

単元名 浮いて進む運動 もぐる・浮く運動

1 運動の特性

〔一般的特性〕

水中での活動における物理的な特性(浮力・水圧・抗力・揚力など)を生かし、浮く・呼吸する・進むなどの課題を達成し、水に親しむ楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

〔児童から見た特性〕

水の心地よさを味わいながら、水に浮いて進んだり呼吸したり、様々な方法で水にもぐったり浮いたりすることが楽しい運動である。

2 単元の目標

学びに向かう力、人間性等

安全に気を付けながら、きまりを守り誰とでも仲よく、進んで水泳運動に取り組むことができるようにする。

知識及び技能

け伸びや初歩的な泳ぎを行ったり、安定した呼吸で、いろいろなもぐり方や浮き方を行ったりすることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

自分の力にあつためあてをもち、練習方法を選んで取り組んだり、考えたことを友達に伝えたりすることができるようにする。

3 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
学習活動における 具体的評価規準	①け伸びの行い方を理解しているとともに、プールの底や壁を蹴って行うことができる。 ②呼吸をしながら手足を使って初歩的な泳ぎ方を理解しているとともに、その動きができる。 ③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、浮き沈み方を理解しているとともにその動きができる。	①距離や回数、体の動かし方など自分の力にあつためあてをもち、練習方法を選んで取り組んでいる。 ②友達のよい動きやそのポイントを言葉や動作で伝えたり、自ら試した動きを紹介したり、互いに真似したりしている。	①誰とでも励まし合いながら、進んで水泳運動に取り組もうとしている。 ②水泳運動のきまりを守り、安全に気を付けて運動している。

4 指導と評価の計画の例

	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
20	オリエンテーション ・学習の見通し	用具等準備・準備運動・シャワー・バディーの確認・水慣れ・ねらいの確認			
		(もぐる・浮く運動) めあてにあつた場や練習を選んで、いろんなもぐり方、浮き方を行って楽しむ。			
40	・約束の確認	整理運動・バディーの確認・学習のまとめ・シャワー・用具等片付け			
60	・水慣れ				
80	・泳力測定 ・グループ分け	(浮いて進む運動) めあてにあつた場や練習を選んで、水中を進んだり、泳いだりして楽しむ。			
評価 主	知		※①②③		※①②③
	思		①②		①②
	主	①②		①	

※については、活動グループごとに評価を行う。

5 指導の工夫

〔場づくりの例〕

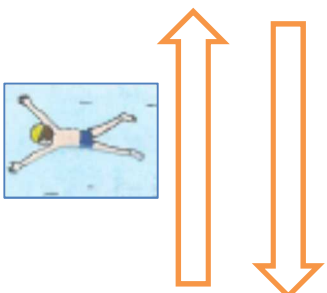
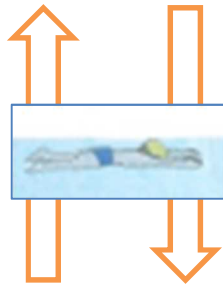
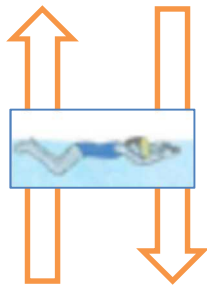
○児童の実態に応じてグルーピングをする。

【①もぐる・浮く運動】








<p><b>ぷかぷかグループ</b> 浮く運動</p> 	<p><b>変身グループ</b> 浮く運動をつなげる 友達とシンクロする</p> 
<p><b>ぶくぶくグループ</b> もぐる運動</p> 	<p><b>せんすいかんグループ</b> グループでの活動 競争を取り入れる</p> 

【②浮いて進む運動】

○実態に応じて、プールを横や縦に使いわけるとよい。

<p><b>浮くグループ</b> 浮く運動・け伸び</p> 	<p><b>ばた足グループ</b></p> 	<p><b>かえる足グループ</b></p> 
---	---	--

【③浮いて進む運動, もぐる・浮く運動】

<p><b>もぐる・浮くグループ</b></p> 	<p><b>け伸びグループ</b></p> 
<p><b>ばた足泳ぎグループ</b></p> 	
<p><b>かえる足泳ぎグループ</b></p> 	
<p><b>ばた足・かえる足・息継ぎ練習グループ</b> ※プールサイド等を有効に使い、練習する。</p> 	

