

第5学年体育科学習指導案

平成29年6月30日(金)
岸本小学校プール(雨天時体育館)

1 単元名 水泳

2 単元を貫くテーマ

運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができ、自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

3 単元について

①児童について(略)

②単元構成について

水泳は水を媒体とした運動であり、水の中で運動するという点が各種の運動と本質的に異なる運動である。水泳は、「クロール」「平泳ぎ」で内容を構成している。これらの運動は、心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。できなかったことができるようになった時や、できることがよりできるようになった時に、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、仲間との競争や自己の能力に適した課題に取り組むことによって、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。一人一人の児童が自己の能力に適した課題をもち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳の楽しさを味わうことができる運動である。

③指導について

第1時オリエンテーションで、学習のねらいや進め方を示し、児童に見通しを持たせるとともに、学習のきまり、安全確認について指導する。コースを泳力の習熟度別に編成し、泳力に応じて児童それぞれが自己課題を持って自主的に練習に取り組めるように意識付けと場のシステム化を図り、その徹底を図る。

第2時から第6時では、クロール、平泳ぎに加えて、発展的課題(補助的題材という側面もある)として、バタフライと背泳ぎの基本泳法を指導する。それぞれの泳ぎの動きを細分化し、児童一人一人の課題に応じた動きの練習を指導する。そのことによって、4泳法の基本的な動きを習得できることを目指したい。

第7時から第11時では、児童の中でも特に課題の多い平泳ぎの泳法を指導することを中心に学習を進める(同時にクロールの泳力強化を図る)。足の動き、コンビネーションの2点を重点的な指導項目とし、それぞれの動きを児童一人一人が意識して練習できるよう、指導者の声かけや児童課題の意識の持ち方を注意していく。いずれの場合でも、児童自身が自分の課題を意識し、自主的に練習を積み重ねることができる場の設定や練習の流れのシステム化をしていく。そして、課題を達成した喜びを感じられる評価言を工夫し、児童が向上的変容を実感できるような指導を行いたい。

4 指導の系統

第1、2学年	第3、4学年	第5、6学年
<p>D 水遊び</p> <p>(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。</p> <p>ア 水に慣れる遊びでは、水につかったり移動したりすること。</p> <p>イ 浮く・もぐる遊びでは、水に浮いたりもぐったり、水中で息を吐いたりすること。</p> <p>(2) 運動に進んで取り組み、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。</p> <p>(3) 水中での簡単な遊び方を工夫できるようにする。</p>	<p>D 浮く・泳ぐ運動</p> <p>(1) 次の運動を楽しく行い、その動きができるようになる。</p> <p>ア 浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びをすること。</p> <p>イ 泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすること。</p> <p>(2) 運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ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ようにする。</p> <p>(3) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。</p>	<p>D 水泳</p> <p>(1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようになる。</p> <p>ア クロールでは、続けて長く泳ぐこと。</p> <p>イ 平泳ぎでは、続けて長く泳ぐこと。</p> <p>(2) 運動に進んで取り組み、助け合つて水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。</p> <p>(3) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。</p>

学習指導要領解説にある指導内容の例

	低学年【水遊び】	中学年【浮く・泳ぐ運動】	高学年【水泳】
	<p>ア 水に慣れる遊び</p> <p>水につかって、水をかけ合ったりまねっこをしたりして遊んだり、電車ごっこやリレー遊びなどをして遊んだりする。</p> <p>[例示]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○水につかってのまねっこ遊び、水かけっこ ・胸まで水につかって大きく息を吸ったり吐いたりすること。 	<p>ア 浮く運動</p> <p>補助具などを使う浮きや使わない浮きをしたり、け伸びをしたりする。</p> <p>[例示]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど ・息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすること。 ○け伸び 	<p>ア クロール</p> <p>手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。</p> <p>[例示]</p> <ul style="list-style-type: none"> ○25～50m程度を目安にしたクロール ・手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、水をかくこと。

