

事例8 個別最適な学びを意識し、思考力、判断力、表現力等を育む水泳運動

○学年 第5学年

○单元名 挑戦！ロングスイミング！（クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動）

○事例のポイント

- ①自己の課題に応じた練習の場や段階を選択し学習を進めることができる水泳学習。
- ②続けて長く泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたりする指導を、安全確保につながる運動へとつなげていく単元の計画。

ICTを活用した主な学習場面

正しい泳法を確認する場面

ICT活用の利点

- ①正しい泳法に関する知識を児童が知りたいタイミングで得ることができる。

1 单元名 挑戦！ロングスイミング！（クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

「クロール」、「平泳ぎ」及び「安全確保につながる運動」で構成され、続けて長く泳いだり、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり、記録を達成したりする楽しさや喜びを味わえる運動である。

(2) 児童から見た特性

水泳運動の楽しさや喜びを感じる要因	水泳運動を遠ざける要因
・自分の決めた距離を泳ぎ切ることができたとき。 ・水の中で、自分の体をコントロールし、泳ぐ、浮くなどの感覚を味わえたとき。	・息ができないなど、体の自由が利かない感覚を味わい恐怖を感じたとき。 ・他者と技能差を比較し、自分はできないと捉えてしまったとき。

3 児童の実態 （略）

4 指導観

(1) 知識及び技能

クロールや平泳ぎでは、長い距離を泳ぐことができるようにする。そのために、クロール、平泳ぎの手や足の動きを理解できるように丁寧に指導を行う。運動の行い方を理解するために、ICTを活用し、正しい泳法を学習する。その動きの確認の後に、手足の動きに呼吸を合わせて息継ぎができるように指導をしていく。

安全確保につながる運動では、長く浮くこととタイミングよく呼吸をすることができるようにする。可能であれば、着衣の状態で長く浮くことなどを経験し、実際に身を守ることにつながるように指導をしていく。

ICTの活用の利点①

単元の始めや新しい泳法を身に付ける際に、正しい泳法を知るために、動画資料などを活用していくことが考えられる。また、その際に自己のつまずきに沿った解決方法を確認し、水中での動きに生かせるようにする。

編 P134 指導
計画の留意事
項（1）

(2) 思考力、判断力、表現力等

水泳運動においては、個人によって技能差が生まれやすい運動であることを理解した上で、自己の能力に適した課題を選択できるようにする。具体的には、自己の能力を確認するための時間を確保し、自己の能力に適した課題を選択できるようにする。その課題を解決するために、

複数の場を用意する。児童が自分の課題を理解し、それを解決できる場を選択し、正しい泳法の知識をもとに繰り返し水泳運動を行うことで、児童に問題発見・解決能力を身に付けていく。

(3) 学びに向かう力、人間性等

水泳運動では、命に関わる運動であることを児童と共有し、安全に関する指導は必ず聞き、守る態度を徹底する。また、自己保全のために必要であることを伝え、積極的に運動に取り組むことができるようにする。また、自己や仲間の課題を解決するために、仲間の考えや取組を認め、練習の際に試してみるなどの姿勢を涵養していく。

5 単元の目標

- (1) クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動の行い方を理解するとともに、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができるようにする。〈知識及び技能〉
- (2) 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) 水泳運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動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。〈学びに向かう力、人間性等〉

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①クロールの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②平泳ぎの行い方について、言ったり書いたりしている。 ③安全確保につながる運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ④クロールで、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐことができる。 ⑤平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができる。 ⑥背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができる。	①自己の課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。 ②自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選んでいく。 ③課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	①水泳運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。

7 単元の計画

- (1) 領域の取り上げ方（略）
- (2) 領域の内容と目指す動き

学年	内容	目指す動き
3年	水泳運動	・浮いて進む基本的な技術（け伸び・バタ足・手のかき） ・息を止めたり吐いたりする基本的な水慣れの運動
4年	水泳運動	・初歩的な泳ぎ方を練習し、一定距離を泳ぐ ・安全確保のための浮き方・沈み方
5年	水泳運動	・クロールや平泳ぎの泳ぎ方を学び、長く泳ぐ ・安全確保運動として浮き続ける技術を練習し、着衣での安全行動の体験
6年	水泳運動	・クロールや平泳ぎの技術を高め、速度や距離の向上 ・実践的な水上安全技術

自己の課題に応じた練習の場や段階を選択し学習を進めることができるようにする。

(3) 指導と評価の計画（10時間扱い） 本時は○印 3/10時

時間	1	2	③	4	5	6	7	8	9	10										
ねらい	学習の見通しをもとう。		泳ぎ方を知り、実際に泳いでみよう。		自己の課題を見付けよう。		課題を解決できる場を選ぼう。		課題を解決できるように泳ごう。		続けて長く泳げるようにしよう。		学習のまとめをしよう。							
指導内容	・水泳運動の心得を守ること ・パディシステム		・安全確保につながる運動		・クロール ・平泳ぎ		・約束を守ること ・記録への挑戦		・場や段階		・手足の動き ・呼吸		・考えを認めること ・考えを伝えること		・手足と呼吸のタイミング		・目標を達成する大切さ		・自己の成果と課題に向き合うこと	
学習過程	1 あいさつ・健康観察・人数確認を確実に行う。 ※パディやプールカードなどを使って確実に健康観察・人数確認を行うようにする。 2 準備運動をして、シャワーを浴びる。																			
	＜オリエンテーション＞ 3 単元の見通しをもつ。 4 安全に気を付けることを確認する。				3 本時のねらいを確認する。 4 水慣れ・安全確保につながる運動をする。 ※課題別のグループに分かれる前に、背浮きをしたり、タイミングよく呼吸をしたり、続けて長く浮くことを行う。 事例のポイント② 水慣れと安全確保につながる運動										＜安全確保につながる運動の例＞ ・前向きでの浮き沈み  プタプタプタ プハイスクー 息を止める（浮いてくる）				3 本時のねらいを確認して、目標を立てる。 4 水慣れをする。	
	5 水慣れをする。 6 自己のできる泳ぎ方を確認する。				5 泳ぎ方を確認する。 ICT活用の利点① 6 実際に泳いでみる。 ※知識は動きながら獲得していけるようにする。				5 記録への挑戦の方法を知る。 6 泳いで、自己の課題を見付ける。		5 自己の課題に応じた練習や記録への挑戦を行う。 ※学年を3つ程度（各校の規模に合わせてグループの数を決定する）の課題別グループに分け、それぞれの課題を解決していく。 6 授業のまとめとして、本時でどれだけ泳げるようになったのかを確認する。						5 クロール・平泳ぎ記録会をする。 ※他者との比較ではなく、自己の学習の成果を確認する。 6 学習のまとめをする。			
	7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ。 8 整理運動をして、シャワーを浴びる。 9 健康観察・人数確認・挨拶を確実に行う。																			
評価計画	知・技		③	①②					⑥		④⑤									
	思・判・表				②	①		③												
	態	④			②		③			①										
	方法	観察	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察	観察・学習カード	観察	観察	観察									
場面	3、4、5	4	5、6	4、5、6	5	5、6	5、6	4	4、5、6	4、5										

8 本時の学習指導（本時 3 / 10 時）

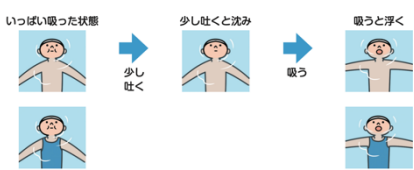
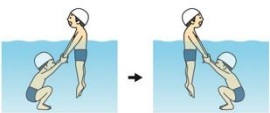
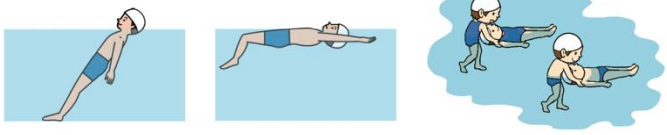
(1) ねらい

