

単元名 水の中を移動する運動遊び, もぐる・浮く運動遊び

1 運動の特性

〔一般的特性〕  
それぞれの児童の能力にふさわしい課題に挑み、活動を通して水の中での運動の特性について知り、水に親しむことで、課題を達成する楽しさに触れることができる運動である。

〔児童から見た特性〕  
水につかって歩いたり走ったり、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

水遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。

知識及び技能

水遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、水につかって歩いたり走ったり息を止めたり吐いたりしながら水にもぐったり浮い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

水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方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運動の行い方を理解しているとともに、いろいろな姿勢で歩いたり、自由に方向や速さを変えて走ったりすることができる。 ②運動の行い方を理解しているとともに、石拾いや伏し浮きなどで、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすることができる。	①水の中を移動する運動遊びやもぐる・浮く運動遊びの簡単な遊び方や場を選んでいる。 ②友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。	①水遊びに進んで取り組もうとしている。 ②順番を守ったり、きまりや約束を守ったりして、仲良く安全に水遊びをしている。

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	用具等準備, 準備運動, シャワー, バディの確認, 水慣れ, ねらいの確認			
40	○学習の進め方を知る。 ○プール使用の約束を知る。	〈水の中を移動する運動遊び〉 ○水かけっこ, まねっこ遊び, 電車ごっこ	○電車ごっこ, 動物歩き	○動物歩き, リレー遊び	○リレー遊び, 鬼遊び
60	○水慣れ ○水かけっこ, つかまり歩行, じゃんけん列車	○水中じゃんけん, にらめっこ, くらげ浮き	○石拾い, くらげ浮き(壁, ビート板, 友達), バブリング, ポビング	〈浮く・もぐる遊び〉 ○石拾い, 輪くぐり, 伏し浮き(補助具, 友達), バブリング, ポビング	
80	バディの確認, 学習のまとめ, 整理運動, シャワー, 用具等片付け				
評価	知	①		①	②
	思		①	②	②
	主	②	①		

## 5 指導の工夫

### 〔水慣れの例〕

- ① プールサイドに座って体に水をかける。(太もも→お腹→胸→肩→顔→頭→背中)
- ② となりの友達に水をかける。(右側→左側)
- ③ 水をすくって顔を洗う。(5回程度)
- ④ すくった水を使って口元で「パッ」と息を吐いて呼吸の練習をする。
- ⑤ 足を伸ばしてばた足をする。(クロール)
- ⑥ 体を倒して寝ながらばた足をする。(背泳ぎ)
- ⑦ 足を広げてかえる足をする。(平泳ぎ)
- ⑧ 静かに入水して水しぶきを上げてジャンプをする。(10回)
- ⑨ 近くの友達と水かけっこをする。
- ⑩ 肩までもぐる。(ゆっくり3回)
- ⑪ プールサイドにつかまって顔を水につける。(5秒)
- ⑫ 口までもぐって口から息を吐く。(バブリング5回)
- ⑬ 鼻までもぐって鼻から息を吐く。(バブリング5回)
- ⑭ 水中にもぐって水中で鼻や口から息を吐いて、跳び上がって空中で息を吸う。(ボビング5回)
- ⑮ 水中じゃんけんをする。(勝ったらトンネル, 負けたらイルカ)
- ⑯ 水中にらめっこをする。



フクフクフク



## 6 技能のポイント

### 〔歩き方の例〕

#### ①カニ歩き



#### ②カエル歩き



#### ③アヒル歩き



#### ④ワニ歩き



顔つけワニ歩き



床をけてジャンプしながら前に進んでみよう。

姿勢を低くして進んでみよう。慣れてきたら、顔をつけてみよう。

### 〔工夫して楽しもう〕

#### ①ペンギン歩き



#### ②イルカジャンプ



#### ③ラッコ浮き



〔もぐり方の例〕

①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。

②石拾い



③バブリング



水中では息をしっかりと吐き出しましょう。

〔工夫して楽しもう〕

①いろいろなもぐり方で楽しむ。

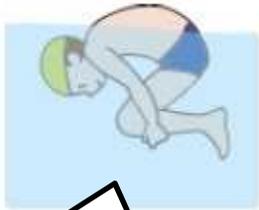
- もぐった後、水中で体勢を変えてみよう。
- 連続したポビングで、高く跳びあがったり、移動したりしていきましょう。

