

## 単元名 水泳運動

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) クロール及び平泳ぎでは、その行い方を理解し、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とともに、安全確保につながる運動では、背浮きや浮き沈みをしながら、続けて長く浮くことができる。
- (2) 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とともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりしようとする。

## 標準的な展開例

05100105\_001

【準備等】学習カード、学習資料、ビート板、ヘルパー、基石、ボールなど

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 水泳の学習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"> <li>○学習のねらいや進め方を知る。</li> <li>★自分の課題をもって、クロールと平泳ぎで安定して泳ごう。</li> <li>○学習カードや資料の使い方を知る。</li> <li>○マナーや安全な運動の仕方について知る。</li> <li>○自分の泳力を知り、課題をつかむ。</li> <li>○グループを編成する。</li> </ul> <p>2～4 クロールをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○課題を決める。</li> <li>○水泳に関連した体ほぐしの運動をする。</li> <li>○共通の課題に取り組む。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・け伸びの姿勢</li> <li>・よく進むバタ足</li> <li>・腕のかき</li> <li>・クロールの伸びと呼吸など</li> </ul> </li> <li>○自分の課題にそって、泳力を伸ばす。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・泳ぎの習得</li> <li>・スピードを高める。</li> <li>・長く泳ぐ</li> <li>・伸びやかに泳ぐなど</li> </ul> </li> <li>○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題、きまり、心得など</li> </ul> </li> </ul> <p>5～7 平泳ぎをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○課題を決める。</li> <li>○体ほぐしの運動をする。</li> <li>○共通の課題に取り組む。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・かえる足陸上練習</li> <li>・壁キック</li> <li>・腕のかき</li> <li>・呼吸の仕方</li> <li>・足、腕、呼吸のタイミング</li> <li>・け伸びの姿勢</li> <li>・よく進むかえる足</li> <li>・平泳ぎのリズムなど</li> </ul> </li> <li>○自分の課題にそって、泳力を伸ばす。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・泳ぎの習得</li> <li>・スピードを高める。</li> <li>・長く泳ぐ</li> <li>・伸びやかに泳ぐなど</li> </ul> </li> <li>○反省し、まとめをする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題、きまり、心得など</li> </ul> </li> </ul> <p>8 着衣泳をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○着衣をして水中を歩いたり、浮いたりする。</li> <li>○ゆっくり泳ぐ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題をもって、クロールや平泳ぎで泳ぐことを知らせる。</li> <li>・カードの記入は教室で行う。</li> <li>・プールのきまりや、水泳の心得をしっかり押さえる。</li> <li>・クロール、平泳ぎの泳力を測る。</li> <li>・児童の実態に応じてグループ編成をする。 ＜グループ編成の例＞ 2人組・泳力が異なる3人組・課題が同じ3人組など</li> <li>・種目と課題別に、課題例や練習方法を図示したカードを用意する。</li> <li>・毎時間体ほぐしの運動を行うようにする。</li> <li>・技能的なポイントを指導していく。</li> <li>・個別に指導にあたる。</li> <li>・課題を解決させるための練習の方法や場が合っているか確認し、助言する。</li> <li>・クロール、平泳ぎの習熟した児童には、背泳ぎを指導してもよい。</li> <li>・水中からのスタート（プールの底や壁をけり泳ぎにつなげること）も取り上げる。</li> <li>・種目と課題別に、課題例や練習方法を図示したカードを用意する。</li> <li>・毎時間体ほぐしの運動を行うようにする。</li> <li>・技能的なポイントを指導していく。</li> <li>・個別に指導にあたる。</li> <li>・課題を解決させるための練習の方法や場が合っているか確認し、助言する。</li> <li>・クロール、平泳ぎの習熟した児童には、背泳ぎを指導してもよい。</li> <li>・水中からのスタート（プールの底や壁をけり泳ぎにつなげること）も取り上げる。</li> <li>【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。</li> <li>【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。</li> <li>・長袖・長ズボンが望ましい。（よく洗った清潔なもの）</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○速く泳ぐ。</li> <li>○エレメンタリーバックストローク（イカ泳ぎ）で泳ぐ。</li> <li>○ペットボトルを使って浮く。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペットボトルを置く位置は、胸、腹、腰、首前、首後など</li> </ul> </li> </ul> <p>9～10 記録会、水泳大会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○クロール、平泳ぎの泳力を測る。</li> <li>○水泳大会をする。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員リレー</li> <li>・代表リレー</li> <li>・基石拾い</li> <li>・ボール送り</li> <li>・水上バスケットなど</li> </ul> </li> <li>○単元のまとめをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・服を着たまま、速く泳ぐことの大変さを知り水に落ちたときには、泳がずに浮いて助けを待つことを理解させる。</li> <li>・2リットルの空ペットボトルを用意させる。</li> <li>・どこに置くと浮きやすいか体感させるとともに、ペットボトルが救命具になることを理解させる。</li> <li>・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。 【評】記録会・水泳大会を通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>・感想の発表や学習カードによる自己評価などをさせる。</li> </ul>
--	--

