないように。 ・4回目で呼吸することができたら、2回目のキックで呼吸する事に挑戦させる。 	
	1	2	3	4																			
足	キック	キック	キック	キック																			
腕	のびる	のびる	かき始め	かく																			
呼吸	水中で吐く	水中で吐く	水中で吐く	顔を上げて吸う																			

なか 35分	<p>③キック2回目の時に水をかく（プル）同時に呼吸する。</p> <p>4 バタフライの動きのポイントを見付ける。 ①25mをバタフライで泳ぐ。 （途中立ってもよい） ②ペアに観察してもらい、意見交換をしながらチェック項目により、自己評価する。 （p.87 スキルチェックカード参照）</p>	<ul style="list-style-type: none"> 各コースで両サイドに分かれ、抵抗の少ないストリームラインを意識してスタートさせる。 バタフライのキックをしながら、浮き上がるタイミングを体感させる。 安全のため、前の泳者との間隔を指示する。 技能に応じた距離を設定する。 スキルチェックカードを利用し、課題をつかめるようにさせる。仲間の泳ぎを観察し、課題を意識できるようにさせる。 	<p>【思考・判断①】</p> <ul style="list-style-type: none"> 課題に応じた練習方法を選んでいる。（学習カード）
まとめ 7分	<p>5 整理運動を行う。</p> <p>6 バディ確認を行う。 本時のまとめ。 シャワーを浴びる。 着替える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくり泳いだり、プールサイドでストレッチをしたりする。使った筋肉をほぐすようにさせる。 バディ確認を素早くさせる。健康観察をする。 本時のまとめを簡潔に行い、次時への目標を持たせる。 短時間でまとめを行い、着替えをさせる。 	

6. 関連資料等

（健康チェックと学習カードの併用）

水泳カード

年 組 男・女 番 氏名

このカードで、保護者の許可を得ていると判断します。記入もれ・提出がない場合＝保護者の許可なし＝入水できません。

- 1, 水泳の授業では、通常より健康状態を念入りに管理しておきましょう。（睡眠、栄養）
- 2, 水着・キャップ（水泳帽）ゴーグル・タオルなど用意をすること。
- 3, カード記入もれや忘れ物のないよう、ご協力をお願いします。

月/日	体温	参加/見学(理由)番号	先生の検印	今日の目標
	°C	参加・ 見学 ()	保護者印	距離や泳法 例) バタフライで呼吸のタイミングが合うこと
	°C	参加・ 見学 ()		

水 泳 記 録 カ ー ド

表・裏

月/日	今日のトライアル	動きのポイント 例) 肘を90度に曲げる			成果
	3分間 キック	3分間泳・20秒泳	キック	プル	呼吸とのバランス /(スタート・ターン)
/	m	m 泳法 (ク・平・背・バ)			
/	m	m 泳法 (ク・平・背・バ)			

事例2 第3学年の実践

複数の泳法を含めて好きな泳法を選んで、効率よく泳ごう

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

本事例は、第1学年では、「クロール」と新しい種目の「背泳ぎ」、第2学年では、「平泳ぎ」と新しい泳法の「バタフライ」を学習し、速く泳いだり、長く泳いだり、身に付けたりすることを計画しています。この学習を基に、第3学年では、4種目の泳法および複数の泳法で泳ぐこと・リレーをすることを生徒が選んで自主的に学習することができるように工夫しています。

(2) 授業づくりの考え方

共通の学習で取り上げる内容は、「クロール」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」「スタート、ターン」を指導し、単元中盤からの泳法を選択した学習につなげるようにしています。

共通の学習は、単元前半の2時間としています。技能の内容は、それぞれの泳法のプル・キックの行い方、呼吸とのタイミング（コンビネーション）、泳いでいるときの姿勢、泳法にあったスタート・ターンなどを行い、復習とともに現在の学習状況を確認します。そして、第3学年の内容である「一人で複数の泳法で泳ぐこと」を経験させ、生徒が泳法を選択するための参考とします。

3時間目に泳法の選択を行います。選択した泳法別にグループを作り、泳法ごとに効率的に泳ぐことの習得を目指します。6時間目にビデオ撮影と視聴をすることにより、泳ぎ方の課題を把握します。7時間目以降は、生徒自身が練習方法を選択し、生徒の課題に応じた練習を行います。

11、12時間目に記録への挑戦と競争を行い、学習の成果を確認します。

態度、知識・思考・判断の内容は、生徒が安全に自主的に取り組めるように、水泳の事故防止に関する心得、練習方法や補助の仕方、運動観察の方法、学習資料の活用の仕方等を学習します。これを基に生徒一人一人が課題に応じた練習方法を選択し練習を行うことで、技能、態度、知識、思考・判断の内容をバランスよく学習できるようにしています。

《単元の展開例》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
指導内容	事故防止	運動観察の方法	効率的な泳ぎ方 キック、プル・呼吸、ターン、スタート			課題の設定	練習方法の選択	課題別グループ練習	複数の泳法でのリレー	水泳への関わり方	責任・マナー	
	高まる体力		技術の名称・行い方、練習方法									教え合い
			自主性	健康・安全	公正							
学習の流れ	学習の見通し、事故防止、体力	既習泳法の復習、泳力の確認	泳法の選択	新しい技能の習得		ビデオ撮影、視聴による課題把握	課題に応じて練習方法を選択して練習	泳法グループ別の練習	複数の泳法でのリレー	記録会 学習のまとめ		
			クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法	記録会								

2. 単元の目標

- (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、効率的に泳ぐことができるようにする。(技能)
- ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする
こと。
- イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする
こと。
- ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。
- エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐこと。
- オ 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすること。
- (2) 水泳に自主的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようと
すること、自己の責任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・安全を確保
することができるようにする。(態度)
- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の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. 単元及び学習活動に即した評価規準

	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	運動についての 知識・理解
単元 の評価 規準	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> 選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 水泳を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりにしている。
学習 活動 に即 した 評価 規準	<ol style="list-style-type: none"> 効率的に泳ぐことに自主的に取り組もうとしている。 決められたルールやマナーを守ろうとしている。 練習や記録会などで、自己の役割を果たそうとしている。 互いに補助し合ったり、教え合ったりしようとしている。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 水泳を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けている。 	<ol style="list-style-type: none"> クロールでは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸をし、ローリングをしながら伸びのある泳ぎをすることができる。 平泳ぎでは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることができる。 背泳ぎでは、プルとキックのタイミングに合わせて、呼吸を行い伸びのある泳ぎをすることができる。 バタフライでは、プルとキックのタイミングに合わせて呼吸1回ごとに大きな伸びのある泳ぎをすることができる。 クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4種目から2～4種目を選択し、続けて泳ぐことができる。複数の泳法によるリレーをすることができる。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 水泳に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。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりにしている。

