

# 第5学年 体育科学習指導案

指導者

## 1. 単元名 「水泳」(8時間単元)

## 2. 指導を進めるにあたっての基本的な考え方

こんな子どもを	
<p>○ 日頃から体を動かすことが好きな子ども達が多く、休み時間には外で遊ぶ姿が多くみられた。そのためこれまでの体育学習でも積極的に活動に取り組んでいた。本単元に取り組む前は跳び箱運動に取り組んだ。その中でめあての設定、学習カードの活用や学習のふりかえりを通しての課題解決の学習を経験している。また自分が練習したい技に応じて場を選ぶという経験もしている。しかし友達と教え合うという活動は十分にできておらず、興味が先行してめあてと活動が一致しないこともあった。</p> <p>○ 本学級の子ども達の体育学習や水泳運動への意識を把握するために事前アンケートを行った。その結果、体育の学習を「とても楽しみだ」「まあまあ楽しみだ」という児童が全員で、水泳学習でも同じであった。「楽しみだ」と答えている児童の理由は、泳げるようになりたいからや、泳ぐのが楽しいからというものが多く、「まあまあ楽しみだ」という児童でも理由に体を動かすのが好きだからと書いており、水泳の学習を楽しみにしていることがわかった。</p>	
こんな教材で	こんな支援で
<p>○ 本教材は、水を媒体とした運動である。水中で水の浮力や抵抗を感じながら自分の体を操作して、前に進むことを目的として、泳げる距離やタイムなど、自分の記録やいろいろな泳法に挑戦し、それを達成することでより楽しさを深めていける運動である。また個人で行うスポーツとしてだけではなく、友達と教え合ったり、競争したりしながら楽しむこともできる運動でもある。</p> <p>○ 水泳学習は、自分の技能を高めることで今までできなかった泳法を身につけたり、距離を伸ばしたりして、達成感を感じやすい運動である。</p> <p>○ また自分のやりたいこと(めあて)を自分で判断して、道具や場を選んで学習を行うことができる。</p>	<p>○ グルーピングについて 水慣れの運動の時と課題別の時の両方ともバディを組んで学習を行う。常に二人で活動することによって、安全確認と、相互の技能を高めることができる。</p> <p>○ 場づくりについて 水慣れの運動の時には、プール全体を広く使ったり、プールの左右を使ってけのびの練習を行うようにする。課題別に分かれた時には、児童の実態に応じて「泳法習得の場」や「距離やタイムの場」を設定する。</p> <p>○ 交流のさせ方について バディコミュニケーションにより、めあて確認の際、お互いのめあてを言いあい、活動がそれないように確認し合う。また活動中は自分の見てほしいところを伝えたり、相手のいいところやつまづきを伝えるたりするようにしていく。また学習の最後にアドバイスタイムを設け、交流を深めながら次時の課題をよりはっきりさせていけるようにする。</p>
めざす子どもの姿	
<p>○ 息つきや手と足のタイミングを意識してクロールと平泳ぎをできるだけ続けて長く泳ぐことができる子ども。(技能)</p> <p>○ 運動に進んで取り組み、友達と関わり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る子ども。(態度)</p> <p>○ 自己の能力に適した課題をもち、課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫することができる子ども。(思考判断)</p>	