<p>技能</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水を手ですくったりかけたりすること。 ・水につかっているいろいろな動物などのまねをしながら歩くこと。 ○水につかっただの電車ごっこやリレー遊び、鬼遊び ・水の抵抗や浮力に負けないように、走ったり方向を変えたりすること。 イ 浮く・もぐる遊び 壁や補助具につかまって水に浮いて遊んだり、水にもぐっているいろいろな遊びをしたりする。 [例示] ○壁につかまっただの伏し浮き、補助具を使っただの浮く遊び ・壁や補助具につかまり、全身の力を抜いて浮くこと。 ○水中でのジャンケン、にらめっこ、石拾い、輪くぐり ・水にもぐって目を開け、いろいろな水中での遊びをすること。 ○バブリングやボビング ・水に顔を付け口や鼻から息を吐いたり、息を止めてもぐり、跳び上がって空中で息を吸ったりすること。 	<ul style="list-style-type: none"> ・プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むこと。 イ 泳ぐ運動 補助具を使ってクロールや平泳ぎの手や足の動きや呼吸の方法を練習したり、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをしたりする。 [例示] ○ばた足、かえる足 ・壁や補助具につかまり、ものの付け根からのばた足や足の裏で水を 押すかえる足をすること。 ○連続したボビング ・水中で息を吐き、顔を上げたときに一気に息を吸うことを連続して行うこと。 ○補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク ・補助具を使って、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすること。 ○呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶりの平泳ぎ ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりすること。 ○呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸をしながら進むこと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムカルなばた足をすること。 ・肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をすること。 イ 平泳ぎ 手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。 [例示] ○25～50m程度を目安にした平泳ぎ ・両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと。 ・足の親指を外側に開いて足の裏全体で水を押し出すとともに、キックの後に伸びの姿勢を保つこと。 ・手を左右に開き水をかきながら、顔を前に上げ呼吸をすること。
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ア 水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びに進んで取り組むこと。 イ 運動の順番を守り、友達と仲よく運動すること。 ウ 補助具の準備や片付けを友達と一緒にすること。 エ プールサイドは走らないなどの水遊びの心得を守ること。 	<ul style="list-style-type: none"> ア 浮く運動や泳ぐ運動に進んで取り組むこと。 イ 友達と励まし合っただ運動をすること。 ウ 補助具の準備や片付けを友達と一緒にすること。 エ ペアがお互いを確認しながら活動するなどの浮く・泳ぐ運動の心得を守ること。 	<ul style="list-style-type: none"> ア クロールや平泳ぎに進んで取り組むこと。 イ 約束を守り、友達と助け合っただ泳ぎの練習をすること。 ウ 補助具等の準備や片付けなど、分担された役割を果たすこと。 エ 体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守ること。なお、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方については、各学校の実態に応じて取り扱うこと。

思考・判断	ア 水に慣れる遊びや浮く・もぐる遊びの行い方を知り、楽しく遊ぶことができる場や遊び方を選ぶこと。	ア 浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り、自分の力に応じた練習方法や練習の場を選ぶこと。	ア 課題の解決の仕方を知り、自分の課題に応じた練習の場や段階を選ぶこと。
	イ 水につかったときの動き方や水に浮いたりもぐったりする動き方を知り、友達のよい動きを見付けること。	イ 浮く運動や泳ぐ運動の動き方や動きのポイントを知り、自分の力に合った課題を選ぶこと。	イ 続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を知り、自分に合った距離を設定することや記録への挑戦の仕方を選ぶこと。

5 単元の目標

- ①自己の能力に適した課題をもち、クロール及び平泳ぎの楽しさや喜びに触れながら技能を身に付け、手と足の動きに呼吸を合わせながら、続けて長く泳ぐことができるようにする。(技能)
- ②運動に進んで取り組み、自己の課題の達成に向けて練習したり、水泳の心得や約束を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。また、友達と協力し、教え合いながら楽しく水泳の学習ができるようにする。(態度)
- ③自己の能力に適した課題を設定し、解決の仕方を工夫することができる。泳法のポイントや互いの泳ぎを見合う観点を知り、友達と助言し合って練習を工夫することができる。(思考・判断)

6 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、泳ぐことの楽しさや喜びを味わおうとする。 ・友達と励まし合い、教え合いながら協力して練習をしようとする。 ・自分の体の調子を確認するとともに、プールサイドを走らない、準備運動を行うなど、水泳プールのきまりや水泳の心得を守り、安全に気を付けようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳ぎ方や目標距離など自分に合った課題をもち、その解決に向けて練習の仕方を選んでいる。 ・学習カードや補助具を活用して、自分のできそうな泳ぎ方をするようにするための練習方法や泳ぎの技能のポイントが分かっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールについて、呼吸をしながら続けて長く泳ぐことができる。 ・平泳ぎについて、呼吸をしながら続けて長く泳ぐことができる。

7 指導の評価と計画 (全11時間・・・本時6/11)

時	ねらい	評価規準			【教えること】以下【教】 【考えさせること】 以下【考】
		関心・意欲・態度	技能	思考・判断	
1	水泳学習のめあてと学習方法を確認しよう。	自分の泳力に合わせて課題を持つ。		練習方法を理解する。	【教】グループ分け・練習方法 【考】練習方法の理解。学習への態度、心持ち
2	クロールと平泳ぎ(背泳ぎ・バタフライ)の基本的な動きを練習しよう。	児童それぞれの課題を達成するために、意欲的に練習に参加しているか。	【クロール】プルとキックを協調させながら、推進することができたか。	【クロール】キックの力加減を考え、プルの推進力を意識できたか。	【クロール】 【教】キックの力加減、プルの推進力 【考】キックの力とプルの力の協調性
3			【平泳ぎ】足の動きを習得し、ブレスのコンビネーションを意識しながら、正しいフォームで泳ぐことができたか。	【平泳ぎ】足のフォームを意識し、コンビネーションのタイミングを考えながら取ることができたか。	【平泳ぎ】 【教】足の動き(ストローク)とコンビネーション(手→足→のびる) 【考】足の動きの習熟のためのメタ認知。コン
4					