②友達とシンクロして楽しむ。



〔浮き方の例〕

①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。

②くらげ浮き

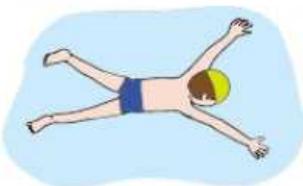


だるま浮きから、手足の力を抜いてみよう。

〔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。

大の字浮き



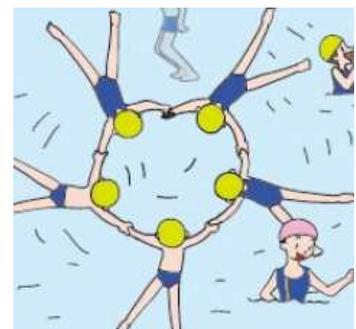
くらげ浮き



だるま浮き



②友達とシンクロして楽しむ。



## 7 指導上の留意点

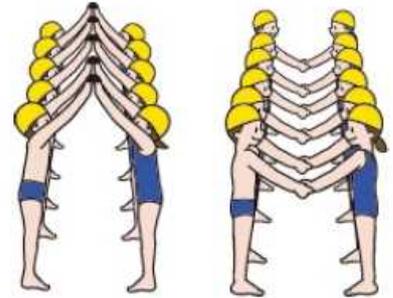
### 〔バディ(2人1組)システムの活用〕

#### 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。

#### 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、動きの質的评价を行う。

## 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いる。

### 〔運動の苦手な児童・配慮の必要な児童への手立て〕

- ・水かけっこで、顔に水がかかることが苦手な児童には、背中合わせになったり、友達との距離を広げたりするなど、遊び方を工夫するなどの配慮をする。
- ・もぐる遊びで、水に顔をつけることが苦手な児童には、少しずつ顔に水がかかるようにシャワーを浴びたり、顎→口→鼻→目へと徐々に水に付ける部分を増やしたりするなどの配慮をする。
- ・バブリングで、水中で息を吐くことが苦手な児童には、手のひらにすくった水を吹き飛ばしたり、水面に浮いたものを吐いた息で移動させたりするなど、顔をつけずに息をまとめて強く吐くことのできる遊びをするなどの配慮をする。
- ・既に初歩的な泳ぎを身に付けている児童には、ワニ歩きで頭までつかりながら行うよう助言し、その動きのよさを全体に伝えたり、石拾いで石の数や色を指定して児童にとってより適した課題を提示したりするなどの配慮をする。



**低学年**  
**水遊び**

単元名：水の中を移動する運動遊び，もぐる・浮く運動遊び

目標：プール使用の約束を守り，学習の見通しをもつ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><b>1 オリエンテーションを行う。</b></p> <p>学習の約束ごとを確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドは走らない。</li> <li>・飛び込まない。</li> <li>・足先からゆっくり入る。</li> <li>・水中でふざけない。</li> <li>・無理はしない。</li> <li>・笛の合図を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プールサイドは絶対に走らないことを約束し，滑りやすいところを確認する。</li> <li>○命の危険を伴う運動であることを知らせ，教師の話真剣に聞かせる。</li> <li>○笛の合図について，確認する。</li> </ul>	
<p><b>プール使用の約束を知り，学習の見通しをもとう。</b></p>			
15	<p><b>2 準備運動をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・首や足首など，座って十分に体操を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動の必要性を話し，約束を守ってしっかり行わせる。</li> </ul>	
20	<p><b>3 学習の見通しをもつ。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どんな水慣れや水遊びをするのか，見通しをもつ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○水慣れの例を紹介し，意欲をもたせる。</li> </ul>	
25	<p><b>4 入水の準備をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・キャップとゴーグルを付ける。</li> <li>・バディを組む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○顔，胸，背中などしっかりかけさせ，汗や汚れを流すように指導する。</li> <li>○バディを組み，ペアの友達を確認する。</li> </ul>	
30	<p><b>5 水慣れをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドに腰をかけて，水慣れをする。【水慣れの例を参照】</li> <li>・後ろ向きになって静かに入る練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○楽しい雰囲気の水慣れを行う。</li> <li>○バディでできるものもいくつか水慣れに用意し，楽しく行う。</li> <li>○児童の顔色，唇の色等で健康状態を把握し，プールサイドで休憩をとる。</li> </ul> <p>☆順番を守ったり，きまりや約束を守ったりして，仲良く安全に水遊びをしている。</p>	
50	<p><b>6 学習のねらいを確認する。</b></p>	<p>【主体的に学習に取り組む態度】</p>	
<p><b>水かけっこやプールサイドつかまり歩行をして，元気よく遊ぼう。</b></p>			

55

### 7 水かけっこをする。

- ・プールサイドに腰をかけ、脚、胸、頭に水をかける。
- ・となりの友達に水をかける。
- ・プールに入って、バディで水かけっこをする。



○顔に水がかかることが苦手な児童には、距離を離したり、背中合わせで行わせたりする。



65

### 8 プールサイドつかまり歩行をする。

#### ①つかまり歩行をする。

- ・両手でプールサイドにつかまり、歩く。
- ・片手でプールサイドにつかまり、歩く。
- ・向きを変えて反対の手でプールサイドにつかまり、歩く。

○水に慣れていない児童には、両手で支え安心感を与えゆっくり行わせる。

○慣れてきたら片手でつかまり歩く。



#### ②じゃんけん列車をする。

- ・片手はプールサイドにつかまり、片方は前の人の肩につかまって歩く。
- ・プールサイドから手を離し、みんなで手をつないで歩く。
- ・じゃんけん列車を行い、いろいろな方向に歩く。

○「カニさん歩き」「電車歩き」など名前を付けて楽しい雰囲気で行う。

○音楽をかけ、楽しい雰囲気の中で行う。

○慣れてきたら後ろ向きに歩いたり、膝を高く上げたり、早歩きをしたりする。

○少しずつ深い方へ行くようにする。

**☆運動の行い方を理解しているとともに、いろいろな姿勢で歩いたり、自由に方向や速さを変えて走ったりすることができる。**



80

### 9 学習のまとめをする。

- ・バディの確認をする。
- ・健康観察、整理運動をする。
- ・学習のまとめをする。
- ・次時の予告をする。
- ・シャワーを浴びる。

#### 【知識・技能】

○バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。

○できるようになったことを発表させ、称賛する。

○シャワーをしっかり浴びるよう声を掛ける。

○学習カードで自己評価させる。

**低 学 年**  
**水 遊 び**

単 元 名 : 水の中を移動する運動遊び, もぐる・浮く運動遊び

目 標 : いろいろな運動遊びの簡単な遊び方や場を選ぶことができるようにする。

道 す じ	1・2	<b>3・4</b>	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	<b>1 入水の準備をする。</b> ・用具の準備をする。 ・健康観察, 準備運動をする。 ・シャワーを浴びる。 ・キャップ, ゴーグルを付ける。 ・バディを組み, 手をつないで座る。	○準備運動をしっかり行わせる。 ○学習の約束ごとを確認する。 ○顔, 胸, 背中などしっかりかけさせ, 汗や汚れを流すように指導する。 ○バディを組み, ペアの友達を確認する。	
15	<b>2 学習のねらいを確認する。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>電車ごっこをして, 元気よく遊ぼう。</b> </div>		
20	<b>3 水慣れをする。</b> <b>【水慣れの例を参照】</b> ・前時に学習した水遊びを行う。 ・水かけっこをする。 ・つかまり歩行をする。	○安全に気を付けて水慣れを行わせる。 ○前時に学習を振り返りながら, 水かけっこつかまり歩行をする。	
30	<b>4 電車ごっこをする。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">①いろいろな方向に進む。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">②いろいろな電車になる。</div> ・脚を高く上げた電車 ・各駅停車 ・特急電車 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">③じゃんけん列車をする。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">④トンネルを作り, 電車ごっこをする。</div>	○電車ごっこの指導をする。 ・4～5人のグループで行う。 ・水に慣れている児童を先頭にさせる。 ・両手を前の人の肩に乗せる。 ・先頭の児童が電車の名前を決める。 ○電車の種類 (遊び方) を指導する。 ・各駅停車: 胸ぐらいまで沈みゆっくり歩く。 ・特急電車: おへそまでつかって友達と離れないように速く走る。 ・山下り電車: 膝を曲げてだんだん低くなる。 ・山登り電車: 膝を伸ばしてだんだん高くなる。 ○最初はバディとじゃんけんをして, 自由に歩きながらじゃんけん列車を行う。 <b>☆水遊びに進んで取り組もうとしている。【主体的に学習に取り組む態度】</b>	





○児童の顔色，唇の色等で健康状態を把握し，プールサイドで休憩をとる。

50 **5 学習のねらいを確認する。**

水中じゃんけんやにらめっこで楽しく遊ぼう。

55 **6 水中じゃんけんや水中にらめっこをする。**

①水中じゃんけんをする。

- ・バディで水中じゃんけんをする。
- ・グループで水中じゃんけんをする。
- ・進化じゃんけんをする。



②水中にらめっこをする。

- ・バディで水中にらめっこをする。
- ・グループで水中にらめっこをする。



- 水中じゃんけんの指導をする。
- ・バディで水中じゃんけんをする。
- ・手をつないで同時に水中にもぐるようにさせる。
- ・大きく息を吸ってからもぐるようにさせる。

○もぐることが苦手な児童には，顔を水につけて行わせる。

○動物まねっこの進化じゃんけんを行う。

○水中にらめっこの指導をする。

- ・バディで行う。
- ・相手の顔をよく見るよう助言する。

★水の中を移動する運動遊びやもぐる・浮く運動遊びの簡単な遊び方や場を選んでいる。【思考・判断・表現】

80 **7 学習のまとめをする。**

- ・バディの確認をする。
- ・健康観察，整理運動をする。
- ・学習のまとめをする。
- ・次時の予告をする。
- ・シャワーを浴びる。

○バディの確認を行い，友達の安全面を意識させる。

○できるようになったことを発表させ，称賛する。

○シャワーをしっかりと浴びるよう声を掛ける。

○学習カードで自己評価させる。

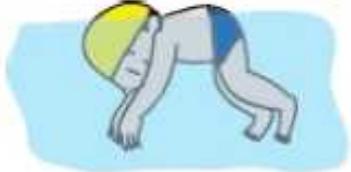
**低学年**  
**水遊び**

単元名：水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊び

目標：歩いたり方向や速さを変えて走ったりすることができるようにする。

道すじ	1・2	3・4	<b>5・6</b>	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 入水の準備をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の準備をする。</li> <li>・健康観察，準備運動をする。</li> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・キャップ，ゴーグルを付ける。</li> <li>・バディを組み，手をつないで座る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動をしっかりと行わせる。</li> <li>○学習の約束ごとを確認する。</li> <li>○顔，胸，背中などしっかりとかけさせ，汗や汚れを流すように指導する。</li> <li>○バディを組み，ペアの友達を確認する。</li> </ul>	
15	<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><b>動物まねっこ遊びをして，元気よく遊ぼう。</b></p> </div>		
20	<p><b>3 水慣れをする。</b></p> <p style="text-align: center;">【水慣れの例を参照】</p>		
30	<p><b>4 動物まねっこ遊びをする。</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>①いろいろな動物になって歩く。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カニ歩き </li> <li>・カエル歩き </li> <li>・アヒル歩き </li> <li>・ワニ歩き</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>②自分たちで考えた動物のまねっこ遊びをする。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペンギン歩き</li> <li>・イルカジャンプ</li> <li>・ラッコ浮き</li> <li>・くらげ浮き</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>③友達と動物まねっこクイズをする。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>顔つけワニ歩き </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○プールを横に使う，あまり距離が長くないようにする。</li> <li>○動物まねっこの動きを指導する。</li> <li>・カニ歩き：口までつかり，バブリングをしながら横向きで歩く。</li> <li>・カエル歩き：床をけてジャンプをしながら歩く。</li> <li>・アヒル歩き：手を後ろにして，浮かぶようにして歩く。</li> <li>・ワニ歩き：体を水平に横にしながら歩く。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○他にどんな動物のまねができるか考えさせ，実際にやらせてみる。</li> <li>○よい動きの動物まねっこを紹介し，動きを広めるとともに称賛する。</li> </ul> <p><b>☆友達のよい動きを見付けたり，考えたりしたことを友達に伝えている。</b></p> <p style="text-align: center;">【思考・判断・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○友達と動物まねっこをさせながら，クイズ形式で楽しませる。</li> <li>○児童の顔色，唇の色等で健康状態を把握し，プールサイドで休憩をとる。</li> </ul>	

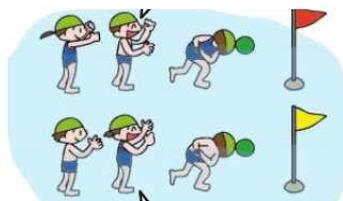
45	<b>5 学習のねらいを確認する。</b>		
<b>石拾いやいろいろな浮き方で楽しく遊ぼう。</b>			
50	<b>6 水中じゃんけんや水中にらめっこをする。</b> <b>①水中じゃんけんをする。</b> ・バディで水中じゃんけんをする。 ・グループで水中じゃんけんをする。  <b>②水中にらめっこをする。</b> ・バディで水中にらめっこをする。 ・グループで水中にらめっこをする。	○水中じゃんけんの指導をする。  ○もぐることが苦手な児童には、顔に水をつけて行わせる。  ○水中にらめっこの指導をする。 ・バディで行う。 ・相手の顔をよく見るよう助言する。	
60	<b>7 石拾いをする。</b> ・チーム対抗やクラス対抗で競争する。 ・時間を見て、数回行う。  	○石拾いの仕方を確認する。 ○水中で石を拾っているか確認する。 ○もぐることが苦手な児童には、リングバトンや大きめのものを拾わせるようにする。  	ダイブボール かご リングバトン
65	<b>8 壁や補助具を使っていろいろな浮きをする。</b> ・プールサイドにつかまって浮く。 ・ビート板につかまって浮く。 ・友達の両手につかまって浮く。 ・一人でくらげ浮きをする。  	○最初は壁につかまるなどして、安心感を与える。 ○浮くには力を抜き、頭を上げないようにすることを助言する。 ○慣れてきたら壁から手を離したりビート板を使ったりして壁から離れられるようにする。 ○既に初歩的な泳ぎを習得している児童に、くらげ浮きの見本をさせる。 <b>★運動の行い方を理解しているとともに、いろいろな姿勢で歩いたり、自由に方向や速さを変えて走ったりすることができる。【知識・技能】</b>	ビート板 ヘルパー
80	<b>9 学習のまとめをする。</b> ・バディの確認をする。 ・健康観察，整理運動をする。 ・学習のまとめをする。 ・次時の予告をする。 ・シャワーを浴びる。	○バディの確認を行い，友達の安全面を意識させる。 ○できるようになったことを発表させ，称賛する。 ○学習カードで自己評価させる。	

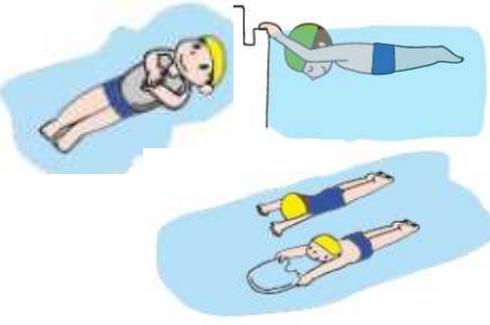
**低 学 年**  
**水 遊 び**

単 元 名 : 水の中を移動する運動遊び, もぐる・浮く運動遊び

目 標 : 自分が見つけた友達のよい動きを友達に伝える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><b>1 入水の準備をする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・用具の準備をする。</li> <li>・健康観察, 準備運動をする。</li> <li>・シャワーを浴びる。</li> <li>・キャップ, ゴーグルを付ける。</li> <li>・バディを組み, 手をつないで座る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動をしっかりと行わせる。</li> <li>○学習の約束ごとを確認する。</li> <li>○顔, 胸, 背中などしっかりとかけさせ, 汗や汚れを流すように指導する。</li> <li>○バディを組み, ペアの友達を確認する。</li> </ul>	
15	<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><b>動物歩きやリレー遊びをして, 元気よく遊ぼう。</b></p> </div>		
20	<p><b>3 水慣れをする。</b></p> <p style="text-align: center;">【水慣れの例を参照】</p>		
30	<p><b>4 動物まねっこ遊びをする。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カニ歩き</li> <li>・カエル歩き</li> <li>・アヒル歩き</li> <li>・ワニ歩き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前時に子どもたちが考えた動物歩きも一緒に行く。</li> <li>○必要に応じて, 補助具や浮き具を使う。</li> </ul>	
40	<p><b>5 リレー遊びをする。</b></p> <p>①折り返しリレーをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を使ってぐいぐいと前に進み, プールの反対側で待っている友達にしっかりとタッチをしてリレーをする。</li> </ul>  <p>②ボール押しリレーをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中でバランスをとって, 額でボールを押しながら前へ進む。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○リレー遊びの指導をする。</li> <li>〈折り返しリレー〉</li> <li>・1チーム8人程度の人数とし, 折り返しリレーを行わせる。</li> <li>・手を使ってしっかりと前に進むように助言する。</li> <li>○発達段階によってはリングバトンを使用する。</li> <li>〈ボール押しリレー〉</li> <li>・額の中央でボールをまっすぐに押すよう助言する。</li> <li>○児童の顔色, 唇の色等で健康状態を把握し, プールサイドで休憩をとる。</li> </ul> <p><b>☆運動の行い方を知るとともに, 石拾いや伏し浮きなどで, 息を止めたり吐いたりしながら, いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすることができる。</b></p> <p style="text-align: right;">【知識・技能】</p>	<p>リングバトン</p> <p>ボール</p>

55	<b>6 学習のねらいを確認する。</b>		
<b>石拾いやいろいろな浮き方で楽しく遊ぼう。</b>			
60	<b>7 石拾いをする。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム対抗やクラス対抗で競争する。</li> <li>・時間を見て、数回行う。</li> <li>・輪くぐりをする。</li> </ul>  <p>この輪をいっしょに繞けてくぐってみよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○石拾いの仕方を確認する。</li> <li>○もぐることが苦手な児童には、リングバトンや大きめのものを拾わせるようにする。</li> </ul>	ダイブボール かご
65	<b>8 壁や補助具を使っていろいろな浮きをする。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールサイドにつかまって浮く。</li> <li>・ビート板につかまって浮く。</li> <li>・友達の両手につかまって浮く。</li> <li>・一人でくらげ浮きをする。</li> <li>・一人で伏し浮きをする。</li> <li>・バディと手をつないで伏し浮きをする。</li> <li>・ビート板を使っていろいろな浮き方を考える。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○最初は壁につかまるなどして、安心感を与える。</li> <li>○浮くには力を抜き、頭を上げないようにすることを助言する。</li> <li>○慣れてきたら壁から手を離したりビート板を使ったりして壁から離れられるようにする。</li> <li>○うつぶせや仰向けなど、ビート板を使ったいろいろな浮き方を考えさせる。</li> <li>○自分で考えた浮き方を友達に伝えさせる。</li> <li>○子どもたちが考えたいろいろな浮き方を紹介して広めるとともに、称賛する。</li> </ul> <p><b>★友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝えている。</b></p> <p style="text-align: center;"><b>【思考・判断・表現】</b></p>	ビート板 ヘルパー
80	<b>9 学習のまとめをする。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バディの確認をする。</li> <li>・健康観察、整理運動をする。</li> <li>・学習のまとめをする。</li> <li>・次時の予告をする。</li> <li>・シャワーを浴びる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。</li> <li>○できるようになったことを発表させ、称賛する。</li> <li>○シャワーをしっかりと浴びるよう声を掛ける。</li> <li>○学習カードで自己評価させる。</li> </ul>	