4. 指導と評価の計画例【中学校第3学年】（12時間）

時	1	2	3	4	5
学習形態	共通の学習		泳法を選択した学習		
ねらい	3学年での学習計画を知る 安全・既習泳法の復習、泳力の確認		泳法の選択、新しい技能の習得		
学習の流れ	0 1 ・あいさつ ・健康観察及びバディの確認 ・準備運動 ・シャワーを浴びる				
	2 オリエンテーション ○3学年での学習の見直し ・泳法を選択する学習の実施(泳法選択) ・練習方法の選択 ○身につける内容(技能、態度、知識・思考判断)	2 既習泳法の復習 ・平泳ぎ ブル：逆ハート型、グライド ・背泳ぎ ・バタフライ	2 手と足、呼吸のバランスをとって効率のよい泳ぎ方を身に付ける 泳法の選択 ○グループ分け ・クロール ・平泳ぎ ・背泳ぎ ・バタフライ ・一人で複数の泳法	○クロール 課題・リカバリーをリラックス 練習・キックなしの腕だけクロール ・リカバリー 親指で脇腹をこするように行う ○平泳ぎ 課題・伸び(グライド)、一回で大きく進む 練習・ビート板を持ってキック後足を伸ばす ・25m キックを少なく泳ぐ ○背泳ぎ 課題・リカバリーは小指から入水 練習・片腕だけの背泳ぎ ・腕だけの背泳ぎ ○バタフライ 課題・キック2回ごとにブル1回のコンビネーション 練習・片腕だけのバタフライ ・呼吸なしのバタフライ	
	3 既習泳法の復習 ・スタート、ターン ・クロール 一定のリズムの強いキック、S字ブル、ローリング	3 現在の学習状況の確認と複数の泳法の体験 ・記録測定 ・一人で複数の泳法を泳ぐ 泳法を選択するための参考にする	3 練習例 ○スタート、ターン 課題・泳ぎのスピードを落とさないターン 練習 ・壁から5m離れてバタフライからクロールにターン	記録測定 ・タイム計測 ・距離の測定	
	診断的評価	練習方法の提示・確認			
50	4 ・学習の振り返りとまとめ ・整理運動 ・次時の確認とあいさつ ・シャワーを浴びる				
指導内容	技能	1・2年の復習		手と足・呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする。 力強く壁をけるスタート。スピードを落とさないターン。局面をつなげる。	
	態度	健康、安全を確保すること 自主的学習態度 繰り返し粘り強く取り組むこと			決められたルールやマナーを守ること 自己の役割を果たすこと
	知識・理解	行い方、事故防止の心得(復習) 高まる体力	運動観察の方法	技術の名称・行い方、練習方法	
	思考判断			健康安全 体調に合わせた練習	各泳法のポイント
評価の観点	関			⑤観察	
	思				④学習カード
	技				
	知	②学習カード	③学習カード		

6	7	8	9	10	11	12	
泳法を選択した学習							
課題の把握	選択した練習方法で課題の解決	新たな課題の把握	選択した練習方法で課題の解決	複数の泳法でのリレー	競技会、学習のまとめ		
1 ・本時の学習のねらいと内容の確認 ・プールに入ってからウォーミングアップ50m～100m ・水慣れ、既習の泳法の復習(50m～100m)							
2 選択した泳法で、自己の課題を見つけ自主的に課題の解決を図る練習				2 複数の泳法でのリレーの練習		2 学習のまとめ	
グループごとの練習							
<p>練習した成果、課題の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> 選択した泳法の観察 他者観察 自己観察 <p>ビデオ撮影1</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ビデオ撮影などの視聴覚教材で自己のフォームを観察したり、パディシステムのパートナーに動きを観察してもらったりする </div>	<p>選択して行う練習例</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クロールグループ <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板キック ・サイドキック ・プルブイを足にはさんでストローク ・片手クロール ・距離泳 ・インターバル泳 ○バタフライグループ <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板キック ・水中ドルフィンキック ・プルブイを足にはさんでストローク ・呼吸なしのバタフライ ・ヘッドアップスイム ○一人で複数の泳法を泳ぐグループ <ul style="list-style-type: none"> ・選択した複数の泳法を泳法ごとに練習する ・複数の泳法を続けて泳ぐ ○スタート、ターン <ul style="list-style-type: none"> ・強く壁をけり、キックを始める位置、浮上する位置を見つける練習 ・壁から10～15m離れ、泳ぎのスピードを落とさないターン ・同じ泳法、平泳ぎ→クロール 			<p>2 複数の泳法でのリレーの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ○複数の泳法でのリレー選択 <ul style="list-style-type: none"> ・水中での引き継ぎ練習 ・複数の種目を選び4人で100m～200m泳ぐ ○複数の泳法でのリレーを選択しない生徒は、各自が選択した泳法の練習 		<p>2 学習のまとめ</p> <p>競技会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した各泳法、一人で複数の泳法の記録測定 ・タイム ・距離 ・競争 ・各泳法、一人で複数の泳法 ・複数の泳法のリレー <p>ビデオ撮影2</p> <p>運営の役割分担</p> <p>スターター、計時、審判、召集、記録、ビデオ撮影等</p> <p>まとめをカードに記入</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能の向上 ・安全、マナー、役割 ・運動のかかわり方 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ビデオ撮影1と2を用いて上達を確認する </div>	
3 ・学習の振り返りとまとめ ・整理整頓 ・次時の確認とあいさつ ・シャワーを浴びる							
課題別グループでの練習				複数の泳法でリレーをする			
互いに教え合いながら取り組むこと						記録会などで、自己の役割を果たすことが大切であること	
						自己に適したかかわり方	
取り組むべき課題を明確にする		改善すべきポイント	練習方法の指摘				
		④観察				②観察、学習カード	
①学習カード	③学習カード	②学習カード			⑤学習カード		
		①～④観察		⑤観察			

5. 本時の目標と展開例

【6 / 12 時間】

(1) 本時の目標

- 自己観察や他者からのアドバイスを受け、自己の改善すべきポイントを見付けることができるようにする。(思考・判断)
- 他者観察を行い、技術的な課題や有効な練習方法の選択についてアドバイスできるようにする。(思考・判断)

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び評価方法
はじめ 8分	<p>1 準備運動</p> <p>2 整列、人員点呼(バディ)。</p> <p>3 本時のねらいと内容を理解する。</p> <p>○運動観察の仕方の確認。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・役割分担の確認。 <p>○技術的な課題を把握する。</p> <p>例) クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リカバリー 空中で肘を60~90度程度にしリラックスして動かしているか。 ・自己に合った方向で呼吸動作をしているか。 <p>バタフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手は、ロングアームプルでかいているか。 ・キック2回にプル1回と呼吸動作のタイミングを合わせたコンビネーションで泳いでいるか。 <p>○仲間の課題、適切な練習方法について意見交換をする。</p> <p>4 シャワー、入水しウォーミングアップ。</p> <p>○各自の泳力に応じて、50m~100m泳ぐ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体調確認①。 ・泳法グループでバディをつくる。 ・運動観察の役割分担。 バディは他者観察、泳法班が交代でビデオ撮影とお手本カードへの記入をする。 ・お手本カードを使い技術のポイントを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・選択していない泳法でも泳ぐ。 ・体調確認②。 	
なか 37分	<p>5 ビデオ撮影と他者観察を行う。</p> <p>○泳法グループで行う。</p> <p>係は、撮影、記入、観察(バディが行う)</p> <p>○壁から10m離れた位置から泳ぎ、ターンして15m泳ぐ。</p> <p>○観察者は、観察しながら気づいたことを記入係に言う。記入係はお手本カードにできていれば○、課題は△を記録する。</p> <p>【運動観察の位置の例】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> </div> <p>6 ビデオを見て自己観察およびバディからの指摘を受け改善すべきポイントや課題を把握する。</p> <p>○ビデオを見て改善すべきポイントを確認する。</p> <p>○バディは、技術的な課題と有効な練習方法をアドバイスする。</p> <p>7 選択しようと考えている練習方法を試してみる。</p> <p>課題に応じて選択した練習を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・デジタルカメラを6台用意(各コースごとに撮影)。 ・壁で折り返して泳ぐのでターンも観察させる。 ・見学者には、撮影・記入・他者観察の係を行わせる。 ・観察位置は、正面。 <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・お手本カードを活用させる。 ・課題だけではなく、よかったところも確認するように促す。(意欲の向上) 	<p>【思考・判断①】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。(学習カード)
まとめ 5分	<p>8 改善すべきポイント等の発表(振り返り)。</p> <p>9 整理運動。</p> <p>10 次時について確認。</p> <p>11 学習カードの記入。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・数名に発表させる。 ・次時は、練習方法の選択。 ・学習カードは休み時間に記入してよい。 	