3. 学習と指導の計画（全8時間）

	1	2・3	4・5・6・7（本時）	8																									
めざす子どもの姿	<p>○自分が泳げる距離まで続けて泳ぐことができる。（技能）</p> <p>○泳力調べを通して目標を立て、意欲的に学習にのぞんでいる。（態度）</p> <p>○自分の泳ぎの課題を確かめている。（思考・判断）</p>	<p>○基本姿勢や正しいフォームを身につけることができる。（技能）</p> <p>○自分の課題を意識し、バディと協力し、助け合いながら取り組むことができる。（態度）</p> <p>○基本姿勢や正しいフォームを身につけるために工夫しながら練習することができる。（思考・判断）</p>	<p>○息つぎやタイミングを意識してクロールと平泳ぎをできるだけ続けて長く泳ぐことができる。（技能）</p> <p>○自分にあつためあてをもち、バディと協力して助け合いながら水泳を楽しむことができる。（態度）</p> <p>○自分にあつた課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫することができる。（思考・判断）</p>	<p>○今までで一番長く、かつ速くクロールや平泳ぎを泳ぐことができる。（技能）</p> <p>○自分の泳ぎたい泳法や記録へ挑戦することができる。（思考・判断）</p> <p>○積極的に記録挑戦に取り組むことができる（態度）。</p>																									
	<p>1 学習の見通しをもつ。</p> <p>○学習のねらいを知る。</p> <p>○学習ノートの使い方を知る。</p> <p>○水泳学習のルールやマナーを知る。</p> <p>2 学習のめあてを確認し、泳力調べをする。</p> <p>○準備運動、基本の動き、シャワー</p> <p>めあて 自分の泳力を確かめて、自分の課題や目標をつかもう。</p> <p>○水慣れの運動を行う。 （適宜、バディの確認）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だるま浮きドリブル</li> <li>・ふし浮きロケット</li> <li>・じゃんけんまたくぐり</li> </ul> <p>○バディと一緒に自分の力を確かめる。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けのび</li> <li>・クロール</li> <li>・平泳ぎ</li> </ul> <p>○バディ同士</p> <p>・距離は50mまで</p> <p>・2種目泳いでもよい</p> <p>・バディが泳ぐ様子をそばで見ておく。</p> <p>3 後片付けと整理運動を行う。</p> <p>○目洗い、シャワーを浴びる。</p> <p>4 教室で学習の振り返りを行う。</p> <p>○自分の課題と水泳学習の目標、次時のめあてを設定する。</p>	<p>1 準備運動をする。</p> <p>○シャワーを浴び、プールサイドに整列する。 バディの確認</p> <p>2 水慣れの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・ふし浮きロケット</li> <li>・けのび</li> <li>・イルカジャンプ</li> <li>・スクリュウバタ足</li> </ul> <p>※各動きのポイントは全体場で確認し、その後は個別に指導する。</p> <p>3 めあての確認 やってみる</p> <p>クロールや平泳ぎの動きにつながる基本の動きを身につけながら楽しもう。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>クロールの場</th> <th>平泳ぎの場</th> <th>スタートの場</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けのび</li> <li>・モーターボート</li> <li>・背浮き</li> <li>・スクリュウバタ足</li> <li>・面かぶりクロール</li> <li>・息継ぎクロール</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・壁キック</li> <li>・ドルヒラ</li> <li>・けるける平泳ぎ</li> <li>・平泳ぎ</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮き</li> <li>・ふしうきロケット</li> <li>・けのび</li> <li>・イルカジャンプ</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p>※ポイントカードを用意しておく。</p> <p>5 アドバースタイム</p> <p>○息継ぎクロールまでできる児童がスタートの場の児童の泳ぎを見てアドバイス、補助を行う。</p> <p>6 活動のまとめを行う。</p> <p>○後片付けと整理運動を行う。</p> <p>○目洗い、シャワーを浴びる。</p> <p>○教室で学習の振り返りを行う。</p>	クロールの場	平泳ぎの場	スタートの場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けのび</li> <li>・モーターボート</li> <li>・背浮き</li> <li>・スクリュウバタ足</li> <li>・面かぶりクロール</li> <li>・息継ぎクロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・壁キック</li> <li>・ドルヒラ</li> <li>・けるける平泳ぎ</li> <li>・平泳ぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮き</li> <li>・ふしうきロケット</li> <li>・けのび</li> <li>・イルカジャンプ</li> </ul>	<p>1 準備運動をする。</p> <p>○シャワーを浴び、プールサイドに整列する。 →バディの確認</p> <p>2 水慣れの運動を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・ふし浮きロケット</li> <li>・けのび</li> <li>・スクリュウバタ足</li> </ul> <p>※各動きのポイントは全体場で確認し、その後は個別に指導する。</p> <p>3 めあての確認 ひろげる・ふかめる</p> <p>できる泳ぎ方で記録を伸ばしたり、できそうな泳ぎ方に挑戦したりして楽しもう。</p> <p>4 自分の課題にあつた場でバディと協力しながら、課題達成に向けた練習に取り組む。 バディとお互いのめあてを言いあい、確認する。