

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた単元構想〈小・体育〉

特別研修員 体育 森田 真太郎（小学校教諭）

単元名 『水泳運動』（第4学年） 全9時間計画

単元のねらい

運動に進んで取り組み、仲間と教え合いながら運動することにより、自分の能力に適した技が安定してできるようにする。

単元構想

本単元において、つかむ過程では、安全面を配慮した上で水との関わりの興味・関心を高め、できていることを確認し、水泳運動の楽しさを味わいます。追究する過程では、正しい体の使い方を知り、友達と教え合ったり、必要に応じてタブレットを使うなどして、客観的に自分の運動を見たりしながら、自己の課題を解決し、できるようになる喜びを実感させます。まとめる過程では、発表会を設けることで、単元全体を通して技能の高まりを実感できるように構成しました。

過程	主な学習活動	困難さに応じた指導の工夫
つかむ(2)	<p>1. 単元の見通しをもち、課題を把握する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○これまでの学習で身に付けてきた運動について振り返る。 ○「もぐる・浮く」遊びをする。 ○ボビング（呼吸法）の練習（個人・グループ）を行う。 <div data-bbox="146 900 427 1048" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>単元の課題 正しい体の使い方を知り、初歩的な泳ぎができるようになる。</p> </div> <div data-bbox="450 891 667 1052" style="text-align: center;">  <p><変身浮き></p> </div> <div data-bbox="699 891 916 1052" style="text-align: center;">  <p><ボビングの練習></p> </div>	<p>困難さに応じた指導の工夫 水との関わりに慣れるために、もぐる・浮くに十分取り組み、楽しめるようにする。</p> <p>安心・安全につながる呼吸法 水泳運動の基礎となる呼吸法を身に付けるために、口と耳をふさぎ、声を出しながら沈むことで、鼻から息が出ていることを実感し、水中での呼吸法（ボビング）を理解した上で安心して取り組めるようにする。</p>
	<p>2. 正しい体の使い方を知り、その動きを身に付けることができるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○毎時間、ボビングの練習を行う。 ○泳ぎ始めの基本となる、け伸びの練習を十分に行う。 ○ばた足泳ぎ（以下、クロール）、かえる足泳ぎ（以下、平泳ぎ）を段階（各項目の番号）を踏まえて練習する。 <div data-bbox="146 1294 603 1326" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>技能習得のための段階を踏まえた練習</p> </div> <div data-bbox="146 1335 916 1424" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>【クロールのキック】 ①プールサイドに腰かける ②壁につかまる ③ビート板を持つ ④け伸びの姿勢からばた足</p> </div> <div data-bbox="146 1438 916 1505" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>【クロールの息つき】 ①壁をつかむ ②歩きながら ③ビート板を使う（片手・両手）</p> </div> <div data-bbox="146 1518 916 1675" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p>【平泳ぎのキック】 ①壁をつかむ ②ビート板を持つ ③仰向け</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>初歩的な泳ぎの練習 (呼吸をしながらクロール・平泳ぎ)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>それぞれの練習コースを設定し課題別に練習する。</p> </div> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○モデルとなる絵や示範演技を見て、正しい体の使い方を理解する。 ○チェックカード（モデルとなる絵）を使って、試技をした友達に助言をし、見合いながら自分の課題の練習する。 ○課題が達成できたと感じられたら、タブレットで撮影し、自分の泳ぎを確認する。 	<p>①課題の設定 毎時間、自分の課題を把握するために、課題別でネームプレート（写真）を貼り、視覚化する。</p> <p>②正しい体の使い方を確認する できるようになるためのポイントについて理解できるように、ポイントを絞り、どのように体を使っているか児童の言葉で確認する。</p> <p>③対話を生み出す学び合い 各コースにある課題別のチェックカードを置き、友達同士で見合いながら練習できるようにする。</p> <p>④ICT機器の活用 タブレットを使って撮影できるコースを設け、自分の泳ぎを確認しながらよりよいフォームを身に付けることができるようにする。</p> <p>⑤学びをつなげるための振り返り 毎時間、授業の終わりに振り返りを行い、本時における課題の達成度や次時の課題を確認する。</p>
まとめる(2)	<p>3. 発表会を通して、技能の高まりを実感し、単元の深まりを振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自己の能力に合った運動の正しい体の使い方を確認し、安定した動きを身に付ける。 ○単元を通してできるようになったことを発表会で発表する。 	<p>学習意欲を高めるための工夫 「つかむ段階」で発表会を行うことを告げ、学習のまとめを知ることで、「まとめる段階」で技能の高まりを実感させる。</p>