6. 関連資料等

資料1

学習カード (6時間目)

1 態度について ・よくできた◎ ・できた ○ ・もう一步 △

①効率的に泳げるようになるために自主的に取り組んだか。		④ペアやグループで補助し合ったり、教え合ったりしながら取り組んだか。	
②決められたルールやマナーを守るだけでなく、自らの意志で大切にされたか。		⑤自己の技能・体力に応じて、長い潜水をしない、休息を入れながらの活動、段階的な練習など健康の維持と救助法を身につけ仲間の安全を保持して練習に取り組んだか。	
③互いに合意した自己の役割に、責任をもって自主的に取り組んだか。			

【選択した泳法】 クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ・複数の泳法()

2 課題について

泳法	() さんからのアドバイス	ペアからのアドバイスとビデオを見て自分で考えた改善すべきポイント
クロール		
平泳ぎ		
背泳ぎ		
バタフライ		

3 練習方法について

泳法	() さんからのアドバイス	バディからのアドバイスとビデオを見て自分で選んだ練習
クロール		

資料2

お手本カード

第3節 泳法指導のポイント

クロールの一連の動作

展開例(6時間目)では、一人一人に配布し、導入での技術のポイントの確認と他者観察の記録に使用する。他者観察では、観察時に、チェックカードとして使用し、コメント部分や写真にできていれば○、課題があれば△を記入する。グループ練習では、水にぬれても使用可能なラミネート加工したものを、技術のポイントの確認に活用する。

資料3

生徒に提示する練習方法例 3学年クロール

課題	練習方法
1. リカバリーをリラックスしてうまくできない (空中で肘を60~90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かせるようにする)	1①壁やコースロープの近くを泳ぐ。 (狭いリカバリーを身に付ける) ②1コースに数人入って並んで泳ぐ。 ③リカバリー中、親指で脇腹をこするようにして行う。 ④25mのストローク数を数える。
2. 呼吸動作がスムーズにできない (自己に合った方向で呼吸動作を行うことができるようにする)	2①ビート板片腕クロール ビート板の上に片手を乗せ、もう一方の手で水をかく。 ②ビート板片手クロール ③片腕のストローク(フロント) 片手を伸ばし、もう一方の手で水をかく。左右行う。 ④左呼吸、右呼吸だけで泳ぎ自分に合った呼吸の方向を見付ける。
3. スピードに乗れない (力強いプルとキックで全力を出して、スピードに乗って泳ぐことができるようにする)	3①ビート板キック 短い距離を強く速いキックで泳ぎ、数回繰り返す。 ②ヘッドアップスイム 顔を水面上上げてテンポを上げて泳ぐ。 ③短い距離のダッシュを数回行う。 ④インターバルトレーニング
4. 続けて長く泳ぐことができない (プル、キック、呼吸動作のタイミングを合わせた無理のない一定のスピードで、続けて長く泳ぐことができるようにする)	4①ビート板キック ②腕だけのストローク ③コンビネーションスイム 25m プル・キック・呼吸動作のバランス ④時間泳 5分~10分 ⑤距離泳 100m~200m ⑥インターバル練習 2.5m×8

第3節 高等学校の実践例

事例1 入学年次の実践

自己に適した泳法を複数選び、効率的な泳ぎをマスターしよう！

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

高校入学年次は、義務教育段階の学習内容を確実に定着させることが重要です。そのため中学校第3学年の効率的に泳げるようにする学習を受け、これまでに学習した内容の理解を深めるとともに技術をより確実に定着させ、効率のよい泳ぎ方をマスターすることを目指します。本事例では、自己に適した泳法を2種目以上選択し、複数種目を連続して泳いだり、複数種目を組み合わせてリレーを行ったりするなど、仲間と協力し合いながら技術の向上を目指す計画にしています。速く泳いだり長く泳いだりできることになることで水泳の楽しさをより深く味わうとともに、リレー等の実践によりチームで協力して記録向上を目指して競う楽しさも味わうことができるように計画しています。記録会の企画・運営等の経験も通じて、生徒が自ら考え、仲間と協力して自主的に学習を進めていくことができる場を設定することが大切です。

(2) 授業づくりの考え方

本事例では、中学校において学習した各泳法の中から自己に適した泳法を2種目選択し、その技術をより深めて効率的な泳ぎ方を身に付けること及び選択した2種目を連続して泳いだり、複数泳法を組み合わせるリレーを行い、チームで協力して記録の向上や競争の楽しさを味わうことができるようにする展開としています。

まず、授業の初期では、生徒の学習経験の差を考慮し、水慣れをはじめこれまでの学習の復習を教師主導型でやや丁寧に行います。

その後、生徒は自己に適した泳法を2種目選び、効率よく泳ぐための学習に入ります。泳法別にグループをつくり、泳法の特徴や効率よく泳ぐためのポイント、課題等を考えたり、グループ内で、あるいは映像機器を利用して自己観察や他者観察を通して、教え合いながら学習を進めます。教師は、生徒の考えた改善すべきポイントが適切かどうか確認するとともに課題解決のための練習方法を提示し、生徒が自主的に学習が進められるよう、ポイントや練習方法等を学習資料で準備するなどの工夫が必要となります。

単元のまとめとして記録会を開催します。記録会では、練習の成果を発表することはもとより、企画・運営が生徒の自主的な活動でなされるよう、組織作り等も大切です。

《単元の展開例》

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
指導内容	事故防止	既習泳法の確認		改善すべきポイント	練習方法の選択		練習方法の選択		ターン	複数泳法	リレー	水泳との関わり	
	体力の高め方				助け合い・教え合い		助け合い・教え合い			責任を果たす	責任を果たす		
				技術の名称、運動観察の方法									
学習の流れ	オリエンテーション	全体で既習泳法の確認 ストリームライン、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、スタート、ターン		試しの記録会	選択した泳法Ⅰの練習 キック プル		選択した泳法Ⅱの練習 呼吸と の バラ ンス キック プル		選択した泳法Ⅲの練習 呼吸と の バラ ンス	選択した泳法Ⅳの練習 ターン練習	記録会の開催 個人の記録測定 ・2泳法連続 ・得意泳法1種目	複数の種目を合わせたリレー	まとめ振り返り
	健康・安全、水泳技術に関する知識			自己に適した泳法の選択課題等の確認	選択した泳法に分かれ、グループごとに課題及び練習方法の確認、練習								

2. 単元の目標

- (1) 次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて泳ぐことができるようにする。 (技能)
- ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること。
- (2) 水泳に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとする事など、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保することができるようにする。 (態度)
- (3) 技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 (知識、思考・判断)