5			【背泳ぎ・バタフライ】クロール、平泳ぎの応用課題(補助課題)として、それぞれの泳ぎの基本的な動きに取り組むことができたか。	【背泳ぎ・バタフライ】基本的な動きの意味を考えながら学習に取り組めたか。	ビネーションのタイミング。 【バタフライ・背泳ぎ】 【教】それぞれの泳ぎの基本的な動きの練習方法 【考】それぞれの泳ぎの習熟及びクロール、平泳ぎへの応用
6					
7	クロールの達成度を確かめよう。	クロールの達成度を高めるために意欲的に取り組んでいるか。	クロール 25m、50mを泳ぎ切る		【教】これまでのクロールの技術の復習 【考】自分のめあてに沿って習った技術を活かす。
8	平泳ぎの達成度を確かめよう。	平泳ぎの達成度を高めるために意欲的に取り組んでいるか。	平泳ぎ 25m を正しいフォームで泳ぎ切る		【教】これまでの平泳ぎの技術の復習 【考】自分のめあてに沿って習った技術を活かす。
9	バタフライ・背泳ぎの達成度を確かめよう	バタフライ・背泳ぎの達成度を高めるために意欲的に取り組んでいるか。	バタフライ・背泳ぎ 25m を正しいフォームで泳ぎ切る		【教】これまでのバタフライ・背泳ぎの技術の復習 【考】自分のめあてに沿って習った技術を活かす。
10	記録会をしよう	自己の記録を意識して挑戦することができたか		自分の記録を向上させるために今まで習ったことを活かすことができたか。	【教】スタート・ゴールの方法、記録の目安 【考】どうすれば自分の課題に沿って記録が向上できるか。

8 本時について

(1) 目標

- 自分の力に合った課題をもって進んで取り組み、泳ぐことの楽しさや喜びを味わおうとしている。(態度)
- 泳ぎ方や目標距離など自分に合った課題をもち、その解決に向けて練習の仕方を選んでいる。(思考)
- クロール・平泳ぎについて、呼吸をしながら続けて長く泳ぐことができる。(技能)

(2) 準備

なし

(3) 学習課題

①習得させること

- ・【クロール】キックとプルの協調 【平泳ぎ】足の動きとコンビネーション
【バタフライと背泳ぎ】基本的な動き

②予想される児童のつまずき

- ・【クロール】キックの力加減とブレスによるプルのタイミング 【平泳ぎ】足の動き(あおり足)とコンビネーションのタイミング 【バタフライと背泳ぎ】ドルフィンキックからの息継ぎ・背面キックの力加減

③深化問題

- ・それぞれの練習してきた課題のレベルを一つ上げてみる。
- ④予習について
- ・今日の学習における自分の課題を意識して考えておく。

(4) 展開

	教師からの説明・課題提示	児童の学習活動	教師の支援（・）評価※
教 え る	1 集合、整列、あいさつをする。	・集合、整列、あいさつをする。	・発表を促す。
	2 準備運動 【予習確認】 3 今日の学習で自分の課題は何かを意識させる。	・簡単な体操 ・現在の自分の課題を発表する。	
考 え さ せ る	【説明】 4 それぞれの課題のポイントを復習し、児童それぞれの課題の明確化を図る。	・今日挑戦してみる練習課題を意識する。	・どのようなレベルで本日の練習をするか迷っている児童に助言する（T2、T3）。
	【理解確認】 5 シャワーを浴びて入水。練習システムに沿って練習開始。 ・①けのび・いるか・キック→②クロール→③平泳ぎ→④バタフライ→⑤背泳ぎ→⑥クロール…のサイクルで、練習を行う。	・それぞれ指示された泳法を、自分の課題に沿って練習をする。 ・友達と相談したり、自分で判断しながら課題のレベルを調整する。	・安全に活動できるよう注意を払う。 ・課題をなかなか達成できない児童を、練習の流れから個別に指導する（T2、T3）。
	【理解深化】 6 練習サイクルが2回めくらいから、自分の練習課題をレベル一つ上げてみる。	・本日の練習課題が習得でき、次の段階へレベルアップできたかを確認する。 ・習得できていない時は再び今日の練習課題に戻り、確認をする。	・引き続き、課題が達成できない児童個別に指導する（T2、T3）。 ※自分の課題を達成し、次の段階へ進むことができているか。（観察）
	【自己評価】 7 本時の学習のまとめをする。	・本時の学習を振り返り、感想を発表する。 ・発表による児童同士の認め合いを通し、学習の満足感、次時の意欲へつなげる。	・技能、態度、思考などの面で児童を称賛したい。