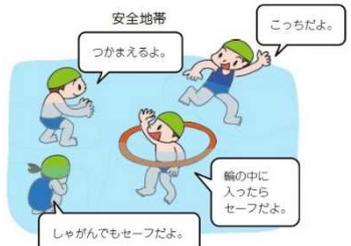
**低 学 年**  
**水 遊 び**

単 元 名 : 水の中を移動する運動遊び, もぐる・浮く運動遊び

目 標 : 息をしながらもぐったり浮いたりする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	<b>1 入水の準備をする。</b> ・用具の準備をする。 ・健康観察, 準備運動をする。 ・シャワーを浴びる。 ・キャップ, ゴーグルを付ける。 ・バディを組み, 手をつないで座る。	○準備運動をしっかり行わせる。 ○学習の約束ごとを確認する。 ○顔, 胸, 背中などしっかりかけさせ, 汗や汚れを流すように指導する。 ○バディを組み, ペアの友達を確認する。	
10	<b>2 学習のねらいを確認する。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>リレー遊びや鬼遊びをして, 元気よく遊ぼう。</b> </div>		
15	<b>3 水慣れをする。</b> <b>【水慣れの例を参照】</b>		
20	<b>4 リレー遊びをする。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">①折り返しリレーをする。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">②ボール押しリレーをする。</div>	○前時に学習したリレー遊びについて, 確認する。 ○実態に応じて泳ぎながら押ししてもよいことを伝える。	リングバトン ボール
30	<b>5 鬼遊びをする。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">①教師が鬼になって鬼遊びをする。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">②じゃんけん鬼ごっこをする。</div> ・バディやグループで鬼ごっこをする。	○鬼遊びの仕方を指導する。 〈教師が鬼になる鬼遊び〉 ・教師にタッチされないように逃げる。 ・タッチされる前にもぐればタッチされない。 ・フラフープなど安全地帯などを設定する。 ○児童の顔色, 唇の色等で健康状態を把握し, プールサイドで休憩をとる。	フラフープ
40	<b>6 学習のねらいを確認する。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>今まで学習した水遊びで水遊び大会を行い, 学習のまとめをしよう。</b> </div>		
45	<b>7 「ブクブク・パッ」遊びをする。</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">①一人で「ブクブク・パッ」遊びをする。</div>	○一人で「ブクブク・パッ」を行わせる。 ・「パッ」と息を吐くときに, 大きくジ	



②グループで「ブクブク・パツ」遊びをする。



③輪くぐりをする。

55 8 いろいろな浮き遊びをする。

- ・くらげ浮き
- ・伏し浮き
- ・大の字浮き
- ・ラッコ浮き



60 9 今まで学習してきた水遊びの中からいくつか選んで、水遊び大会を行う。

〈例〉

- ・チーム対抗の水かけっこで楽しむ。
- ・じゃんけん列車で楽しむ。
- ・水中じゃんけん大会を行う。
- ・動物まねっこリレーで楽しむ。
- ・石拾い対抗戦で楽しむ。
- ・誰が最後まで浮けるか競争を楽しむ。

80 10 水遊び大会のまとめを行う。

- ・水遊び大会でのみんなのがんばりを認め合う。
- ・来年度の目標や抱負を話し合う。

11 本時のまとめをする。

- ・バディの確認をする。
- ・健康観察，整理運動をする。
- ・学習のまとめをする。
- ・シャワーを浴びる。

ジャンプさせる。

- ・連続5回，10回，15回といったように個人にめあてをもたせて行わせる。
- ・みんなで手をつないで大きくジャンプをさせたり，連続回数のめあてをもたせたりして行わせる。

- 前時に学習した浮き方を振り返りながら，新しい浮き方に挑戦させる。
- 友達が考えた浮き方にも挑戦させてみる。

- 自分たちで水遊び大会で行いたい遊びを選ぶように助言する。

- ・その学年で学習した内容を考慮して種目を選定させるようにする。

- 水遊び大会の進め方を説明する。

- ・4～6人くらいでグループを作って，グループ対抗にする。

- 選んだ水遊びのルールを確認してから行わせるようにする。

- 楽しい雰囲気の中で水遊びができるよう声掛けをする。

☆運動の行い方を理解していると同時に、石拾いや伏し浮きなどで、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすることができる。 【知識・技能】

- 今年の学習を振り返らせ，楽しかったこと，できるようになったこと，がんばりたいことなどを話し合わせ，来年度に希望が抱けるようにする。

- バディの確認を行い，友達の安全面を意識させる。

- シャワーをしっかりと浴びるよう声を掛ける。

- 学習カードで自己評価させる。



フラフープ

ダイブボール  
かご