3. 単元及び学習活動に即した評価規準

	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	運動についての知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> 水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 自己の責任を果たそうとしている。 互いに助け合い教え合おうとしている。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> 選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすることができる。 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで泳ぐことができる。 複数の泳法で泳ぐこと、又はリレーをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書きたたりしている。
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> 水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 記録会では、勝敗などを冷静に受けとめ、ルールやマナーを遵守して取り組もうとしている。 グループ学習や競技会における自己の役割を責任を果たそうとしている。 グループでの学習において、互いに助け合い教え合いながら授業を進めようとしている。 水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保しようとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> 選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付けている。 自己の課題に応じて、適切な練習方法を選んでいる。 仲間に対して、運動観察をとおして、技術的な課題や有効な練習方法の選択について助言している。 健康や安全を確保するために、体調に応じた適切な練習方法を選んでいる。 授業の振り返りを通して、水泳を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見つけている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①クロール～④バタフライ (省略、p.75 参照) ⑤選択した泳法で効率よく泳ぐことができる。 ⑥複数の泳法を用いて、リレーを行うことができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①技術の名称や、選択した泳法のポイント、練習の行い方等につて、学習した具体例を挙げることができる。 ②水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げることができる。 ③自己及び課題をみつけるための運動観察の方法について、理解したことを言ったり書きたたりしている。

4. 指導と評価の計画例【高等学校入学年次】(12時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	
学習形態		共通の学習			グループ		
ねらい	学習計画、事故防止、水泳の特性について理解する	既習泳法の復習 泳力の確認		泳力測定 (複数泳法選択)	自ら選択した泳法(2種目)で		
学習の流れ	0	1 ○あいさつ			○出欠確認と健康観察・本時のねらいと内容の確認		
	10	2 バディの確認、準備運動		2 グループごとの準備運動(陸上)、			
20	○オリエンテーション *座学により行う ・前年度までの学習内容と習得技術を 確認する *調査シート等 を用意し、習得している技術を確認する (泳法と距離)	3 既習泳法の復習 ・水慣れ運動 ジャンプ、沈むこと、だるま浮き、伏し浮き、仰向け浮き、ウォーキング等 ・ストリームライン 抵抗の少ない流線型の姿勢 ・クロール リラックスした空中動作、一定のリズムでの力強いキック、自分に合った方向での呼吸動作 ・背泳ぎ 水平に浮いた姿勢でのキック、肘を伸ばし、方の延長線上へ入水するリカバリ動作、ローリング ・平泳ぎ 逆ハート型プル、呼吸のタイミングとキックの後のグライド、1回での大きな推進 ・バタフライ キーホール型プル、2キック1プルで呼吸動作を合わせたコンビネーション ・スタート 合図と同時に水中から力強く壁を蹴り、抵抗の少ない姿勢を作る ・ターン 5m程度手前からタイミングを図り、泳ぎのスピードを落とさずにタッチし、膝を胸の方に抱え込み蹴り出す		3 試しの記録測定 ・4泳法の中から2泳法選択し、それぞれ25m泳ぎ、タイムを計測する ○選択泳法によるグループ分け ・2泳法選択する。 ・泳法Iと泳法IIに分け、それぞれ選択種目ごとにグループにわけ ○選択した泳法について、自己の改善すべきポイントを見付ける *スキルチェックカード、ビデオ等の活用により課題を見つけやすくする工夫		3 選択泳法I及びスタートの練習 ・泳法毎のグループにより学習を進め(バタフライコース、背泳ぎコース、) ・グループ内での仲間同士の技術的 ら計画を立てる ・仲間の課題を指摘したり、効果的 キック プル コンビネーションと呼吸 スタート *スキルチェックカード、ドリル 用により、改善すべきポイント 工夫を行う	
30	・学習の進め方を理解する ・水泳に関する基礎知識を得る 事故防止に関する心得、水泳の特性と水泳に関連した体力の高め方、練習に必要な専門用語、練習用具の名称	*ワークシート等のプリントの活用			*バディシステムによる健康・安全の確認		
40		4 ・学習の振り返りとまとめ			・整理運動 ・次時の確認		
指導内容	技能	既習泳法の確認		選択した泳法の効率的な			
	態度	事故防止、健康・安全確保		自己の役割	お互いに教え合うこと		
	知識 思考 判断	事故防止に関する心得 水泳の特性と体力の高め方 技術の名称や行い方		知・運動観察の方法	思判・課題と解決方法の指摘 思判・適切な練習方法の選択	知・技術の名称や行い方	
	評価の観点	関	⑤観察				
思				①②③学習カード			
技				①～⑥観察			
知		①⑤学習カード		③観察		①学習カード	

7	8	9	10	11	12	
別 学 習						
効率的に泳ぐ方法を身につける 仲間と協力し合い高め合う			記録向上や競争を楽しむ 記録会における自らの役割を責任をもって果たす		学習のまとめをする	
既習の4泳法による水中でのウォーミングアップ 100m						
<p>3 選択泳法Ⅱ及びスタートの練習</p> <p>める 平泳ぎコース、クロールコース)</p> <p>な課題や練習方法を指摘し合いなが な練習方法を選択したりする</p>		<p>3 選択2泳法をつなげるターン練習</p> <p>・同種目選択同士でコース分けを行う</p> <p>バタフライ +背泳ぎ 背泳ぎ +平泳ぎ 平泳ぎ +クロール バタフライ +平泳ぎ 背泳ぎ +クロール バタフライ +クロール</p>		<p>3 記録会の実施 ビデオ等で撮影する</p> <p><個人記録にチャレンジ></p> <p>・選択した2種目で続けて50m泳ぎ、タイムを測定する →4時間目に計測したそれぞれのタイムの合計との差を出してみる</p> <p>・最も得意な種目1種目で50m全力で泳ぎ、タイムを計測する →タイムを参考にリレーのチーム分けを行う</p> <p>・引き継ぎ練習</p> <p>タイム計測や記録、ビデオ撮影など、役割分担により記録会を自主的に運営する</p>		<p>○振り返りとまとめ</p> <p>・記録会の映像を見ながら学習状況や成果について振り返り</p> <p>・記録会の結果を振り返り、勝敗などを冷静に受け止め、次年度に向けた課題等について考える</p> <p>*座学で行う *振り返りシート等の活用</p>
キックブル		コンビネーションと呼吸スタート				
練習メニュー表、ビデオ等の活用を明確に見つけられるような						
*グループ内の仲間同士の相互観察による健康・安全の確保						
・あいさつ						
泳ぎ方とスタート		効率的なターン		リレー引き継ぎ		
お互いに教え合うこと				勝敗の受け止め、ルールやマナーの遵守		
思判・課題や解決方法の指摘 思判・適切な練習方法の選択		知・技術の名称や行い方				
③④観察				②観察		
①③④学習カード				①学習カード		
①～⑥観察						
①学習カード						

5. 本時の目標と展開例

【5 / 12 時間】

(1) 本時の目標

- 自己及び仲間の技術的な課題に対し、有効な練習方法を選択できるようにする。 (思考・判断)
- 互いに助け合い教え合いながら学習をすすめることができるようにする。 (関心・意欲・態度)