### 【 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。

水泳は、浮く、もぐる、進む、呼吸をするなどの技能によって成立している運動である。クロールや平泳ぎなどで長く泳ぐことをねらいとして、自己の記録を向上させたり、他の人と競争したりするところに楽しさや喜びを味わうことができるようにする。まず、習得の場として安全に気を付けて運動の基礎技能を身に付けることができるような活動を取り入れる。次に個人差に応じた学習活動を保障しながら、活用の場としてできるようになった泳ぎ方で記録に挑戦することができるようにする。また、体ほぐしの運動を行い、水に親しむ時間を設け、生涯にわたって水に親しんでいける態度を養う。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＞

「クロール」

- ・前方に伸ばした手が下がり、手のかきに呼吸を合わせることが苦手な児童には、両手を必ず前方で揃えてから片手ずつかくための練習をする場や、仲間に手を引っ張ってもらいより前方に手を伸ばす練習をする場を設定したり、補助具をおさえる手に力を入れすぎないように助言したりするなどの配慮をする。

- ・頭が前方に上がり、横向きの息継ぎが苦手な児童には、歩きながら息継ぎの練習をする場を設定したり、へそを見るようにして顎を引き、耳まで浸かって息継ぎをするように助言したりするなどの配慮をする。

- ・手や足をゆっくりと動かすことが苦手な児童には、一定の距離を少ないストローク数で泳ぐ場や、決められたストローク数で泳ぐ距離を仲間と競い合う場を設定するなどの配慮をする。

「平泳ぎ」

- ・かえる足の動きが苦手な児童には、プールサイドに腰かけて足の内側で水を挟んだり、壁や補助具につかまって仲間に足を支えてもらったりして練習する場を設定するなどの配慮をする。

- ・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、陸上で動きの確認をする場を設定したり、水中を歩きながら仲間に息継ぎのタイミングを助言してもらったりするなどの配慮をする。

- ・キックの後にすぐ手をかいてしまい、伸びることが苦手な児童には、け伸びをしてから「かいて、蹴る」動きを繰り返すことを仲間と確かめ合わせたり、「かいて、蹴って、伸びる」の一連の動作をしたら一度立つように助言し、少ないストローク数で泳ぐ距離を伸ばす場を設定したりするなどの配慮をする。

「安全確保につながる運動」

- ・背浮きの姿勢での呼吸を続けることが苦手な児童には、浅い場所で踵を付けたまま背浮きになる姿勢の練習をしたり、補助具を胸に抱えたり、仲間に頭や腰を支えてもらったりして続けて浮く練習をしたりするなどの配慮をする。

- ・浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手な児童には、体が自然に浮いてくるまで待ってから息継ぎをすることや、頭を大きく上げるのではなく首をゆっくりと動かし呼吸することを助言するなどの配慮をする。

なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全確保につながる運動との関連を図り、各学校の実態に応じて積極的に取り組むこと。