

## 単元名 水泳

配当時間 10時間

- 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、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するとともに、泳法を身に付けることができる。
- (2) 泳法などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに自己の考えたことを他者に伝えることができる。
- (3) 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ったり、分担した役割を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、水泳の事故防止に関する心得を遵守するなど健康・安全に気を配ったりしようとする。

## 標準的な展開例

13300111\_001

【準備等】 ビート板、プルブイ、ストップウォッチ、学習カード

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 水泳の特性を知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★水泳の特性を知ろう。</p> <p>○水泳の特性や成り立ちを知る。</p> <p>○学習のねらいや進め方を知る。</p> <p>○水慣れをする。</p> <p>・水中歩行・ポビング</p> <p>・けのび・伏し浮き・背浮き</p> <p>○スタートの練習</p> <p>○既習の泳ぎの確認をする。</p> <p>2～5 平泳ぎの練習をする。</p> <p>★平泳ぎで長く泳ごう。</p> <p>○キックの練習をする。</p> <p>・壁を使つてのキック</p> <p>・ビート板を使つてのキック</p> <p>・けのびの姿勢からのキック</p> <p>○呼吸の練習をする。</p> <p>・水中を歩きながらの呼吸練習</p> <p>・ビート板を使つての呼吸練習</p> <p>○長く泳ぐ練習をする。</p> <p>○平泳ぎの計測をする。</p> <p>○活動を振り返り、まとめをする。</p> <p>2～5 クロールの練習をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人やバディの課題を決め、達成のための練習を工夫することを知らせる。</li> <li>水泳の特性や成り立ちを説明する。</li> <li>技術の名称や行い方、関連して高まる体力については、単元を通して理解できるようにする。</li> <li>水泳の事故防止の心得を指導する。</li> <li>常時バディでの活動を意識させるなど、安全面について確認をする。</li> <li>水中歩行をしたり、浮きやすい姿勢を保ったりすることで、水に慣れさせる。</li> <li>水中で、安全に立つ感覚をつかませる。</li> <li>スタートは水中で脚を壁に付ける姿勢をとらせる。</li> <li>壁をしっかり蹴るように意識させる。</li> <li>抵抗の少ない流線型（ストリームライン）の姿勢を意識させる。</li> <li>クロールと平泳ぎの泳力チェックを行う。</li> <li>平泳ぎで泳ぐ距離は、50～100m程度を目安とする。</li> <li>足首をしっかり曲げてキックを打つ意識をもたせる。</li> <li>カエル足で長く伸びたキックが打てるように意識させる。</li> <li>ビート板を使つたキックの場合でも、姿勢が水平になるように意識させる。</li> <li>水中からのスタートも意識させて、けのびからのキックの練習をさせる。</li> <li>水中を歩きながらの呼吸練習で、顔を上げるタイミングをつかませる。</li> <li>ビート板を使つた呼吸の練習では、肘をしっかり伸ばし、けのびの姿勢を崩さないように意識させる。</li> <li>バディで泳ぎ方の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。</li> <li>手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）を中心に教え合わせる。</li> <li>プルの動作は、水中で手のひらが肩より前で両手で逆ハート型を描くように水をかくように意識させる。</li> <li>プルのかき終わりと同時に口を水面上に出して息を吸い、キックの蹴り終わりに合わせて伸び（グライド）をとるように意識させる。</li> <li>ターンの練習も随時行わせる。</li> <li>ターンでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すようにさせる。</li> <li>【評】長く泳ぐ練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> <li>泳ぐ距離は50m以上を目標とする。</li> <li>【評】平泳ぎのフォームと泳いだ距離を通して「知識・技能」を評価する。</li> <li>計測の様子を観察し、長く泳ぐための泳ぎ方のポイントを学習カードにまとめさせる。</li> <li>【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>クロールで泳ぐ距離は、25～50m程度を目安とする。</li> </ul>

★クロールで速く泳ごう。

- キックの練習をする。
  - ・壁を使つてのキック
  - ・ビート板を使つてのキック
  - ・けのびの姿勢からのキック

- 呼吸の練習をする。
  - ・水中を歩きながらの呼吸練習
  - ・ビート板を使つての呼吸練習

- 速く泳ぐ練習をする。

- クロールの計測をする。

- 活動を振り返り、まとめをする。

6～9 バタフライの練習をする。

★バタフライでバランスよく泳ごう。

- キックの練習をする。
  - ・壁を使つてのキック
  - ・ビート板を使つてのキック
  - ・けのびの姿勢からのキック

- 呼吸の練習をする。
  - ・ビート板を使つての呼吸練習

- バランスをとって泳ぐ練習をする。

- バタフライの計測をする。

- 活動を振り返り、まとめをする。

- ・足の甲までしっかり伸びたキックをさせる。
- ・一定のリズムで強いキックが打てるように意識させる。
- ・ビート板を使つたキックの場合でも、姿勢が水平になるように意識させる。
- ・水中からのスタートも意識させて、けのびからのキックの練習をさせる。
- ・水中で息を吐ききらせ、顔を横に向けるように意識させる。
- ・ビート板を使つた呼吸の練習では、肘をしっかり伸ばすように意識させる。
- ・プルとキックのタイミングに合わせて、ローリングをしながら横向きで呼吸のタイミングをとらせる。
- ・バディ同士で泳ぎ方の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。
- ・手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）を中心に教え合わせる。
- ・プルの動作は、水中で肘を曲げて、S字を描くように意識させる。
- ・プルの練習をしたい場合は、プルブイを足に挟ませ腕の力のみで進む練習をしてもよいこととする。
- ・ターンの練習も随時行わせる。
- ・ターンでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すようにさせる。