- ・クロールや平泳ぎの行い方について、言ったり書いたりできるようにする。

〈知識及び技能〉

(2) 準備（略）

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 7分	1 挨拶・健康観察・人数確認を確実に行う。	○バディやプールカード（家庭での健康観察）なども利用して、確実に健康観察・人数確認を行うようにする。 ○運動ができない児童も、考え学べるように学習カードなどを活用して授業に参加できるようにする。 ○少しでも話を聞くことができない様子などがある場合には、命を守るために必要な約束であることを確認する。 ○前時の学習のまとめより、安全確保につながる運動に対する知識について再度確認を行う。
	2 準備運動をして、シャワーを浴びる。	
展開 31分	3 本時のねらいを確認する。	○児童がねらいを理解でき、各自の目標をもてるようにする。
	クロール、平泳ぎの泳ぎ方を知り、実際に泳いでみよう。	
	4 水慣れ・安全確保につながる運動をする。 ・ボビングを行う  プクプクプク プハ！スコー 息を止める プクプクプク プハ！スコー 息を止める ・ボビングしながらジャンプして移動する運動を行う  もぐる 進む方へジャンプ 再びもぐる 体が浮いてきたら 進む方へジャンプ 1, 2, 3 (プクプクプク) 4 (プハ！スコー) 5, 6, 7, 8 (息を止める) 9, 10, 11 (プクプクプク) 12 (プハ！スコー) ・10～20秒程度を目安にした背浮きを行う  いっぱい吸った状態 → 少し吐く → 少し吐くと流し → 吸う → 吸うと浮く ・3～5回程度を目安にした浮き沈みを行う 下向きでの浮き沈み  プクプクプク プハ！スコー 息を止める（背にいく） プクプクプク 前向きでの浮き沈み  プクプクプク プハ！スコー 息を止める（背にいく） プクプクプク	○体に水をかけてから、ゆっくり入水するように声をかける。 ○水に対する恐怖心や違和感を抱くことから水中での活動に意欲的でない児童も、バディの友達と一緒に取り組むことで、安心して取り組めるようにする。  慣れてきたら水の中にいる時間を長くしていく。 目安 (水の中：水面上＝3：1) ○水中で、友達とぶつからないように、順番を守り、間隔をとり活動するように声をかける。 ○活動中も、プールサイドに上がった常バディがいるか確認し合うように声をかける。 (緊急の場合は、すぐに授業者に伝える) ○息を吸いながら、ゆっくり後ろに倒れるようにし、背浮きをするように声をかける。 ○水に対する恐怖心や違和感を抱くことから水中での活動に意欲的でない児童には、バディの友達に支えてもらうことで、安心して取り組めるようにする。  ○息を止めてじっとしていると体が浮いてくるということを動きの上手な児童の見本より、理解できるようにする。 ○水面の位置を確認すると呼吸のタイミングがつかみやすくなることを伝える。 ○安定した呼吸の獲得するため、ボビングの運動とのつながりを意識できるように声をかける。 ○慣れてきたら、浮き沈みをする回数に挑戦するよう声をかける。 ○水に対する恐怖心や違和感を抱くことから水中での活動に意欲的でない児童には、バディの友達に数を数えてもらったり、補助してもらったりすることで、安心して取り組めるようにする。

5 泳ぎ方を確認する。

※ICTを活用し正しい泳法を確認する。

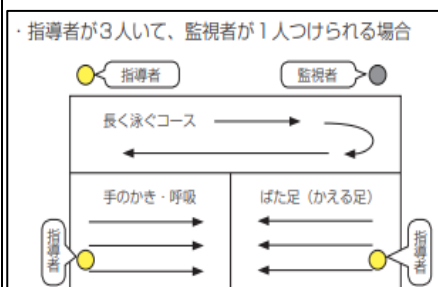


6 実際に泳いでみる。

※クロールと平泳ぎを行う。

クロール、平泳ぎ、初歩的な泳ぎなどを行い、自分が何mくらい泳げるのかを確認・記録しておくことで、単元後半にどれくらいの伸びが見られたのかを自分でも確認することができるようにする。

<泳ぐ場の例>



クロールの行い方の例

○手や足の動き



足を伸ばして、太ももから上げるようにする。

クロールの腕の動作



○手を左右前交互前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくようにする。

○動きに合わせた呼吸

一方の腕で体の下をかく間に呼吸し、水面上で抜き上げながら顔を出し、肩の横まで戻す間に息を吸う。



模範となる呼吸動作

平泳ぎの行い方の例

○手の動き

胸の前で手を合わせるような形から、円を描くように手を動かすようにする。

○足の動き

両足をそろえて伸ばした状態から、踵をお尻の方へ引き寄せるようにし、親指を外向きにして、両脚で水を挟むようにする。その後、しっかり足を伸ばし、け伸びの姿勢となるようにする。



○動きに合わせた呼吸

け伸びから、手をかき始めたときに弱く吐き、顔を上げたときにまとめて吐き、すぐに吸うようにする。



◆単元の評価規準

クロールや平泳ぎの行い方について、言ったり書いたりしている。(観察)【知識・技能】

△努力を要すると判断される状況(C)の児童への指導の手立て

・クロールや平泳ぎの行い方を理解するために、動画資料を一緒に見ながら、ポイントになる点を確認できるようにする。

◎十分満足できると判断される状況(A)の児童の具体的な姿

・クロールや平泳ぎの行い方を理解し、実際に泳ぎながら、自分がその泳ぎ方ができるのかを確認している。

整理
7分

7 本時を振り返り、次時への見通しをもつ。

8 整理運動をして、シャワーを浴びる。

9 健康観察・人数確認・挨拶を確実に行う。

○教師と一緒に今日の授業のまとめとして、成果と課題を確認する。成果に関しては、個人の伸びを大切に、称賛をする。課題に関しては、次時にどのように取り組んでいくとよいかを確認していく。

○クロールと平泳ぎについて、児童の気付きから正しい泳ぎ方の知識としてまとめる。

○個人の振り返りについてまとめる。

※場合によっては、着替えを終えた後に学習カードなどに記録をしていくようにする。

○使用した部位を中心に、適切な整理運動を行う。

○けがをした人や、調子のすぐれない人がいないかを確実に確認する。

○人数確認は複数の教員で行い、全員がいるかどうかの把握をする。

○気持ちのよい挨拶で終わられるようにする。