## 6 技能のポイント

〔もぐり方の例〕

### ①プールの底にタッチ



両手やお尻など、どんなところが付けられるかな。

### ②水中じゃんけん



手をつなぎ、声をそろえて「1、2の3」でもぐりましょう。

### ③くぐり抜け



高く跳びあがると、深く沈めますよ。反動をつけてもぐりましょう。

### ④宝探し



### ⑤バブリング



水中では息をしっかり吐き出しましょう。

〔工夫して楽しもう〕

### ①いろいろなもぐり方で楽しむ

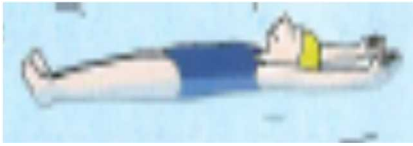
- もぐった後、水中で体勢を変えてみる。
- 連続したポビングで、高く跳びあがったり、移動したりする。

### ②友達とシンクロして楽しむ

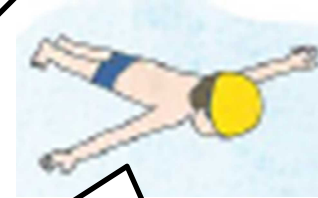


〔浮き方の例〕

①背浮き

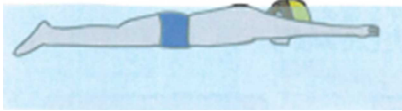


キックボードを抱え、おへそを空へ突き出そう。



上手にできたら、手や足を閉じたり、開いたりしてみよう。

②伏し浮き



あごを引いて、安定して浮ける姿勢を見つけよう。



③大の字浮き



④だるま浮き



水中で体育座りをしてみよう。力を抜くと浮いてきます。

⑤くらげ浮き



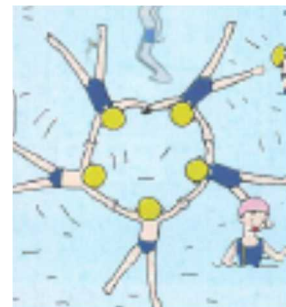
だるま浮きから、手足の力をぬいてみよう。

〔工夫して楽しもう〕

①いろいろな浮き方をつなげて楽しむ



②友達とシンクロして楽しむ



○お話作りをして動きのイメージをもってから、取り組むとよい。

〔簡単な浮き沈みの例〕

①連続したポビング



水中では息をしっかりと吐き出しましょう。  
上から下に水をかいて、高く跳びあがってみましょう。

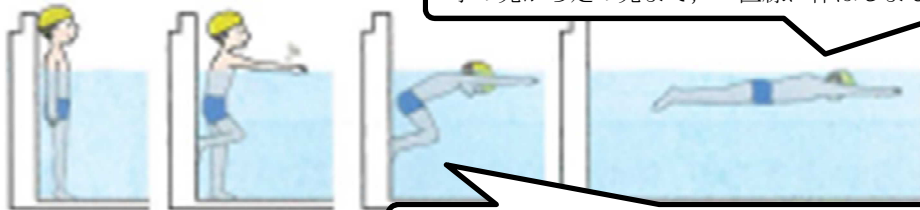
②だるまの浮き沈み



友達に背中を両手でゆっくり押し沈めてもらいましょう。

〔浮いて進む運動の例〕

①け伸び



手の先から足の先まで、一直線に伸ばしましょう。

顔をしっかりとつけてから、両足で壁をけりましょう。

②ばた足泳ぎ→ビート板でのクロール



ももの付け根から大きくキックをしましょう。

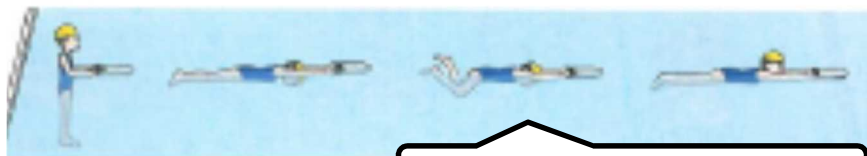
片手ずつ大きく動かし、水をしっかりとかきましょ。

③面かぶりのクロール(初歩的な泳ぎ)