指導例：『水泳運動』（第4学年 第2時）

1 本時のめあてをつかむ。

○3年生までに学習してきた水泳運動を振り返らせ、取り組んできたことや習得したことを確認する。

T：今までの水泳運動で、どんなことに取り組んできましたか？

S：もぐったり、浮いたり。ばた足。クロールをしてきた。

○本単元における学習の目標を伝え、見通しをもつ。

T：4年生では、まずは、け伸びを身に付け、初歩的な泳ぎに挑戦します。

S：できるか不安だな。でも、がんばってみよう。

めあて できていることを確認し、呼吸の仕方を身に付けよう。

2 基本的な水慣れの技能を確認する。(活動1)

○もぐる遊び(床タッチ・でんぐり返し・二人組でトンネルくぐり)

浮く遊び「変身浮き(だるま浮き～大の字浮き～伏し浮き)・二人組でだるま浮き水中ドリブル・2～4人で手をつなぎ一緒に大の字浮き・壁につかまって浮く・二人組で一人が浮き、もう一人が手を引っぱり進む・背浮き」など

※これらの運動は、水泳運動における感覚づくりの動きとして、学習する技に合わせて毎時間、導入に取り入れていく。また、友達と協力しながら取り組むことで、苦手の児童も楽しく学習が進められるようにする。

T：もぐる・浮く遊びをしましょう。

S：床タッチできたよ。

S：しずめない。どうしたらいいのだろう。

S：体の力を抜くといいね。



<変身浮き>

3 正しい呼吸法を知り、練習する。(活動2)

○ボビング(呼吸)練習

- ・口と耳をふさぎ、『ん～』と声を出しながら沈むことで、鼻から息が出ていることを実感する。
- ・二人組で行い、鼻から息が吐けているかお互いを見合う。
- ・ジャンプを繰り返しながらリズムよくボビングを行う。
- ・水中ジャンプで前進しながら行う。

※ボビング運動は、水泳運動において、必ず身に付けなければならない技能のため、毎時間、導入に取り入れていく。また、友達と見合ったり、協力したりしながら取り組むことで、苦手の児童の水に対する恐怖心を取り除けるようにする。

T：まずは、耳をふさいで。次は、ジャンプしながらできるかな。

S：本当だ。鼻から出たよ。

S：ジャンプするとうまくできないな。

リズムよくできるようになりたい。



<ボビングの練習>

4 学習したことを振り返る。

○どのようなことができるようになると、安心して泳げるようになるか問い掛け、技のつながりを意識して取り組めるようにする。

○個人の振り返りを通して、もぐる・浮く感覚を全体で共有する場を設ける。

☆体の力を抜くと浮けるよ。

☆息は口で吸って、鼻で吐くと水を飲んでしまうことがなくなるね。

☆ジャンプして、沈んでいる間にゆっくり鼻から吐けばいいんだね。

指導のポイント

学びのつながりと目標の設定

○今まで行ってきた運動を振り返ることで、常に学びのつながりを意識できるようにし、学習の見通しをもてるようにする。

学習意欲を高めるための工夫

○易しいことから難しいことに取り組むことで、できる喜びから達成感を味わい、学習意欲の向上につなげる。また、困難さに応じた指導の工夫として、児童一人一人の技量に合った取組ができるようにする。

安心・安全につなげる呼吸法

○水泳運動において、息を口で吸い、鼻から吐く動作は、今後の水中動作を行う上で、必要となる技能である。それができることによって、児童の安心感につながり、より安全に取り組めるようにする。