【評】速く泳ぐ練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

- ・速く泳ぐことを目標とさせる。

【評】クロールのフォームとタイムを通して、「知識・技能」を評価する。

- ・計測の様子を観察し、速く泳ぐための泳ぎ方のポイントを学習カードにまとめさせる。

【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

- ・バタフライで泳ぐ距離は、25～50m程度を目安とする。

- ・足の甲までしっかり伸びたキックをさせる。
- ・キックは腰を中心にして、膝を曲げ、両足の甲で水を後方に押し出すように意識させる。
- ・ビート板を使つたキックの場合でも、姿勢が水平になるように意識させる。
- ・水中からのスタートも意識させて、けのびからのキックの練習をさせる。
- ・呼吸とのタイミングについて説明をする。
- ・ビート板を使つた呼吸の練習では、肘をしっかり伸ばすように意識させる。
- ・2キック目に口を水面上に出し息を吸うようにさせる。
- ・バディで泳ぎ方の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。
- ・手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）を中心に教え合わせる。
- ・水中で手のひらが肩より前の状態から、鍵穴（キーホール）の形を描くように水をかかせる。
- ・プルのかき終わりのタイミングをとる2キック目に呼吸するようにさせる。
- ・ターンの練習も随時行わせる。
- ・ターンでは、両手で同時に壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すようにさせる。

【評】バランスよく泳ぐ練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

- ・バランスよく泳ぐことを目標とさせる。

【評】バタフライのフォームを通して、「知識・技能」を評価する。

- ・計測の様子を観察し、バランスよく泳ぐためのポイントを、学習カードにまとめさせる。

【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

6～9 背泳ぎの練習をする。

★背泳ぎでバランスよく泳ごう。

○キックの練習をする。

・ビート板を使つてのキック

・ビート板無しでのキック

○プルの練習をする。

・立った状態での練習

○バランスをとって泳ぐ練習をする。

○背泳ぎの計測をする。

○活動を振り返り、まとめをする。

10 水泳の競技会をする。

★記録の向上を目指そう。

○係を分担し、競技会の運営方法を知る。

・出発

・計時

・記録

○競技会をする。

○活動を振り返り、まとめをする。

・背泳ぎで泳ぐ距離は、25～50m程度を目安とする。

・足の甲までしっかり伸びたキックをさせる。

・腹の上にビート板をのせ、腰が下がらないようにキックをさせる。

・両手を頭上で組んで、腰が「く」の字に曲がらないように背中を伸ばし、水平に浮いてキックが打てるように意識させる。

・どちらかの手のかきに合わせて呼吸するようにさせる。

・立った状態でプルの練習をし、呼吸のタイミングをつかませる。

・プルの動作は、肘が肩の横で、60～90度曲がるように意識させる。

・空中では、手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリーの動きをさせる。

・バディで泳ぎ方の様子を観察し、良かった点などを教え合うようにさせる。

・手の動き（プル）や足の動き（キック）と呼吸動作を合わせた一連の動き（コンビネーション）を中心に教え合わせる。

・ターンの練習は随時行わせる。

・ターンでは、片手でプールの壁にタッチし、膝を胸のほうに横向きに抱え込み蹴り出すようにさせる。

【評】 バランスよく泳ぐ練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

・バランスよく泳ぐことを目標とさせる。

【評】 背泳ぎのフォームから、「知識・技能」を評価する。

・計測の様子を観察し、バランスよく泳ぐための泳ぎ方のポイントを学習カードにまとめさせる。

【評】 活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

・係を分担し、競技会の運営などを協力して行わせる。

・前時までの記録を参考に、目標の距離を設定させる。

・仲間の健闘やフェアに競う姿を認め合うようにさせる。

【評】 競技会を通して、「知識・技能」を評価する。

【評】 活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

【評】 単元全体の活動や競技会で評価し合う活動を通して「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

## 【 備 考 】

- (1) 水泳の運動種目は、第1学年及び第2学年において、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ及びバタフライの中からクロールまたは平泳ぎを含む二を選択して履修できるようにする。また、本展開例では、2～5時でクロールまたは平泳ぎを選択、6～9時で背泳ぎまたはバタフライを選択する構成となっている。
- (2) 水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能を組み合わせによって成立している運動で、それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。本単元では、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身に付けることができるようにする。
- (3) 着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱うことができるものとする。