

単元名 水泳運動(浮いて進む運動, もぐる・浮く運動)

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 各運動の行い方を知るとともに、浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすることができ、もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすることができる。
- (2) 自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる。
- (3) 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲良く運動をしたり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりしようとする。

標準的な展開例

03100106_001

【準備等】学習カード、ビート板、ボール、ヘルパー、ペットボトル、バケツ、ジョウロ、切ったホース（おもり）、ピンポン玉 など

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 水泳運動のねらいと内容を理解し、学習の進め方について見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習のねらいや進め方を知る。 ★水にもぐったり浮いたり、泳いだりして楽しもう。 ○学習カードや資料の使い方を知る。 ○マナーや安全な運動の仕方について知る。 <p>○水遊びに関連した体ほぐしの運動をする。</p> <p>2～4 今できる浮き方や進み方・泳ぎ方で、ゲームや遊びをして楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○水慣れ遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ジョウロのシャワー ・バブリング ・ボビング ・宝探しゲーム ・水中じゃんけん ・バケツ水入れ競争など ○グループでいろいろな遊びやゲームをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ピンポン玉リレー ・輪くぐり ・水中まりつき ・いかだ流し ・ラッコ浮き ・水中トンネルくぐり ・ビート板リレー ・水中ドッジボールなど ○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・楽しかったこと・できたこと・心得など <p>5～8 できそうな浮き方や進み方・泳ぎ方に挑戦して楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○バディを編成する。 ○今できる浮き方や進み方・泳ぎ方で楽しむ。 <ul style="list-style-type: none"> ・伏し浮き ・け伸び ・ばた足 ・かえる足 ・補助具を使って浮く ・リレー遊びなど ○できそうな浮き方や進み方、泳ぎ方に挑戦して楽しむ。 <ul style="list-style-type: none"> ・ばた足 ・かえる足 ・面かぶりクロール ・呼吸をしてくのクロールなど ○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・課題 ・できたこと <p>9, 10 記録会、水中ゲーム大会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○泳力を測る。 ○水中ゲーム大会をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板リレー ・基石拾い ・ボール送り ・水中ドッジボールなど ○単元のまとめをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・水に潜ったり浮いたり、泳いだりすることを知らせる。 ・カードの記入は教室で行わせる。 ・プールのきまりや、浮く・泳ぐ運動の心得をしっかり押さえる。バディ（2人組）を決め安全確認をすることを教える。 <p>【評】協力し合って練習する活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童でバディを組ませ、確認させる。 ・挑戦してみたいことも行わせてもよい。 ・個別に指導にあたる。 <p>【評】自分に合った課題をもって練習する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学校、学級の実態に応じて行う。 ・できるようになったことや自分たちの考えた遊びやゲームで楽しむ。 <p>【評】記録会、水中ゲーム大会を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。

【 備 考 】

※学校の実態に応じて時間数を柔軟に変更してもよい。

浮く・泳ぐ運動では、仲間との競争やいろいろな課題に取り組むことで、水に慣れ親しむことや浮いたり泳いだりすることの楽しさや心地よさを味わうことができるようにすることが大切である。そのため本単元では、単元を通して水に親しむ時間を設ける。また、個々の能力に差が現れてくる時期なので、グループ学習ができるようにし、4年生からの水泳領域の学習での基礎・基本を身に付けさせる。水難事故防止のため、着衣泳についても、夏休み前に実施する。

【運動が苦手な児童への配慮の例】

- ・け伸びで、体を一直線に伸ばすことが苦手な児童には、補助具や友達の手につかまり、大きく息を吸って伏し浮きの姿勢になるまで待つように助言したり、体を伸ばした状態になったところを友達に引っ張ってもらったりするなどの配慮をする。
- ・け伸びで、プールの底や壁を力強く蹴ることが苦手な児童には、水の中に体を十分に沈め、膝を曲げて体を小さく縮めてから底や壁を蹴るように助言したり、け伸びで進む距離を友達と競争したり自己の記録を伸ばしたりする場を設定したりするなどの配慮をする。
- ・初歩的な泳ぎで、手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手な児童には、陸上で動きのイメージができる言葉「伸びて、イーチ・ニィー・サーン（手で水をかいたり、足を動かしたりして）、プハ！（息をまとめて吐く）、伸びて」とともにタイミングを確認する場を設定したり、友達にゆっくりと引っ張ってもらいながら息継ぎのタイミングを声かけしてもらったりするなどの配慮をする。
- ・プールの底にタッチをする際、浮力の影響でもぐることが苦手な児童には、息を吐きながらもぐることや手や足を大きく使うことを助言したり、水深が浅い場を設定したりするなどの配慮をする。
- ・いろいろなもぐり方をする際、もぐり方を変えることが苦手な児童には、友達ともぐり方の真似をし合う場を設定したり、陸上でできる動きを水の中でできないかを助言したりするなどの配慮をする。
- ・だるま浮きで、体を小さく縮めることが苦手な児童には、両膝を抱え込まずに持つ程度にした簡単な方法に挑戦することや、膝を抱えると一度は沈むがゆっくりと浮いてくることを助言するなどの配慮をする。
- ・背浮きで、腰が沈まないようにして浮くことが苦手な児童には、補助具が体から離れないようにしっかり抱えて浮くように助言したり、友達に背中や腰を支えてもらう場を設定したりするなどの配慮をする。
- ・変身浮きで、浮き方を変えることが苦手な児童には、一つの浮き方で浮いている時間を延ばしたり、「つばみがだんだん開いて、またしぼんでいく」などお話づくりで変身していくイメージをもって挑戦したりする場を設定するなどの配慮をする。
- ・連続したボビングが苦手な児童には、低学年で扱った呼吸のリズムを再度確認したり、友達と手をつないでボビングをしたりする場を設定するなどの配慮をする。