主体的な学びに向けた対話

○正しい呼吸の仕方を知り、一人で取り組み、鼻から息が出ていることを実感する場を設ける。次に、友達と見合い、称賛や励ましの声を掛け合うことで、「できた」という喜びにつなげられようにする。
○運動の難度を上げ、技能の必要感を伝えることで、より水泳運動に近付けられるようにする。

次への学習につなげる振り返り

○学習を通して、得た知識や感覚を全体で伝え合い、児童の言葉で振り返り共有できるようにする。

指導例：『水泳運動』（第4学年 第3時）

1 本時のめあてをつかむ。

○前時までに取り組んだことや習得したことを確認する。

T：前回まで、どんなことに取り組んでできましたか？

S：もぐったり浮いたり・呼吸の練習をしてきた。

T：どんな時も泳ぎ始める時は、何をしていますか？

S：壁を蹴って、け伸びをしている。

めあて 正しい体の使い方を知り、け伸びで遠くまで進めるようにしよう。

2 正しい体の使い方を知る。（活動1）

○モデルとなる絵を見て、け伸びの正しい体の使い方を理解する。

T：手はどうなっている？ S：ぴったりくっついている。（手はペタ）

T：肘はどうなっている？ S：真っ直ぐのびている。（肘はピン）

T：腕と耳の位置を見てみよう。 S：耳の後ろに腕がある。（腕は耳の後ろ）

T：体全体はどうなっている？ S：のびている。（体は真っ直ぐ）

T：四つのポイントをできるようにしよう。

○もぐる・浮く遊びをする。

○ボビング（呼吸）の練習をする。



<正しい体の使い方を知る>

3 自己の課題をもち、課題解決するための練習を行う。（活動2）

○変身浮きでのけ伸びの姿勢を思い出し、自己の課題をもつ。

T：け伸びの形の四つのポイントはどうか？

S：手が付けられなかった。肘を意識してやってみよう。

膝が伸びなかった。体を真っ直ぐにしたい。

T：自分の課題にネームプレートを貼りましょう。

○自己の課題を意識して、け伸びの練習を行う。

T：①基本の姿勢と壁を蹴るタイミングを身に付けよう。

②チェックカードを使って、友達同士で見合おう。

③友達に見てもらって、課題ができていたら他の課題に変えよう。

④タブレットを使って、自分の泳ぎを動画で撮り、確認しよう。

S：お尻が浮いてからだ壁を強く蹴ることができるね。 <ICT機器の活用>

手は付いているけど、肘が曲がってしまうね。頭が上がっているよ。

真っ直ぐ蹴れてないから体が曲がってしまった。

四つできるようになったから、伸びた後、パタ足してもいいですか。



<実践の様子>



<学び合い>



4 学習したことを振り返る。

○友達にももらったアドバイスや気を付けたポイントを伝え合うことで本時の

ポイントを再確認する。また、課題の達成度をネームプレートで視覚化し、次時の課題につなげる。

☆まだ肘が曲がってしまうから、次も意識したい。

☆体が曲がらないように真っ直ぐ蹴りたい。



<振り返り>

指導のポイント

めあての設定

○前時までを振り返り、児童と教師のやり取りから、児童が必要と感じるような声掛けをし、本時のめあてを設定する。

知識の習得と予備的な運動

○正しい知識を教授してから、感覚づくりの予備的な運動を行うようにする。

○浮く遊びにおいて、「伏し浮き」を「け伸び浮き」という言葉に表現を変え、ポイントを意識しながら取り組めるようにする。

課題の設定

○予備的な運動を踏まえ、四つのポイントを振り返り、自己の課題をもてるようにする。

○モデルとなる絵のポイントにネームプレートを貼り、自分の課題を視覚化する。

対話を生み出す学び合い場の設定

○基本姿勢と壁の蹴るタイミングを学んだ後は、チェックカードを使い、友達同士で課題を見合いながら練習を行うようにする。

○課題が達成できたら、他の課題に進むように促す。

○正しい姿勢が取れるようになってきた児童は、タブレットを使い、自分の体の使い方を確認するようにする。

学びをつなげるための振り返り

○学習の中で意識したポイントを共有したり、次時の課題へつなげるためにネームプレートの貼り直しをする。

指導例：『水泳運動』（第4学年 第8時）

1 本時のめあてをつかむ。

○前時までに取り組んできたことや習得したことを確認する。

T：前回までで、自分ができるようになったことは何だろうか？

S：バタ足・呼吸の仕方をしてきた。

めあて できるようになったことを確認し、発表会への準備をしよう。

2 基本的な技能の練習を行う。(活動1)

○ボビング(呼吸)練習

「口と耳をふさぎ、『ん〜』と声を出しながらしずみ、鼻から息が出ていることを実感する」「二人組で行い、鼻から息が吐けているかお互いを見合う」「リズムよくジャンプを繰り返しながらボビングを行う」「水中ジャンプで前進しながら行う」を練習する。

○ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎ練習

「プールサイドに腰掛け、自分の足を見ながら行う」「入水し、壁に捕まった形で行う」「ビート板を持ち、段階を踏まえて行う」を練習する。

S：ばた足が、うまく前に進まない。力を入れすぎかな。

S：かえる足は、足首をしっかり曲げて、足の裏で蹴るだね。

○け伸びからばた足の練習をする。

S：け伸びの姿勢をしっかり取ると、前に進むよ。

3 自己の課題に合わせて練習を行い、技能を身に付ける。(活動2)

○コースごとに同じ課題をもっている友達と動きを観察し合い練習する。

T：自分の課題をはっきりするために、今日取り組む課題にネームプレートを貼りましょう。

S：け伸びばた足ができるようになったから、次は、手を回したい。

S：今日は、呼吸の練習をしよう。

S：ビート板を使って、長く泳げるようにしたい。

S：かえる足の練習をするよ。足首曲げて、足の裏で蹴ることができない。

S：自分の泳ぎを見てみたい。

T：練習していて難しいようなら、課題を戻してもいいよ。できるようになったら、次の課題へ進んでみよう。

○チェックカード(モデルとなる絵)を用意し、友達への助言に使ったり、待機中に確認したりしながら練習する。

S：呼吸を止めずに体が動かせるようになってきた。

S：呼吸の時は、頭を腕に付けて、上を向くといいよ。

4 学習したことを振り返る。

○友達にもらったアドバイスや気を付けたポイントを伝え合うことで、泳ぐためのポイントを共有する。

☆大きく泳ぐことを意識した。

☆呼吸の時、顔が上がってしまうので頭を腕に付けて呼吸するといい。

☆25mをクロールで泳ぎたい。

指導のポイント

主体的な学びに向けて

○前時までを振り返り、本時のめあてを確認した上で、チェックカードを使ったり、学習の進め方を示したりしておくことで、児童が効果的に取り組むことができるようにする。

学習意欲を高め
主体性を引き出す

○感覚づくりと予備的な運動の内容を少しずつ変えながら毎時間、繰り返すことによって、学びのつながりを意識した活動にする。
○発展性がありそうな基本的な運動も共通点を助言することによって、児童一人一人の実態に合わせた練習を行い、「できた」という思いを実感させ、主体性を引き出せるようにする。

課題の設定と見直し

○前時までの取り組みと基本的な運動を踏まえ、自分に合った課題を設定できるようにする。また、取り組む中で課題の見直しをするよう促す。

対話を生み出す場の設定

○課題別でコースを設定し、同じ課題をもった友達同士で称賛、励ましを行いながら取り組み、チェックカードを使って、お互いの泳ぎを見合い助言し合うよう促す。

学習の成果を認め合う
次時への意欲

○何がどのようにしてできるようになったかを共有し、成果を振り返る。また、次時で目標を達成しようとする意欲につなげられるようにする。

体 育 科 学 習 指 導 案

令和元年6月 第4学年 指導者 森田 真太郎

I 単 元 名 (題 材 名) 「水泳運動」

II 学習指導要領上の位置付け

中学年の水泳運動は、「浮いて進む運動」及び「もぐる・浮く運動」で構成され、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楽しさや喜びに触れることができる運動である。

低学年の水遊びの学習を踏まえ、中学年では、水泳運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、け伸びや初歩的な泳ぎ、もぐる・浮くことなどの基本的な動きや技能を身に付けるようにし、高学年の水泳運動の学習につなげていくことが求められる。

また、運動を楽しく行うために、自己の課題を見付け、その解決のための活動を工夫するとともに、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりできるようにすることが大切である。

III 目 標

ア 運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身につけることができる。(知識及び技能)

㊦ 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすることができる。

㊧ もぐる・浮く運動では、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をすることができる。

イ 自己の能力に適した課題を見付け、水の中で動きを身につけるための工夫をするとともに、考えたことを友達に伝えることができる。(思考力・判断力・表現力等)

ウ 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができる。

(学びに向かう力、人間性等)

IV 指導計画 ※別紙参照

V 本時の展開 (2/9)

1 ねらい モデルとなる絵を見たり、友達と教え合ったりしながら練習することを通して、正しい体の使い方を知り、その動きを身に付けることができるようにする。

2 展開

学習活動 (分)	○ : 留意点	点線囲 : 評価	☆ : 振り返りの子供の意識
1 本時のめあてをつかむ。(5分)	○準備運動をすることで、体をしっかり暖め、関節をほぐすように促す。 ○身に付けてきた運動について、これまでに学習してきたことをもとに振り返らせる。 ○本時のめあてをつかみ、学習の見通しがもてるようにする。		
めあて できていることを確認し、呼吸の仕方を身に付けよう。			
2 基本的な水慣れの技能を確認する。(活動1) (15分)	○もぐる遊び「床タッチ・でんぐり返し・二人組でトンネルくぐり」、浮く遊び「変身浮き(だるま浮き～大の字浮き～伏し浮き)・二人組でだるま浮き水中ドリブル・2～4人で手をつなぎ一緒に大の字浮き・壁につかまって浮く・二人組で一人が浮き、もう一人が手を引っぱり進む・背浮き」(スモールステップ)をさせることで、意欲的に活動できるようにし、け伸びの活動につながるようにする。		
3 正しい呼吸法を知り、練習する。(活動2) (20分)	○水中での呼吸法を理解し身に付けさせることで、より安心して安全に運動ができるようにする。 ○口と耳をふさぎ、声を出しながら沈ませることで、鼻から息が出ていることを実感できるようにする。 ○課題が達成できるようになるために、友達同士で呼吸法を確認しながら練習するよう促す。 ○できるようになってきた児童同士でグループをつくらせ、ジャンプを繰り返しながらリズムよくできるようにする。 ○友達同士で称賛や励まし、できるようになるためのポイントを教え合いながら課題が達成できるように、お互いの運動を見合うように助言する。 ○課題が達成できていると認められる場合は、水中ジャンプを繰り返す中で、腕を回しながらポビングを行うよう伝える。		
呼吸時の正しい体の使い方を理解し、行うことができる。〈観察・発言(1・3)〉			
4 学習したことを振り返る。(5分)	○得た知識を学級全体で伝え合うことで、正しい体の使い方を確認する。 ○次時のめあてを知り、意欲的に活動できるようにする。		
☆体の力を抜くと浮くことができる。☆ジャンプしながらリズムよくできるようになりたい。			

V 本時の展開 (3/9)

1 ねらい モデルとなる絵を見ることを通して、正しい体の使い方を知り、その動きを身に付けることができるようにする。

2 展開

学習活動 (分) ○ : 留意点 点線囲 : 評価 ☆ : 振り返りの子供の意識

1 本時のめあてをつかむ。(5分)

○身に付けてきた運動について、これまでに学習してきたことを振り返るようにする。

○本時のめあてをつかみ、学習の見通しがもてるようにする。

めあて 正しい体の使い方を知り、け伸びで遠くまで進めるようにしよう。

2 正しい体の使い方を知る。(活動1) (10分)