手足をリズムカルに、大きく動かしましょう。

④ビート板でのかえる足泳ぎ



足の裏で、力強く水を蹴りましょう。

⑤面かぶりの平泳ぎ(初歩的な泳ぎ)



キックの後は、け伸びの姿勢をとりましょう。

※クロール、平泳ぎの技能のポイントについては、高学年資料に掲載している。

## 7 指導上の留意点

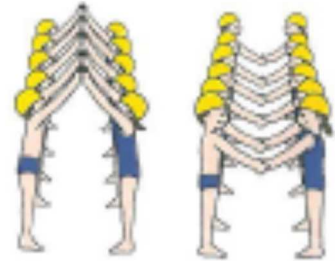
### 〔バディ(2人1組)システムの活用〕

#### ①バディシステムの意義

- ①健康や安全を確かめ合う。②進歩の進捗状況を確認め合う。③助け合い、励まし合う。
- ④ペアやグループを素早くつくる。

#### ②バディの組み方の例

- ①児童同士，互いに向かい合う。
- ②教師の「バディ！」の掛け声で，互いに右手を組み，「オー」と掛け声をあげながら手を突き上げる。
- ③教師の「番号！」の掛け声で，ペアごとに番号を言い，手を下ろしていく。  
「1」「2」「3」・・・「25，50名 元気です！」



### 〔笛のマネジメント〕

迅速な児童把握のため，笛に意味をもたせる。学校で統一するとよい。

#### 笛の吹き方の例

- ①「ピー」 活動をやめて，教師に注目する。
- ②「ピー，ピ，ピ，ピ，…」 入水場所まで歩き，プールサイドに背を付けて教師に注目する。（全員がそろそろまで，吹き続ける）

### 〔技能の評価〕

グループ担当ごとに評価規準をしっかりと把握し，泳距離を参考にしながら，動きの質的評価を行う。

## 8 展開例について

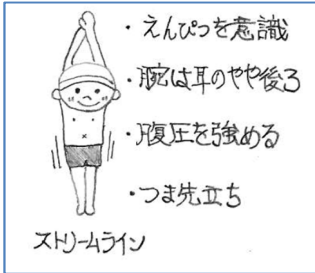
指導の実際を考慮し、45分×2コマを1展開として作成してる。



### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

- ・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。
- ・初歩的な動きで，手や足の動きと呼吸のタイミングを合わす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・ニー・サーン(手で水をかいたり，足を動かしたりして)，ブハ!(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。
- ・既にクロールや平泳ぎができる児童には，け伸びの距離をより伸ばすことを助言したり，いろいろなもぐり方をする場面で腹や背をプールの底に付けたり逆立ちや連続回転をしたりすることを助言したりするなど，挑戦する課題を提示するなどの配慮をする。



<b>中学年</b>	単元名：浮いて進む運動 もぐる・浮く運動					
	目標：きまりを守って進んで運動し、学習の見通しをもつことができるようにする。					
<b>水泳運動</b>	道すじ	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p><b>1 オリエンテーションを行う。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学習の進め方を知る</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の道すじを知る。</li> <li>・安全に学習するためのきまりを理解する。</li> <li>・コース別での学習の行い方を知る。</li> <li>・学習カードの使い方を知る。</li> </ul> <p><b>2 学習のねらいを確認する。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今できるもぐり方、浮き方、泳ぎ方で楽しみ、学習のめあてをもとう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プールサイドを一方通行で歩くなど、安全面についての約束ごとを確認する。</li> <li>○笛の合図やバディシステムなどの意味をしっかりと確認する。</li> </ul>	
15	<p><b>3 準備運動をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩や足首など、十分にストレッチを行う。</li> <li>・体の後反【<u>体力向上(大きく関節を動かすために)のページ</u>】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストリームライン(け伸びの姿勢)を確認しておく。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  </div>	
25	<p><b>4 入水の準備を行う。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・プールサイドに整列する。</li> <li>・バディを組む。</li> <li>・キャップ・ゴーグルをつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○手や足など心臓から遠いところから浴び、汗や汚れを落とし、水に慣れさせる。</li> <li>○バディを組み、ペアの友達をしっかりと確認させる。</li> </ul> <p>☆水泳運動のきまりを守り、安全に気を付けて運動している。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
35	<p><b>5 水慣れをする。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">①プールサイドでの水慣れ</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰掛キック (体を温める, 正しいキックの確認)</li> <li>・水掛 (手・腕・太腿・お腹・背中・胸・頭)</li> <li>・入水 (手を横に着き, 後ろ向きに入水する)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○腰かけキックでは、後ろ手に着き、体を一直線にして足の親指が触れるよう、声をかける。</li> <li>○心臓から遠い所から徐々に水をかけるよう指示を出す。</li> </ul>	

	<p>②プールに入っでの水慣れ</p> <p>【低学年の水遊びを参照】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔洗い・手のお皿で顔つけ・洗面器</li> <li>・手のお皿で吐き出し・バブリング</li> <li>・水中歩行 (動物歩き：ゴリラ，カニ，カンガルー)</li> <li>・じゃんけん遊び</li> <li>・宝探し</li> </ul> <p>45 6 泳力測定をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>【5指導の工夫 場を参照】</p> <p>【6技能のポイントを参照】</p> <p>①もぐる・浮くコース</p> <p>(宝探し，くぐり抜け，ポビング 伏し浮き，大の字浮き，だるま浮きなど)</p> <p>②け伸びコース</p> <p>③初歩的な泳ぎコース</p> <p>(補助具を使った泳ぎ，ばた足泳ぎ， かえる足泳ぎなど)</p> <p>75 7 プールから上がり，整理運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バディの確認をする</li> <li>・使った部位を中心に整理運動を行う。</li> </ul> <p>80 8 活動を振り返り，後始末をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の泳力を知り，めあてをもつ。</li> <li>・シャワーを浴び，体を拭く。</li> </ul>	<p>○水の特性を体感し，楽しく交流しながら水慣れができるようにする。</p> <p>○手のお皿で吐き出し ○洗面器</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="837 398 1082 629">  <p>・手のお皿で水を飲み 息を吐き出す</p> </div> <div data-bbox="1139 398 1383 629">  <p>・顔をつけ鼻から 息をゆっくり出す。</p> </div> </div> <p>○泳力の差が大きいことが予想されるため，活動場所と担当をあらかじめ決めておく。</p> <p>○昨年度の記録をもとに，自分の力にあった場所で泳力測定を行うよう，助言する。</p> <p>☆誰とでも励まし合いながら，進んで水泳運動に取り組もうとしている。 【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>○人員確認，体調の確認を確実に行う。</p> <p>○それぞれの頑張りを称賛するとともに，自分の力にあつためあてをもてるよう，確認する。</p>	<p>ダイブボール ダイブリング</p> <p>ダイブボール ダイブリング ビート板 ヘルパー ソフトブイ</p>
--	--	--	---





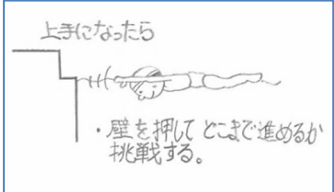
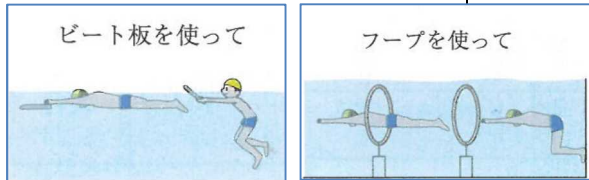
<b>中 学 年</b>
<b>水 泳 運 動</b>

単 元 名 : 浮いて進む運動 もぐる・浮く運動

目 標 : 学習の進め方を知り、めあてにあった練習に取り組むことができるようにする。

道 す じ	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
-------	-----	-----	-----	-----	------

