

| 単元名                                                                                                                                                                                                                                                               | 水泳                                                                                                                                                                    | 配当時間                                                                                                                                                                                                                                                         | 10時間 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 単元の目標                                                                                                                                                                                                                                                             | (1) 互いに協力して水泳をしたり、水泳プールのきまりや水泳の心得を守って安全に水泳をしたりしようとする。<br>(2) 自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫することができる。<br>(3) クロール及び平泳ぎの技能を身につけ、続けて長く泳ぐことができる。                              |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 単元を構想する上での留意点                                                                                                                                                                                                                                                     | 水泳は、浮く、泳ぐ、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が、高学年になると、今まで以上に個々の能力に差が現れてくるので、児童の実態に応じたグループ別学習を実施する。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。 |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 単元展開例                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 準備                                                                                                                                                                                                                                                                | 学習カード、学習資料、ビート板、ヘルパー、基石、水上バスケット用ゴール、水球用ボール など                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |
| 学 習 活 動                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       | 留 意 事 項 な ど                                                                                                                                                                                                                                                  |      |
| <b>1</b> 水泳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。<br>○学習のねらいや進め方を知る。<br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">自分のめあてを持って、続けて長く泳げるようにしよう</div><br>○学習カードや資料の使い方を知る。<br>○マナーや安全な運動の仕方について知る。<br><br>○自分の泳力を知り、めあてをつかむ。<br>○グループを編成する。                          |                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・めあてをもって、クロールや平泳ぎで続けて長く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。</li> <li>・グループ編成の例<br/>2人組 泳力が異なる3人組<br/>めあてが同じ3人組 など</li> </ul> |      |
| <b>2～4</b> クロールをする。<br>○めあてを決める。<br><br>○ <a href="#">水泳に関連した体ほぐし</a> の運動をする。<br>○共通の課題に取り組む。(めあて1)<br>・け伸びの姿勢   よく進むバタ足   腕のかき<br>・クロールの伸びと呼吸 など<br>○自分のめあてにそって、泳力を伸ばす。<br>(めあて2)<br>・泳ぎの習得   スピードを高める<br>・長く泳ぐ   伸びやかに泳ぐ など<br>○反省し、まとめをする。<br>・めあて   きまりや心得 など |                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・種目とめあて別に、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適宜指導していく。</li> </ul>                                                                                                                |      |
| <b>5～7</b> 平泳ぎをする。<br>○めあてを決める。<br>○体ほぐしの運動をする。<br>○共通の課題に取り組む。(めあて1)<br>・かえる足陸上練習   壁キック   腕のかき<br>・呼吸の仕方   足、腕、呼吸のタイミング<br>・け伸びの姿勢   よく進むかえる足<br>・平泳ぎのリズム など                                                                                                    |                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・個別に指導にあたる。</li> <li>・めあてを解決させるための練習の方法や場があるか確認し、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>・スタート（安全な水への入り方やプールの底や壁をけるなどの泳ぎへのつながり）も適宜取り上げる。</li> </ul>                                                   |      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>○自分のめあてにそって、泳力を伸ばす。<br/>(めあて2)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・泳ぎの習得 ・スピードを高める</li> <li>・長く泳ぐ ・伸びやかに泳ぐ など</li> </ul> <p>○反省し、まとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めあて ・きまりや心得 など</li> </ul> <p><b>8 着衣泳</b>をする。</p> <p>○着衣をして水中を歩いたり、浮いたりする。</p> <p>○ゆっくり泳ぐ。</p> <p>○速く泳ぐ。</p> <p><u>○エレメンタリーバックストローク（イカ泳ぎ）</u>で泳ぐ。</p> <p>○ペットボトルを使って浮く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペットボトルを置く位置<br/>胸 腹 腰 首前 首後 など</li> </ul> <p><b>9,10 記録会、水泳大会</b>をする。</p> <p>○クロール、平泳ぎの泳力を測る。</p> <p>○水泳大会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員リレー ・代表リレー ・基石拾い</li> <li>・ボール送り ・水上バスケット など</li> </ul> <p>○単元のまとめをする。</p> | <p><b>評</b>協力し合って練習する活動を通して、「関心・意欲・態度」を評価する。</p> <p><b>評</b>自分にあつためあてをもって練習する活動を通して、「思考・判断」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長袖・長ズボンが望ましい。（よく洗った清潔なもの）</li> <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。</li> </ul> <p><b>評</b>記録会・水泳大会を通して、「技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|