(2) 展開

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び評価方法
はじめ 15分	<p>1 整列、あいさつ、欠席者・見学者の確認</p> <p>2 本時の目標と学習内容の確認</p> <p>○選択種目 I のグループに分かれ、仲間と課題の確認と練習方法の選択について意見交換をする。 ・前回授業で確認した個人の課題を持ちよりお互いに課題や練習方法の確認をする。 ・スキルチェックカードにより練習方法を選択する。</p>	<p>○健康観察を行う</p> <p>○選択した種目ごとのグループにより、主としてキックとプルに重点を置いて練習するよう伝える。</p> <p>○自己観察カードの返却とスキルチェックカードの配布。 *課題がみつからない、課題から練習方法がみつからない生徒へのアドバイスを行う</p>	
なか 27分	<p>3 グループごとに陸上での準備運動を行い、シャワーを浴びる。</p> <p>4 水中でのウォーミングアップ ・選択した種目以外の泳ぎを積極的に取り入れる。ゆっくり5分間程度泳ぐ。</p> <p>5 グループごとに選択した練習を行う。 ○お互いに課題を指摘し合いながら学習を進める。課題の解決の状況を把握し、練習方法を見直す。</p> <p>【各泳法のポイント】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>クロール (キック) ・足首をしなやかに、膝を曲げない。 ・腰が沈まない。(ストリームラインを保つ) ・一定のリズムでの力強いキック。 (プル) ・水中でS字を描くように、前方でとらえた水を後方(大腿部)へ押す。 ・リカバリーはリラックスする。 ・ローリングを使い、自己に合った方向でタイミングよく呼吸動作を行う。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>背泳ぎ (キック) ・足首をしなやかに使い、つま先にやや白いしぶきが立つ程度まで蹴り上げる。 ・膝、股関節を曲げない。 ・腰が沈まない、胸を張りすぎない。 ・頭が立たない。(耳の辺りが水面にくる) ・一定のリズムでの力強いキック。 (プル) ・入水後手のひらで水をとらえ、肘を60~90度程度まで体の横から水を大腿の方へ押す。 ・体側の位置から肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐに肩の延長線に入水する。ローリングを使う。</p> </div> <p>○25mを2本程度泳ぎ、観察し合う。 ※キック、プルの課題の解決の状況 ※コンビネーションに関する技術のチェック</p>	<p>○人数によりコースを割り振る。</p> <p>○必要な用具の準備を促す。</p> <p>○グループを巡回しながら、課題や練習方法についてアドバイスを行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>平泳ぎ (キック) ・膝をおなかに近づけず、かかとをお尻に近づける意識。 ・膝開きは肩幅まで。かかとは膝より外側。 ・足の内側で水をとらえ、両足で挟み込むように後方へ蹴り、けり終わったらストリームラインを保つ。 (プル) ・逆ハートを描き力強く脇をしめ、胸の前で両手を合わせる。 ・手を合わせたまま抵抗を受けないように前方へ返す。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>バタフライ (キック) ・両足をそろえ、腹筋を意識して足首をしなやかに使い、力強くけり下ろす。(腰の上下動) ・膝は曲げない。 (プル) ・前方から両手を一緒に、キーホールを描くように水をかき、両手のひらが胸の前を通ってから大腿へむかって水を押す。 ・手の甲が前を向いたまま水から腕を抜き、そのまま肘を落とさずに前方へ運ぶ。</p> </div> <p>○次回のコンビネーション練習に向けて課題が確認できるように声掛けを行う。</p>	<p>【技能①~⑤】 (①~④略) ・選択した泳法で効率よく泳ぐことができる (観察)</p>
まとめ 8分	<p>○プールから上がり、お互いに健康・安全について観察を行い、教師へ報告する。</p> <p>○グループごとに本時の学習活動の振り返りと次回の学習活動の見通しを確認する。 ・学習カードを記入する。</p> <p>○整列、あいさつ</p>	<p>○プールの観察とグループからの報告により、安全を確認する。</p> <p>○次回へ向けて手と足、呼吸のバランスを保つ。伸びのある動作、安定したベースなど、改善すべきポイントの観点を確認する。</p> <p>○学習カードの回収</p>	

6. 関連資料等

水泳学習カード（例）			
1年 組 番 氏名 _____			
1. 知識と技能（セルフチェック）			
（大変良くできた5 ・よくできた4 ・できた3 ・あまりできなかった2 ・まったくできなかった1）			
【事故防止】についてわかったこと：1時間目		【課題解決方法】についてわかったこと：4時間目	
【練習計画立案】について：4時間目		【リレー・記録会】について：10時間目	
動きのポイントでわかったこと		技能	自己課題
選択泳法（ ）	【キック】について		
	【プル】について		
	【コンビネーション】について		
	【スタート】について		
	【ターン】について		
2. 思考・判断			
課題を解決する練習	6時間目：課題（ _____ ）	7時間目：課題（ _____ ）	
	8時間目：課題（ _____ ）	9時間目：課題（ _____ ）	
自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方		水泳のかかわり方について	
3. 態度			
振り返り内容			自己評価
① プール（プールサイド含む）や用具の取り扱い方を理解して運動しようとした			
② 自分や仲間の体調に気をつけながら取り組もうとした			

事例2 その次の年次以降の実践

自己に適した泳法の効率を高めて水泳の楽しさを深く味わおう

1. 授業の基本的な構想

(1) 授業のねらい

高等学校卒業年次は、生涯スポーツに結び付けるための力をつける最後の1年間です。社会に出て指導者がいない環境であっても、水泳の多様な楽しさに親しむことができるようにすることをねらいとしています。そのためには、水泳の技能や知識の学習をベースとして、グループや自己の課題を解決する方法や競技会の企画・運営方法なども含め、多様な学習を通して、生徒が主体的に学習を進めることができる力を身につける必要があります。

《小学校から高校卒業年次までのゴール（生涯スポーツ）のイメージ》

す る	<ul style="list-style-type: none"> ○自己記録向上・競争の楽しみ ○健康の保持増進 ・安定したフォームで泳ぐ ・速く泳ぐ 	見 る	<ul style="list-style-type: none"> ・競技大会を実際に観戦 ・テレビ等で観戦や応援 ・インターネットでの観戦 他 	支 える	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティア ・指導者・親 ・学校行事、地域の行事
--------	---	--------	--	---------	--

(2) 授業づくりの考え方

単元の初めは、初めて水泳を選択する生徒や、学習経験の差を補うために、簡単な水慣れやこれまでの学習の復習を行います。次に、生徒の選択した泳法別に教師主導で泳ぎ方のポイントなどを指導し、効率のよい泳ぎを身につけさせます。その後、泳法別のコースに分け、それぞれの特徴に合った泳ぎの効率を更に高めさせます。学習資料を準備し、パディやタブレットPC等を使用した自己観察や他者観察を組み合わせながら、自己や仲間の課題を見直し、解決する学習を計画しています。

単元の後半では、練習計画や競技会の企画・運営方法について、主体的な活動ができるように係の役割分担を明確にし、責任をもたせます。具体的には各グループの「企画係」が順番やコースの組み合わせを、「運営係」が審判の配置、時間配分などを行い、競技会後は結果を表彰・インタビューするなど、生徒が運営も行います。単元の最後は水中運動への広がりも体験し、これまでの学習を振り返りながら、自己に適した多様なかわり方を見付けることで生涯スポーツにつなげる計画としています。

《単元の展開例》

【その次の年次】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
指導内容	事故防止	課題設定	互いに高め合う	役割を見付ける	【選択した泳法の練習】					課題解決の方法	体力の高め方	競技会の仕方	勝敗受け止め
	役割分担	【これまでの振り返り学習】			キック	フル・呼吸	ターン	スタート					
		クロール背泳ぎ	平泳ぎ バタフライ	技術の名称や行い方									
学習の流れ	オリエンテーション・準備運動作成・水慣れ	全体で短い距離のドリル練習		種目毎に分かれて短い距離のドリル練習	ターン・スタートの段階的練習		続けて長く泳ぐ・速く泳ぐ練習法		続けて長く泳ぐ・速く泳ぐグループに分けて課題練習			競技会	
	水中運動	試しの記録会										リレー	学習のまとめ
		・パディで課題発見（他者観察） ・スキルチェック		・タブレット撮影（自己観察）・スキルチェック・チャレンジタイム ・陣地取りゲーム・ストロークカウントスイム・5分間泳									

【それ以降の年次】

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
指導内容	主体的取組	事故防止	互いに高め合う		【選択した泳法の練習】				課題の見直し	合意形成	競技会の企画運営	危険回避活動	審判の仕方	主体的取組		生涯の関わり方
		【これまでの振り返り学習】			キック・フル・呼吸	スタート・ターン										
		クロール背泳ぎ	平泳ぎ バタフライ	技術の名称や行い方												
学習の流れ	オリエンテーション・準備運動作成・映像視聴分析	水の抵抗を利用した水中運動		選択種目に分かれて短い距離のドリル反復練習	タブレット撮影・グループ内観察		大会映像視聴		話し合い	審判法の理解	競技会準備			水中運動		
		全体で短い距離のドリル練習		試しの記録会								競技会		関わりについて話し合い		
				スキルチェック	簡易リレー・チャレンジタイム等	スキルチェック					チャレンジタイム	競技会報告		学習のまとめ		

2. 単元の目標

- (1) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、自己に適した泳法の効率を高めて、泳ぐことができるようにする。 (技能)
- ア クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- イ 平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- ウ 背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- エ バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりすること。
- オ 複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすること。
- (2) 水泳に主体的に取り組むとともに、(勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、) 合意形成に貢献しようとする(などや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保すること)ができるようにする。 (態度)
- (3) 技術の名称や行い方、(体力の高め方、課題解決の方法) 競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 (知識・思考・判断)

3. 単元及び学習活動に即した評価規準 (本単元で重点とした評価規準を●及び丸数字で示している。)

	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"> ●水泳の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・勝敗など冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとしている。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ●合意形成に貢献しようとしている。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の挑戦する課題を設定している。 ●課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ・パディシステムでは、状況に応じて自己や仲間の役割を見つけている。 ●練習や記録会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 ●水泳を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳ぐことができる。 ●平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳ぐことができる。 ●背泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳ぐことができる。 ●バタフライでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳ぐことができる。 ●複数の泳法で長く泳ぐこと又はリレーをすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ・水泳に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ●審判の方法について、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	<ul style="list-style-type: none"> ①記録向上や競争の楽しさを一層味わい、自己に適した泳法の効率を高めることに主体的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重し、感情に配慮しながら話し合いを進めようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①課題解決の過程を踏まえ、運動観察などを通して学習の成果を確認し、自己や仲間の課題を見直している。 ②練習や記録会の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 ③水泳を生涯にわたって楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<p>【クロールの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①水中では、かきはじめからおわりにかけて加速することができる。 ②肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸動作を行うことができる。 <p>【スタート・ターンの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ③スタートは各局面を一連の動きで行うことができる。 ④ターンは壁を蹴りながら水中で体をねじり水平にすることができる。 ⑤ターンの各局面を一連の動きでつなげることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①技術の名称や動きのポイント、合理的な練習の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ②競技会におけるルールや運営の仕方など、試合の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ③競技会における記録測定方法など、審判の方法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【高等学校その次の年次】(12時間扱い)

時	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	前年度の学習内容の確認				選択した泳法の効率を高める		
学習の流れ	0	◆グループごとのオリジナル準備運動・補強運動、運動用具等の安全確認					
	1	<p>学習の進め方を知る ◆主体的な取り組み</p> <p>2 3つのコースを選択 ・グループ編成・役割分担</p> <p>役割分担 ・班長 ・準備運動 ・用具・企画 ・運営</p> <p>3 準備運動作成(資料1) 教師が準備した資料をもとに、オリジナル準備運動と補強運動(陸上・水中)を作成させる</p> <p>4 一流選手のDVDを見て泳ぎを分析 技術を解説し「見る」ポイントを理解させ、興味関心を持たせる</p>	<p>◆事故防止に関する心得 ◆互いに助け合う</p> <p>1 学習内容の説明を聞く</p> <p>2 水慣れ運動 ・水中運動(歩行・いるか跳び・前転等)</p> <p>3 前年度までの学習状況の把握</p> <p>4 知識の復習(ポイントを整理する)</p> <p>5 教師の指導で既習泳法の復習・確認ドリル練習(12.5mの反復練習) ・クロール(片手スイム・キャッチアップ等) ・背泳ぎ(気をつけキック、片手スイム等) ・平泳ぎ(壁キック、2ストローク1キック等) ・バタフライ(エンジェルドリル、片手スイム等)</p> <p>◆課題解決の過程 ◆課題設定</p> <p>6 試しの記録会 ・選択した泳法で25m測定</p> <p>7 自分が選択した泳法のスキルチェック表に自分の課題を書き込む(資料6)</p>	<p>◆技術の名称や行い方を理解 1 ホワイトボードとポイントを示したカードを使った説明を聞く(資料3)</p> <p>◆【クロールの例】クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作と安定したペースで長く泳いだり速く泳いだりする ◆【スタート】【ターン】 ・各局面を一連の動きでつなげる</p> <p>2 選択した泳法の効率を高める練習(教師指導)(資料4) 【泳ぎ方】キック・プル・スイムのドリル練習等各25m4本 【ターン】壁1m前から回転して蹴りだす・5mラインから5mまでの練習等 【スタート】いるかジャンプ・片膝つき入水・飛び込みから浮き上がり10mまで練習等段階的な練習</p> <p>3 課題解決のための練習方法の選択・実践 ・25mを4本、50mを2本以上(資料5)</p> <p>※技能や体力の程度に応じて練習方法を選択</p> <p>スキルチェック表、学習資料を活用した活動</p> <p>タブレットを使用して自己観察させる</p> <p>4 簡易リレー</p> <p>4 チャレンジタイム(三つのコース別)</p>			
50	◆学習の振り返りとまとめ、整理運動、学習カード記入(資料2)、						
指導内容	技能				フォーム(選択した泳法の技能)	ターン	スタート
	態度	主体的な取組	事故防止に関する心得(2年次評価済)	助け合い高め合い(2年次評価済)			
	知識 判断				知・課題解決の過程 思・課題の設定(2年次評価済)	知・技術や名称の 行い方	知・技術や名称の 行い方
評価の観点	関				①【観察】		
	思						
	技						
	知					①【学習カード】	①【学習カード】

8	9	10	11	12	13	14	15
生涯にわたって水泳を楽しむための自己や仲間に適したかわり方を見付ける							

健康観察及びバディの確認、本時のねらい内容の確認

1 学習内容の説明を聞く

- ◆自己や仲間の課題の見直し
◆合意形成に貢献しようとする

2 課題解決の方法を確認し、自己や仲間の課題を見直す(資料6)

グループで他者観察、タブレット撮影で自己観察をさせ、課題を見直させる

2 話し合いを進めるポイントを説明

◆競技会の仕方を理解
大会映像を準備し、イメージを持たせる
2 映像を見て競技会の仕方を理解

◆自己や仲間の危険を回避する活動の仕方を選ぶ
2 ワークシートに記入、グループで意見交換(資料8)