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩や足首など、十分にストレッチを行う。</li> </ul> <p>2 入水の準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・プールサイドに整列する。</li> <li>・バディを組む。</li> <li>・キャップ・ゴーグルをつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストリームライン(け伸びの姿勢)を確認しておく。</li> <li>○手や足など心臓から遠いところから浴び、汗や汚れを落とし、水に慣れさせる。</li> <li>○バディを組み、ペアの友達をしっかりと確認させる。</li> </ul>	
10	<p>3 水慣れをする。</p> <p>①プールサイドでの水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰掛キック (体を温める, 正しいキックの確認)</li> <li>・水掛 (手・腕・太腿・お腹・背中・胸・頭)</li> <li>・入水 (手を横に着き, 後ろ向きに入水する)</li> </ul> <p>②プールに入っている水慣れ</p> <p style="text-align: center;"><b>【低学年の水遊びを参照】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔洗い・手のお皿で顔つけ・洗面器</li> <li>・手のお皿で吐き出し ・バブリング</li> <li>・水中歩行 (動物歩き: ゴリラ, カニ, カンガルー)</li> <li>・じゃんけん遊び</li> <li>・宝探し</li> <li>・ボール運び【<u>体力向上(運動を持続するために)のページ</u>】</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○腰かけキックでは、後ろ手に着き、体を一直線にして足の親指が触れるよう、声をかける。</li> <li>○心臓から遠い所から徐々に水をかけるよう指示を出す。</li> <li>○水の特性を体感し、楽しく交流しながら水慣れができるようにする。</li> </ul>	ダイブボール ダイブリング
		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ゴリラ歩き</p>  <p>水中でドラミング</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; text-align: center;"> <p>カンガルー歩き</p>  <p>看までしゃがんでジャンプする</p> </div> </div>	
25	<p>4 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>めあてにあった場や練習を選んでいろんなもぐり方, 浮き方で楽しもう。</p> </div>		

45	<p>5 もぐる・浮く運動を行う。  <b>【5指導の工夫 場を参照】</b>  <b>【6技能のポイントを参照】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>①もぐる運動  (宝探し, くぐり抜け, ポビング)</p> <p>②浮く運動  (伏し浮き, 大の字浮き, だるま浮きくらげ浮き)</p>	<p>○個人から集団での運動に広げ, 友達と関わり合いながら, 楽しく活動できるようにする。</p> <p>○運動の苦手な児童には, 補助具を使い, 浮く感覚を十分に味わわせる。</p> <p>☆友達のよい動きやそのポイントを言葉や動作で伝えたり, 自ら試した動きを紹介したり, 互いに真似したりしている。</p> <p><b>【思考・判断・表現】</b></p> 	<p>ダイブボール  ダイブリング  ビート板  ヘルパー  ソフトブイ</p>
<p>めあてにあった場や練習を選んで水中を進んだり, 泳いだりして楽しもう。</p>			
75	<p>7 浮いて進む運動を行う。  <b>【5指導の工夫 場を参照】</b>  <b>【6技能のポイントを参照】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>①け伸びコース</p> <p>②初歩的な泳ぎコース  (補助具を使った泳ぎ, ばた足泳ぎ, かえる足泳ぎなど)</p>	<p>○泳力の差が大きいことが予想されるため, 活動場所と担当をあらかじめ決めておく。</p> <p>《運動の工夫》</p>  <p>☆距離や回数, 体の動かし方など自分の力にあつためあてをもち, 練習方法を選んで取り組もうとしている。<b>【思考・判断・表現】</b></p>	<p>ビート板  ヘルパー  ソフトブイ</p>
80	<p>8 プールから上がり, 整理運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バディの確認をする</li> <li>・使った部位を中心に整理運動を行う。</li> </ul>	<p>○人員確認, 体調の確認を確実に行う。</p>	
80	<p>9 活動を振り返り, 後始末をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の泳力を知り, 次時のめあてをもつ。</li> <li>・シャワーを浴び, 体を拭く。</li> </ul>	<p>○それぞれの頑張りを称賛するとともに, 次時のめあてをもつよう, 確認する。</p>	