○モデルとなる絵を見ながら、け伸びの正しい体の使い方を四つのポイント(手、肘、腕、全身)について、児童の言葉でキーワードを設定し、理解できるようにする。

○もぐる遊び「床タッチ・でんぐり返し・二人組でトンネルくぐり・水中逆立ち」、浮く遊び「変身浮き(だるま浮き～大の字浮き～け伸び浮き)」(スモールステップ)をすることで、意欲的に活動できるようにし、け伸びの活動につなげられるようにする。

○ポビングを行い、鼻から息が吐けているか二人組で確認させたり、水中でジャンプを繰り返し、前に進む練習をさせたりすることで、水泳運動に必要な呼吸法をリズムよく行えるようにする。

3 自己の課題をもち、課題解決するための練習を行う。(活動2) (25分)

○モデルとなる絵を見ながら四つのポイント「①手を合わせよう ②肘を伸ばそう ③腕は耳の後ろ ④全身を伸ばそう」に絞って確認することで、どのように体を使っているか理解できるようにする。

○け伸び浮きの練習を踏まえ、モデルとなる絵のポイントから自分の課題を決め、ネームプレートを貼ることで、ポイントを絞って練習に取り組めるようにする。

○正しい体の姿勢でけ伸びができるようになってきた児童には、パソコンとチェックカードを使って、自分の体の使い方を確認するように促す。

「浮いて進む運動、もぐる・浮く運動」の正しい体の使い方を理解し、それを行うことができる。〈観察・発言(2・3)〉

4 学習したことを振り返る。(5分)

○得た知識を学級全体で伝え合うことで、正しい体の使い方を確認する。

☆け伸びは、体をまっすぐになると距離が伸びることが分かった。

☆しっかり膝を曲げて壁を蹴り、肘をしっかり伸ばすようにしよう。

V 本時の展開 (8/9)

1 ねらい モデルとなる絵を見ることを通して、自己の能力に合った運動の正しい体の使い方を知り、安定した動きを身に付けることができるようにする。

2 展開

学習活動 (分) ○ : 留意点 点線囲 : 評価 ☆ : 振り返りの子供の意識

1 本時のめあてをつかむ。(5分)

○身に付けてきた運動について、これまでに学習してきたことをもとに振り返らせる。

○本時のめあてをつかみ、学習の見通しがもてるようにする。

めあて できるようになったことを確認し、発表会への準備をしよう。

2 基本的な技能の練習を行う。(活動1) (10分)

○ポビングがリズムよくできるようにするために、水中でジャンプを繰り返し、前に進みながら練習することで呼吸法が想起できるようにする。

○ばた足泳ぎ(以下、クロール)、かえる足泳ぎ(以下、平泳ぎ)が正確にできるようになるために、プールサイドに腰かけ、自分の足を見ながら練習する。→ 入水し、壁につかまって練習する。→ ビート板を持って練習する。→ け伸びの姿勢からの練習するよう促す。

3 自己の課題に合わせて練習を行い、技能を身に付ける。(活動2) (25分)

○どのように体を使っているか理解させるために、モデルとなる絵を見て確認させる。また、泳いでいる時も意識するポイントを確認できるように、チェックカード(モデルとなる絵)があることを伝える。

○自分の課題を確認するために、課題別でネームプレートホワイトボードに貼り、自分の課題を視覚化し、練習をしながら課題の見直しを促す。

け伸びばた足	ビート板クロール	二人組手タッチクロール	25m以上	かえる足
壁つかみ息つき	・足にはさむ	ビート板片手クロール	クロール	ビート板キック・仰向けキック
ウォーキングクロール	・手をのせる		平泳ぎ	手だけ平泳ぎ

○基本的な技能の大切さを確認するために、チェックカードを使いながら自分の泳ぎを確かめられるように助言する。

○友達同士で称賛や励ましの声をかけ合いながら課題が達成できるように、チェックカードを使って、お互いの泳ぎを見合うように助言する。

自己の能力に合った技能が正確に、安定してできる。〈観察・発言(3)〉

4 学習したことを振り返る。(5分)