◆運営の仕方や役割に応じた行動の仕方を理解
2 出発合図、計測、泳法審判の方法を理解と役割分担

3 課題別練習
・フォーム
・スタート
・ターン
・ペース練習 など

3 3つのコースに分かれてグループ別に練習(資料5・7)
【短距離コース】短距離で記録をねらおう
【中距離コース】中距離で記録をねらおう
【長距離コース】ゆっくり続けて長く泳ごう

速く泳ぐ練習方法
①スタートとキック練習
浮き上がり
②短い距離を速く泳ぐ
Ex) 15~25m×8回

長く泳ぐ練習方法
①インターバル
Ex) 25m×8回(45秒~1分)
②長い距離をゆっくり泳ぐ
Ex) 100~300m


- ・企画係は記録会の企画会議を放課後行い、決定後に全員の前で発表(質疑・応答に答える)
- ・運営係は実際の流れを確認して指示する

スキルチェック、学習資料を活用させる

4 チャレンジタイム

◆主体的な取り組み

- 1 自分の目標に合わせた事前練習
- 2 競技会の運営準備
- 3 競技会(前半)アスリートコース(後半)ロングディスタンスコース
・競技会の運営
・自己記録の更新や勝敗を楽しむ



チャレンジタイムや競技会も生徒たちで自主運営

【競技会種目】(例)
アスリートショート(50m)
アスリートミドル(100~200m)
ロングディスタンス(10分間泳)

- 4 記録会の成績発表
・まとめて発表
・優勝者インタビュー

◆自己に適した生涯への関わり方

- 1 水泳を生かした水中活動の体験
- 2 自己に適した水泳への関わり方について、ワークシートに記入(資料9)
- 3 発表
目的別コース設定の泳ぎ方や練習方法、競技会の企画・運営・審判等をとおり、卒業後の水泳の楽しみ方について提案し合うなど、考える機会を設定する

ワークシートを有効に活用したり話し合いのテーマを明確にするなど、主体的な学習に取り組めるようにする

生徒に自主運営をさせる

*スタート(飛び込み)による事故防止のさらなる徹底

次時の確認など							
	合意形成				主体的な取組		
	課題の見直し	競技会の運営	危険回避活動	審判の仕方			生涯のかわり方
			②【観察】			①【観察】	
①【確認カード】			②【カード】				③【学習カード】
				①②【観察】	③~⑤【観察】		
		②【学習カード】		③【学習カード】			

5. 本時の目標と展開例




【第3学年 3 / 15 時間】

(1) 本時の目標 (指導の重点)

- ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すことができるようにする。 (思考・判断)

(2) 展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 10分	1 集合、あいさつ、点呼、健康状態の観察を行う。 2 本時の学習の見通しを持つ。 3 準備運動、補助運動を行う。	・プール環境や健康の確認など、安全確認を確実に行わせる。 ・グループで作成した準備運動と補助運動を確実に行わせる。	
なか 30分	4 本時の学習のねらいを理解する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> 課題解決の過程を踏まえ、自己や仲間の課題を見直そう。 </div> 5 課題解決の方法を確認する。 【発問①：これまでどのような方法で課題を解決する学習を進めてきましたか？】 (予想される答え) ・バディでフォームを確認・課題に合った練習をする。 ・記録や距離を測って自分の力を知る など。	・これまでの課題解決の過程を具体的に振り返らせる。	
	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・自己に応じた目標の設定。 ・目標を達成するための課題の設定。 ・課題に適した練習。 ・運動観察 (自己観察・他者観察) で確認。 ・課題と練習方法の見直し。 ・記録会 (チャレンジタイム) などを通じた学習成果の確認。 ・新たな目標の設定。 </div> </div>		
	・課題解決の方法をフラッシュカードで確認する。 【発問②：三つのコースには泳法に共通した特徴があります。自分 (自分のグループ) の目標を達成させるためには、どんなことをポイントに見直したらよいと思いますか？】 (予想される答え) ・短距離⇒速く手足を回す泳ぎ ・中距離⇒正しい泳ぎ ・長距離⇒楽に呼吸する泳ぎ など	・三つのコースの特徴を思い出させ、泳ぎやスタート、ターンの役割も確認する。	
	6 選択する三つのコースの特徴を理解し、課題修正のポイントを明確にする。 <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>(例)</p> <p>短距離で記録向上。 ・スタートと浮き上がりからの効率的な泳ぎで回転を速くする。</p> <p>中距離で記録向上。 ・主にターンと効率的な泳ぎでスピードを持続させる。 続けて長く泳ぐ。 ・呼吸の仕方やリカバリーなど、より効率的な泳ぎを身につけ、リラックスしながら長く泳ぐ。</p> </div> </div>		

	<p>7 各コースの中で「泳ぐ」と「効率を高めて泳ぐための課題発見」の2班に分け、班別学習を行う。班内で各自の泳ぎを観察し合い、スキルチェック表を使いながらチェックシートに記入する。また、タブレットPCによる撮影も合わせて行う（または見学者）。</p>		
<p>なか 30分</p>		<p>他者観察ポイント。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4時間目に設定した課題が解決しているか。 ・自分の選んだコースの特徴を踏まえたフォームになっているか。 ・スタート・ターンはどうか。 	
	<p>8 仲間からのチェックシートと自分の映像を比較しながら、改善点をグループで話し合い、課題を見直す。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・アスリートコースのスタートについてはこれまでの安全上の留意点を踏まえて行わせる。 ・選んだコースの特徴を踏まえた上で課題を見直させる。 	<p>【思考・判断②】 課題解決の方法を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。</p>
		<p>課題修正のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4時間目の課題が解決しているか確認する。 ・自分の泳ぎを見るときは、選んだコースの特徴を踏まえているかを確認する。 ・仲間と自分の課題を見比べ、共通点を探す。 ・仲間と自分の課題が違う場合は、それぞれの項目について仲間に聞き直したり、自分の泳ぎをもう一度確認する。 ・目標に適した課題を選び直す。 	<p>* 教師巡回して確認するが、詳細はワークシートで行う。</p>
	<p>9 25mを4本以上、個人で課題解決に向けた練習を行う。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題別練習メニュー資料を活用させる。 ・個人の能力や体調などに応じた本数にさせる。 	
<p>まとめ 10分</p>	<p>10 整理運動を行う。</p> <p>11 本時のまとめと次時の確認を行う。</p> <p>12 整列、あいさつ、着替えを行う。</p> <p>13 着替えを行った後、コースの仲間と自分のチェックシートを見て、自己の課題をワークシートに整理する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・課題は常に同じではなく、状況をチェックして見直し、改善する（PDCAサイクル）ことが大切であることを説明する。 	<p>【思考・判断②】 課題解決の方法を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 (学習カード) 【努力を要する生徒への手立ての工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの資料やスキルチェック表を確認し、選ばれる。 ・選んだコースの特徴をもう一度確認させる。

6. 関連資料等

スキルチェックカード1(クロール)

3年組 番班氏名 () 係

参考記録

資料1

3学年 準備運動&補強運動プログラム

運動種目: 水泳

内容	留意点

*種別と回数を決めておこう
(例: 水中ウォーキングを12.5m、前転を3回など)
運動別)
○陸上での準備運動(伸脚・アキレス腱・肩入れ・肩回し・足首など)
○陸上でのストレッチ(上腕・肩・三角筋・大腿二頭筋・大腿四頭筋など)
○水中での準備・補強運動(水慣れも含めて)
・ウォーキング・ランニング・パブリック・ジャンプ・前転・後転・側立・馬跳びなど
・泳ぎ(けいひ、50m個人メドレー、好きな泳ぎで25mなど)