**中 学 年**

単 元 名 : 浮いて進む運動 もぐる・浮く運動

目 標 : いろいろなもぐり方や浮き方をしたり, 浮いて進んだりすることができるようにする。

**水 泳 運 動**

道 す じ

1・2




3・4

5・6

7・8

9・10

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩や足首など, 十分にストレッチを行う。</li> </ul> <p>2 入水の準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・プールサイドに整列する。</li> <li>・バディを組む。</li> <li>・キャップ・ゴーグルをつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストリームライン(け伸びの姿勢)を確認しておく。</li> <li>○手や足など心臓から遠いところから浴び, 汗や汚れを落とし, 水に慣れさせる。</li> <li>○バディを組み, ペアの友達をしっかりと確認させる。</li> </ul>	
10	<p>3 水慣れをする。</p> <p>①プールサイドでの水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰掛キック (体を温める, 正しいキックの確認)</li> <li>・水掛 (手・腕・太腿・お腹・背中・胸・頭)</li> <li>・入水 (手を横に着き, 後ろ向きに入水する)</li> </ul> <p>②プールに入っでの水慣れ</p> <p><b>【低学年の水遊びを参照】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔洗い・手のお皿で顔つけ・洗面器</li> <li>・手のお皿で吐き出し・バブリング</li> <li>・水中歩行 (動物歩き, ボビング)</li> <li>・じゃんけん遊び ・宝探し</li> <li>・伝言ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○腰かけキックでは, 後ろ手に着き, 体を一直線にして足の親指が触れるよう, 声をかける。</li> <li>○心臓から遠い所から徐々に水をかけるよう指示を出す。</li> <li>○水の特性を体感し, 楽しく交流しながら水慣れができるようにする。</li> </ul> <p>《関わり合いによる工夫》</p> <div data-bbox="906 1261 1153 1489" data-label="Image"> </div> <p>☆誰とでも励まし合いながら, 進んで水泳運動に取り組もうとしている。</p> <p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b></p>	<p>ダイブボール ダイブリング</p>
25	<p>4 学習のねらいを確認する。</p> <div data-bbox="347 1742 1217 1854" data-label="Text" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>めあてにあった場や練習を選んでいろんなもぐり方, 浮き方で楽しもう。</p> </div> <p>5 もぐる・浮く運動を行う。</p> <p><b>【5指導の工夫 場を参照】</b></p> <p><b>【6技能のポイントを参照】</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動の苦手な児童には, 補助具を使い, 浮く感覚を十分に味わわせる。</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>①もぐる運動 (宝探し, くぐり抜け, ポビング)</p> <p>②浮く運動 (伏し浮き, 大の字浮き, だるま浮き, くらげ浮き, 変身浮き)</p>	<p>○個人から集団での運動に広げ, 友達と関わり合いながら, 楽しく活動できるようにする。</p>  <p>☆水泳運動 1 ページ目③参照 【知識・技能】 (※文字数が多い為省略)</p>	<p>ダイブボード ダイブリング ビート板 ヘルパー ソフトブイ</p>
45	<p>6 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>めあてにあった場や練習を選んで水中を進んだり, 泳いだりして楽しもう。</p> </div>		
	<p>7 浮いて進む運動を行う。 【5指導の工夫 場を参照】 【6技能のポイントを参照】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>①け伸びコース ②初歩的な泳ぎコース (補助具を使った泳ぎ, ばた足泳ぎ, かえる足泳ぎなど) 《ばた足のスモールステップ》</p> 	<p>○泳力の差が大きいことが予想されるため, 活動場所と担当をあらかじめ決めておく。</p> <p>☆水泳運動 1 ページ目①参照 【知識・技能】 ☆水泳運動 1 ページ目②参照 【知識・技能】 (※文字数が多い為省略)</p> <p>《かえる足のスモールステップ》</p> 	<p>ビート板 ヘルパー ソフトブイ</p>
75	<p>8 プールから上がり, 整理運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バディの確認をする</li> <li>・使った部位を中心に整理運動を行う。</li> </ul>	<p>○人員確認, 体調の確認を確実に行う。</p>	
80	<p>9 活動を振り返り, 後始末をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の泳力を知り, 次時のめあてをもつ。</li> <li>・シャワーを浴び, 体を拭く。</li> </ul>	<p>○それぞれの頑張りを称賛するとともに, 次時のめあてをもつよう, 確認する。</p>	

**中 学 年**

単 元 名 : 浮いて進む運動 もぐる・浮く運動

目 標 : めあてにあった場や練習方法を選んで、運動に取り組むことができるようにする。

**水 泳 運 動**

道 す じ



1・2

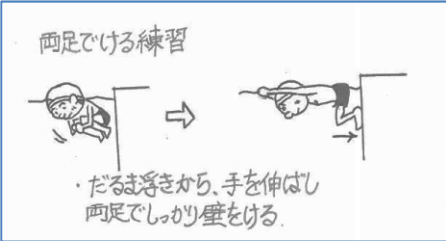
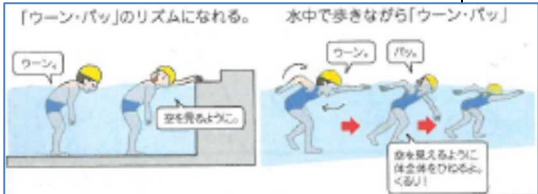

3・4

5・6

7・8

9・10

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩や足首など、十分にストレッチを行う。</li> </ul> <p>2 入水の準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・プールサイドに整列する。</li> <li>・バディを組む。</li> <li>・キャップ・ゴーグルをつける。</li> </ul>	<p>○ストリームライン(け伸びの姿勢)を確認しておく。</p> <p>○手や足など心臓から遠いところから浴び、汗や汚れを落とし、水に慣れさせる。</p> <p>○バディを組み、ペアの友達をしっかりと確認させる。</p>	
10	<p>3 水慣れをする。</p> <p>①プールサイドでの水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰掛キック (体を温める, 正しいキックの確認)</li> <li>・水掛 (手・腕・太腿・お腹・背中・胸・頭)</li> <li>・入水 (手を横に着き, 後ろ向きに入水する)</li> </ul> <p>②プールに入っでの水慣れ</p> <p><b>【低学年の水遊びを参照】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔洗い・手のお皿で顔つけ・洗面器</li> <li>・手のお皿で吐き出し・バブリング</li> <li>・水中歩行 (動物歩き, ボビング)</li> <li>・じゃんけん遊び ・宝探し</li> <li>・伝言ゲーム</li> </ul>	<p>○腰かけキックでは、後ろ手に着き、体を一直線にして足の親指が触れるよう、声をかける。</p>  <p>・ひざ・足首をのばして斜め前に水をとばす。</p> <p>○心臓から遠い所から徐々に水をかけるよう指示を出す。</p> <p>《活動の工夫～宝探し～》</p>  <p>足をつかずに何個とれるかな</p>	<p>ダイブボール</p> <p>ダイブリング</p>
25	<p>4 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあてにあった場や練習を選んでいろんなもぐり方、浮き方で楽しもう。</p> </div> <p>5 もぐる・浮く運動を行う。</p> <p><b>【5指導の工夫 場を参照】</b></p> <p><b>【6技能のポイントを参照】</b></p>	<p>○水の特性を体感し、楽しく交流して水慣れができるようにする。</p> <p>○個人から集団での運動に広げ、友達と関わり合いながら、楽しく活動できるようにする。</p>	

45	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>①もぐる運動 (宝探し、くぐり抜け、ポビング)</p> <p>②浮く運動 (伏し浮き、大の字浮き、だるま浮き、くらげ浮き、変身浮き)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動の苦手な児童には、補助具を使い、浮く感覚を十分に味わわせる。</li> <li>☆友達のよい動きやそのポイントを言葉や動作で伝えたり、自ら試した動きを紹介したり、互いに真似したりしている。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p>	<p>ダイブボール ダイブリング ビート板 ヘルパー ソフトブイ</p>
<p>めあてにあった場や練習を選んで水中を進んだり、泳いだりして楽しもう。</p>			
75	<p>7 浮いて進む運動を行う。</p> <p>【5指導の工夫 場を参照】 【6技能のポイントを参照】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>①け伸びコース</p>  <p>②初歩的な泳ぎコース (補助具を使った泳ぎ、ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎなど)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○泳力の差が大きいことが予想されるため、活動場所と担当をあらかじめ決めておく。</li> <li>☆距離や回数、体の動かし方など自分の力にあつためあてをもち、練習方法を選んで取り組もうとしている。</li> </ul> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>《呼吸法のスモールステップ》</p> <p>○ばた足</p>  <p>○かえる足</p> 	<p>ビート板 ヘルパー ソフトブイ</p>
80	<p>8 プールから上がる。整理運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バディの確認をする</li> <li>・使った部位を中心に整理運動を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○人員確認、体調の確認を確実に行う。</li> </ul>	
80	<p>9 活動を振り返り、後始末をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の泳力を知り、次時のめあてをもつ。</li> <li>・シャワーを浴び、体を拭く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○それぞれの頑張りを称賛するとともに、次時のめあてをもつよう、確認する。</li> </ul>	

**中 学 年**

単 元 名 : 浮いて進む運動 もぐる・浮く運動

目 標 : 自分ができるようになった動きをもとに、めあてにむけて挑戦できるようにする。

**水 泳 運 動**

道 す じ

1・2

3・4

5・6

7・8

9・10

時間	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (☆)	用具・資料
0	<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肩や足首など、十分にストレッチを行う。</li> </ul> <p>2 入水の準備を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・プールサイドに整列する。</li> <li>・バディを組む。</li> <li>・キャップ・ゴーグルをつける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ストリームライン(け伸びの姿勢)を確認しておく。</li> <li>○手や足など心臓から遠いところから浴び、汗や汚れを落とし、水に慣れさせる。</li> <li>○バディを組み、ペアの友達をしっかりと確認させる。</li> </ul>	
10	<p>3 水慣れをする。</p> <p>①プールサイドでの水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰掛キック (体を温める, 正しいキックの確認)</li> <li>・水掛 (手・腕・太腿・お腹・背中・胸・頭)</li> <li>・入水 (手を横に着き, 後ろ向きに入水する)</li> </ul> <p>②プールに入っでの水慣れ</p> <p><b>【低学年の水遊びを参照】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔洗い・手のお皿で顔つけ・洗面器</li> <li>・手のお皿で吐き出し・バブリング</li> <li>・水中歩行 (動物歩き, ボビング)</li> <li>・じゃんけん遊び ・宝探し</li> <li>・伝言ゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○腰かけキックでは, 後ろ手に着き, 体を一直線にして足の親指が触れるよう, 声をかける。</li> <li>○心臓から遠い所から徐々に水をかけるよう指示を出す。</li> <li>○水の特性を体感し, 楽しく交流しながら水慣れができるようにする。</li> <li>○個人から集団での運動に広げ, 友達と関わり合いながら, 楽しく活動できるようにする。</li> </ul>	<p>ダイブボール</p> <p>ダイブリング</p>
20	<p>4 学習のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>めあてにあった場や練習を選んでいろんなもぐり方, 浮き方, 浮いて進む運動を楽しもう。</p> </div>		
	<p>5 もぐる・浮く運動, 浮いて進む運動を行う。</p> <p><b>【5指導の工夫 場を参照】</b></p> <p><b>【6技能のポイントを参照】</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○運動の苦手な児童には, 補助具を使い, 浮く感覚を十分に味わわせる。</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で活動する。</li> <li>・活動の場でバディを確認する。</li> </ul> <p>①もぐる運動・浮く運動 (宝探し、くぐり抜け、ポビング) (伏し浮き、大の字浮き、だるま浮きくらげ浮き、変身浮き)</p> <p>②け伸びコース</p> <p>③初歩的な泳ぎコース (補助具を使った泳ぎ、ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎなど)</p> <p>6 学習のねらいを確認する。</p>	<p>☆水泳運動のきまりを守り、安全に気を付けて運動している。 【主体的に学習に取り組む態度】</p> <p>○泳力の差が大きいことが予想されるため、活動場所と担当をあらかじめ決めておく。</p>	<p>ダイブボール ダイブリング ビート板 ヘルパー ソフトブイ</p>
40	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">       身に付けた動きをもとに、めあてに挑戦し、自分の泳力の伸びを確認しよう。     </div> <p>7 記録会を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今持っている力に合った場で、記録に挑戦する。</li> </ul> <p>≪測定の場の例≫</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div>	<p>○泳距離、回数、体の動かし方など、めあてをしっかりともち、挑戦するよう、留意させる。</p> <p>☆水泳運動 1 ページ目①参照 【知識・技能】</p> <p>☆水泳運動 1 ページ目②参照 【知識・技能】</p> <p>☆水泳運動 1 ページ目③参照 【知識・技能】 (※文字数が多い為省略)</p>	<p>ダイブボール ダイブリング ビート板 ヘルパー ソフトブイ</p>
70	<p>8 プールから上がる。整理運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バディの確認をする</li> <li>・使った部位を中心に整理運動を行う。</li> </ul>	<p>○人員確認、体調の確認を確実に行う。</p>	
75	<p>9 学習全体を振り返り、後始末をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・がんばったこと、できるようになったこと、うれしかったこと等を確認する。</li> <li>・シャワーを浴び、体を拭く。</li> </ul>	<p>○それぞれの頑張りを称賛するとともに、次年度へ向けての意欲付けやめあてをもたせる。</p>	