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>クロールの場</th> <th>平泳ぎの場</th> <th>距離・タイムの場</th> <th>スタートの場</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・けのび</li> <li>・モーターボート</li> <li>・背浮き</li> <li>・スクリュウバタ足</li> <li>・面かぶりクロール</li> <li>・息継ぎクロール</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・壁キック</li> <li>・ドルヒラ</li> <li>・ふし浮きグーパー(プロ)</li> <li>・けるける平泳ぎ</li> <li>・平泳ぎ</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タイムに挑戦</li> <li>・距離に挑戦</li> <li>・ストローク数に挑戦</li> <li>・タイムとストローク数に挑戦</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮き</li> <li>・ふしうきロケット</li> <li>・けのび</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p>※ポイントカードを用意しておき、適宜ポイントを指導する。</p> <p>余計な力を抜いて、腰を沈めないように・・・体全体を回転させるつもりで呼吸するといよいよ</p> <p>平泳ぎの足はレモンの形をイメージして！けるける平泳ぎは腰が浮かんでくるように落ちていくようにキックしよう</p> <p>○距離・タイムの場にいる児童が、スタートの場の児童の泳ぎを見てアドバイス、補助を行う。</p> <p>自分のめあてがどれくらいできたか、友達からどんなアドバイスをもらったかを振り返りながら、次の時間のめあてを考えよう。</p> <p>5 活動のまとめをする。</p> <p>○後片付けと整理運動を行う。</p> <p>○目洗い・シャワー</p> <p>○教室で学習の振り返りを行う。</p> <p>これまでの練習を思い出しながら泳力をしらべよう。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>泳ぎの練習</th> <th>泳ぎチェック↓</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>クロール25mに挑戦 平泳ぎの泳ぎ方の練習</td> </tr> <tr> <th>距離伸ばす</th> <th>泳ぎチェック↓</th> </tr> <tr> <td></td> <td>クロール 平泳ぎ (背泳ぎ) の距離の自己記録に挑戦</td> </tr> <tr> <th>タイム等</th> <th>泳ぎチェック↓</th> </tr> <tr> <td></td> <td>各泳法のタイム測定を行う</td> </tr> </tbody> </table>	クロールの場	平泳ぎの場	距離・タイムの場	スタートの場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・けのび</li> <li>・モーターボート</li> <li>・背浮き</li> <li>・スクリュウバタ足</li> <li>・面かぶりクロール</li> <li>・息継ぎクロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・壁キック</li> <li>・ドルヒラ</li> <li>・ふし浮きグーパー(プロ)</li> <li>・けるける平泳ぎ</li> <li>・平泳ぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイムに挑戦</li> <li>・距離に挑戦</li> <li>・ストローク数に挑戦</li> <li>・タイムとストローク数に挑戦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮き</li> <li>・ふしうきロケット</li> <li>・けのび</li> </ul>	泳ぎの練習	泳ぎチェック↓		クロール25mに挑戦 平泳ぎの泳ぎ方の練習	距離伸ばす	泳ぎチェック↓		クロール 平泳ぎ (背泳ぎ) の距離の自己記録に挑戦	タイム等	泳ぎチェック↓		各泳法のタイム測定を行う
クロールの場	平泳ぎの場	スタートの場																											
<ul style="list-style-type: none"> <li>・けのび</li> <li>・モーターボート</li> <li>・背浮き</li> <li>・スクリュウバタ足</li> <li>・面かぶりクロール</li> <li>・息継ぎクロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・壁キック</li> <li>・ドルヒラ</li> <li>・けるける平泳ぎ</li> <li>・平泳ぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮き</li> <li>・ふしうきロケット</li> <li>・けのび</li> <li>・イルカジャンプ</li> </ul>																											
クロールの場	平泳ぎの場	距離・タイムの場	スタートの場																										
<ul style="list-style-type: none"> <li>・けのび</li> <li>・モーターボート</li> <li>・背浮き</li> <li>・スクリュウバタ足</li> <li>・面かぶりクロール</li> <li>・息継ぎクロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー</li> <li>・壁キック</li> <li>・ドルヒラ</li> <li>・ふし浮きグーパー(プロ)</li> <li>・けるける平泳ぎ</li> <li>・平泳ぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タイムに挑戦</li> <li>・距離に挑戦</li> <li>・ストローク数に挑戦</li> <li>・タイムとストローク数に挑戦</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮き</li> <li>・ふしうきロケット</li> <li>・けのび</li> </ul>																										
泳ぎの練習	泳ぎチェック↓																												
	クロール25mに挑戦 平泳ぎの泳ぎ方の練習																												
距離伸ばす	泳ぎチェック↓																												
	クロール 平泳ぎ (背泳ぎ) の距離の自己記録に挑戦																												
タイム等	泳ぎチェック↓																												
	各泳法のタイム測定を行う																												