健康・安全面を意識し、生涯スポーツを実践するときに必要な準備運動をグループで作成させ、記入させる。実施させたい運動例を提示する。

単元のはじめ・中間・まとめに自分で確認し、目標や課題、個人の伸びを実感することができるように工夫する。

運動の行い方や競技会の運営の仕方など、知識のポイントを確認する。プールサイドでは難しいため、着替えてから短時間で記入させる。

スキルチェック後の練習内容と泳ぎの留意点。泳ぎの段階や課題によって、適した練習方法が異なるため、できるだけ能力に合った練習を選ばせる。

資料5

資料2

ステップC以下...D ステップC...C ステップB ステップA...A ステップA以上...S

1. スキルチェック

技能	自己分析	ステップC	ステップB	ステップA
キック		一定のリズムで強いキックを打つことができる		流線型の姿勢を維持して、足音のしなやかなキックを打つことができる
ブル		水中で肘を60~90度程度に曲げて、S字を描くように水をかくことができる	空中で肘を60~90度程度に曲げて、手を頭上近くでリラックスして動かすことができる	前方の速くの水をつかむように腕を伸ばしたブル動作をすることができる 水中では、かきはじめからかき終わりにかけて加速してかくことができる
呼吸		ブルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングを取ることができる	自己に合った方向で呼吸ができる	肩のローリングを使って最小限の頭の動きで呼吸動作を行うことができる
スタート		合図と同時に顔を水中に沈めながらまっすぐ前に壁を蹴ることができる	合図と同時に両足で力強く壁などを蹴ることができる	合図と同時に十分に腰を曲げて、両足同時に力強く蹴りだすことができる
ターン		抵抗の少ない姿勢で浮き上がることができる	抵抗の少ない流線型の姿勢で浮き上がることができる	蹴りだした後、流線型の姿勢を維持し、素早いキックをして浮き上がることができる 泳ぎのスピードを落とさず、スピードイーターン(クイックターン)ができる

2. 知識

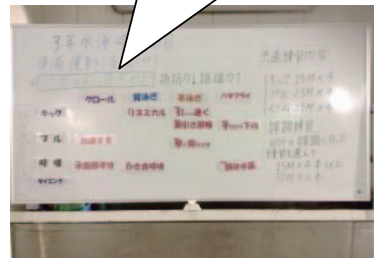
(目標)	達成度	%	参考記録
【クロールのポイント】について: 5時間 (/)	【ターン】について: 6時間 (/)		
【スタート】について: 7時間 (/)	【競技会の企画・運営】について: 10時間目 (/)		
【審判の仕方】について: 12時間目 (/)			

3. 態度 (大変良くできた5 ・よくできた4 ・できた3 ・あまりできなかった2 ・まったくできなかった1)

① 自分の技能や体力レベルに合った練習をしようとした		
② 長い潜水の禁止、溺れている人への対処の仕方がわかって活動しようとした		
③ 互いに助け合い高め合おうとした ・お互いに助け合ったり高め合うことは、事故防止を未然に防いだり、自分たちで計画立てて活動するという主体的学習をやりやすくすること ・共通の目標を持つ仲間を持つことは、水泳の練習を継続しやすくすること		
④ 人やグループの課題解決に向けて、対立意見が出た場合でも仲間の意見を聞き、相手の感情に配慮しながら発言しようとした		
⑤ 自分に合った泳法を身につけ、その効率を高められるように、練習や競技会などに意欲を持って主体的に取り組もうとした		

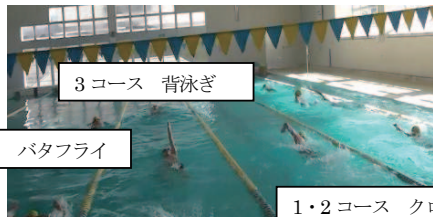
資料3

「効率良い泳ぎとはどんな泳ぎだろう？」と発問し、これまでの学習の積み重ねをベースに生徒の答えを引き出す。



各種目のポイントをホワイトボードにフラッシュカードで明確にして説明

資料4



4コース バタフライ

1・2コース クロール

5~7時間目は自分が選択した泳法によってコース割り(5~7コースは平泳ぎ・複数の泳法) 短い距離でのフォーム練習・ターン・スタートの練習

クロールの技能を高めるドリル練習メニュー(例)

教師主導指導(教師手持ち)、課題練習(生徒に提示) いずれも使用可能

方法・手だて	声かけの具体例			泳ぎと練習方法のイメージ
	ステップC	ステップB	ステップA	
① けいひ (壁を付けて、できるだけ速く長く進む)	・両手で頭を支え、肘を引いてブルの姿勢をとりよう	・少しあごを引いてブルの姿勢をとりよう	・伸ばした足をそろえて水水平姿勢をとりよう	ストリームライン
① 腰掛キック (ブルサイドに深く膝かけで)	・足の力を抜いてリラックスさせ、足首を伸ばそう	・抵抗の少ない姿勢を想像しよう	・キックの体横向にしたキック(横たったらビート板をはずしてみよう)	キックの体横向にしたキック
② 壁キック (壁に両手を置いてキックする)	・足の付け根から動かそう	・リズムカルに打とう	・膝に力を入れない、腰は足首を伸ばして「ピツ」と打とう	ブルのブルフィを前にほさむ
③ ビート板キック	・体の幅程度に小さく素早く打とう	・膝がまっすぐ伸びるまで打ってみよう	・Aの生徒:かき終わりにかけて「グーン」と加速しよう	ブル③キャッチアップ (ばた足をしながら、片手ずつかき始める。慣れてきたら、前の手が横たったら、次の手を入れ替えてかき始める) 手を前にしっかり伸ばそう
④ 面かぶりキック (両腕を前に伸ばし、顔を付けてキック)	・体の幅程度に小さく素早く打とう	・膝がまっすぐ伸びるまで打ってみよう	・Bの生徒:水面上で両手を伸ばしながら、より速く水をつかかそう ・かき終わりにかけて「グーン」と加速しよう	ブル④キャッチアップ
⑤ 体を横向にしたキック				
① 水の中に入れて練習(慣れたら前かがみになって歩きながら)	・肩幅の延長線上に指先から手を入れよう ・水中のかきは、軽く肘を曲げて、腕の下の水を押すようにしよう	・ボウツツから手を引くように、肘を軽く曲げて、力を抜いて腕を伸ばそう	・リラックスして伸ばしながら、より速く水をつかかそう ・かき終わりにかけて「グーン」と加速しよう	ブル⑤キャッチアップ
② ブルフィまたはビート板を前にほさむ				
③ キャッチアップ (手を前に伸ばした時に、両手を一度同時に動かして水をかく)				
④ 壁の近くを泳ぐ (狭いリカバリーを身につける)				
⑤ リカバリーは親指で脇腹をこするようになりながら泳ぐ				
① 水の中で立てて呼吸	・手のひらに合わせて、ゆっくり顔をあげよう	・自分のやりやすい方向で呼吸をしてみよう	・顔を少しひねながら、顔の半分くらいを上げて、水面上で呼吸をしてみよう	呼吸③片手クロール
② ビート板片手クロール (ビート板の上に片手をのせ、もう片方の手で水をかく)	・真下を見て息を吐こう	・ゆっくり顔を上げて、素早く戻そう		
③ 片手クロール (呼吸に合わせて片方の手で水をかく)	・呼吸は顔の上にあるように横を見よう			
④ ハッドアップスイム (顔をあげたまま泳ぐ)				