○得た知識を学級全体で伝え合うことで、正しい体の使い方を確認する。

☆力を抜いて、腕を大きく動かして泳ごう。☆呼吸をするとき、手と頭が離れないようにしよう。

指導計画 体育科 第4学年 単元(題材)名「水泳運動」(全9時間計画)

目標	ア 運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身につけることができる。(知識及び技能) イ 自己の能力に適した課題を見付け、水の中で動きを身に付けるための工夫をするとともに、考えたことを友達に伝えることができる。(思考力・判断力・表現力等) ウ 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができる。(学びに向かう力、人間性等)			
評価規準	(1)運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりする。 (2)自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための工夫をするとともに、考えたことを友達に伝える。 (3)運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付ける。			
過程	時間	○ねらい めあて	☆振り返り(意識) ◇評価項目 〈方法(観点)〉	
つかむ	1	○学習の仕方を知り、単元全体の見通しをもつ。 ・安全面での約束を確認し、準備運動の仕方を知る。 楽しく安全に学習をするための約束を知ろう。	☆けがをしないように、約束を守って楽しく泳ぎたい。 ◇場の安全に気を配り、ルールを守って活動している。 〈観察・発言(1)〉	
	1	○もぐる・浮く運動遊びを通して、自己の能力を確認する。 できていることを確認し、呼吸の仕方を身に付けよう。	☆体の力を抜いて長く浮いていられるようにしたい。 ◇呼吸時の正しい体の使い方を理解し、行うことができる。 〈観察・発言(1・3)〉	
追究する	1	○モデルとなる絵を見て、基本的な水泳運動の技能を知る。 正しい体の使い方を知り、け伸びで遠くまで進めるようにしよう。 ・「もぐる・浮く運動」を通して、呼吸の調節のしかたを覚え、簡単な浮き沈みをする。 ・「浮いて進む運動」を通して、け伸びや初歩的な泳ぎをする。	☆リズムよく呼吸をするには、しっかり鼻から息を吐くことが大切ということが分かった。 ☆けのびは、体をまっすぐにすると距離が伸びることが分かった。しっかり膝を曲げて壁を蹴るようにしよう。	◇「浮いて進む運動、もぐる・浮く運動」の正しい体の使い方を理解し、それを行うことができる。 〈観察・発言(2・3)〉
	1	○基本的な技能を習得する。 友達と協力しながら、より美しく運動ができるようになるための自分の課題を見付けよう。 ・水面に顔を付け、手や足をゆっくりと動かし進むなど、初歩的な泳ぎをする。	☆腕を動かすと力が入って沈んでしまうので、力を抜いた方がよいことが分かったから、気を付けよう。	◇基本的な技能が正確に、安定してできる。 〈観察・発言(2・3)〉
	3	○基本的な技能をもとに、発展的な技に挑戦する。 同じ課題をもった友達と教え合いながら、自分の課題を達成しよう。 ・自己の課題を見付け、基本的な技能のできばえを高め、習得する。 ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなど、頭の上方に腕を伸ばした姿勢で、手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら進む。	☆息を吸う時、体に力が入りすぎると沈んでしまうので気を付けたい。 ☆クロールの腕は、しっかり大きく動かそう。 ☆かえる足は、足首をしっかり曲げて、足の裏で水を蹴るようにしよう。	◇自己の能力に適した技能で、その発展的な自分の課題に合った場を選んで活動している。 〈観察・発言(2・3)〉
まとめ	1	○水泳運動発表会準備 できるようになったことを確認し、発表会への準備をしよう。 ・自信をもって発表会へ望めるように、練習を通して確認する。	☆力を抜いて、腕を大きく動かして泳ごう。 ☆呼吸をするとき、手と頭が離れないようにしよう。 ☆平泳ぎの足首は、しっかり曲げてから後ろに蹴るようにしよう。	◇自己の能力に合った技能が正確に、安定してできる。 〈観察・発言(3)〉
	1	○水泳運動発表会 できるようになったことを発表しよう。	☆プールの真ん中まで泳げるようになったので、来年はクロールで25m泳げるようになりたい。	◇自己の能力に合った技能が正確に、安定してできる。 〈観察・発言(3)〉