#### 4. 本時学習

(1) 本時 月 日 ( ) プール

#### (2) 本時の目標

- 技能を身につけたり、自分の記録を伸ばしたりすることができるようにする。 (技能)
- 学習のきまりを守り、安全に楽しく水泳学習を行うようにする。 (態度)
- 自分に合っためあてを立て、問題解決のための練習を行ったり、記録への挑戦を行ったりすることができる。 (思考判断)

#### (3) 準備

学習プリント、マスターの道拡大版、ポイントカード、ビート板、ストップウォッチ、場分け・バディ分けのホワイトボード、場を区切るロープ

#### 5. 展開 (7/8)

学習活動と内容	学習活動に即した支援
<p>1 学習の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の課題に応じた場へ移動して、場ごとに準備運動をする。</li> </ul> <p>2 めあての確認をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ バディ同士でお互いにめあてを伝えあう。</li> <li>○ シャワーを浴び、プールサイドに整列する。</li> </ul> <p>3 水慣れの運動をする。</p>	<p>※ バディの確認を行う。</p> <p>※ めあては前時の反省からポイントカードをもとに考えさせ、課題をはっきりさせておく。</p> <p>※ バディに補助をさせながら、協力して楽しく水慣れできるようにする。</p>
<p><b>めあて</b> できる泳ぎ方で記録を伸ばしたり、できそうな泳ぎ方に挑戦したりしよう。</p>	
<p>4 課題達成にむけた練習に取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ バディで交互に泳ぎ、チェックし合う。</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>息継ぎの時、顔が前に上がっているよ。体を横に回転させて。力を抜いて！</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>平泳ぎのキックをする時、足の裏でできていないよ。一度かべキックのステージの練習をし直そう。</p> </div>  </div> <p>5 アドバイスタイルを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 距離・タイムの場にいる子どもは、その他の場にいる子にアドバイス、補助をする。</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>ぼくが手を持って引っ張るから力を抜いてゆっくり体を回して息継ぎしてみて。</p> </div>  </div> <p>6 活動のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 後片付けと整理運動を行う。</li> <li>○ 目洗い、シャワーを浴びる。</li> <li>○ 教室で学習のふり返りを行う。</li> </ul>	<p>※ 課題に応じたポイントカードを用意しておき、バディはそれを参考にしながら相手の泳ぎを見てあげるようにする。</p> <p>※ 各場を回りながら、できる限り個別に指導する。また同時にバディを確かめ、安全確認する。</p> <p>※ バディによってはチャレンジの場に呼び、実際に泳がせる中で、課題や見るポイントに気づかせる。</p> <p>※ アドバイスをもらう前に自分のめあてを伝えさせ、見てもらいたいポイントを言わせる。</p> <p>※ 教師もつまづいている子どもにアドバイスする。</p> <p>※ バディの安全に気をつけて後片付けさせる。</p> <p>※ 今日学習活動を振り返らせて、次時のめあてが具体的になるようにアドバイスをする。</p>

場作り予定

2, 3時の場

クロールの場	平泳ぎの場	スタートの場
<p>条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの場をクリア</li> </ul> <p>合格条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・モーターボートで端まで行ける。</li> <li>・スクリュータ足で2回転以上回れる。</li> <li>・背浮きができ、そこからうつぶせになれる。</li> <li>・面かぶりクロールで端まで行ける。</li> <li>・安定した（水平姿勢）フォームで息つきができる。</li> </ul>	<p>条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの場をクリア</li> </ul> <p>合格条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふし浮きグーパー（アマ）が体を沈めないように4回以上できる。</li> <li>・壁キックの時、後ろの人に足の裏が見えるように行けることができる。</li> <li>・ドルヒラを体が沈まないようにでき、息もできている。</li> <li>・ふし浮きグーパー（プロ）で前に進むことができる。</li> <li>・体を沈めずにけるける平泳ぎで進むことができる</li> <li>・タイミングよく平泳ぎで25m泳ぐことができる</li> </ul>	<p>合格条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だるまうきができる。</li> <li>・だるまうきでドリブル1回以上できる。</li> <li>・ふし浮きロケットで横の半分以上進める。</li> <li>・けのびで横の半分以上いける。</li> <li>・ふしうきグーパー（アマ）が2回以上できる。</li> <li>・イルカジャンプで一度もぐってからとぶことができる。</li> </ul>

4～7時の場

距離・タイムの場	クロールの場	平泳ぎの場	スタートの場
<p>条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールの場、または平泳ぎの場をクリア</li> </ul> <p>挑戦内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タイムを縮める</li> <li>・距離を伸ばす</li> <li>・ストローク数を減らす</li> <li>・ストローク数を減らしてタイムを縮める</li> <li>・ストローク数を減らして距離を伸ばす</li> <li>・同じペースで長く泳ぐ</li> <li>・左右で呼吸できるようにする</li> <li>・申告したタイムで泳ぐ</li> </ul>	<p>条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの場をクリア</li> </ul> <p>合格条件</p> <p>同上</p>	<p>条件</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スタートの場をクリア</li> </ul> <p>合格条件</p> <p>同上</p>	<p>合格条件</p> <p>同上</p>