

## 研究主題

「心を耕す集団作り」

## 教科の努力点

「グループ学習を通して、互いに教え合いをすることができる。」

## 1 単元名 水 泳

## 2 単元について

## (1) 単元観

## 〈一般的特性〉

- ・水泳は、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなどから構成され、浮く、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能の組み合わせによって成立する運動である。
- ・それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことが出来る運動である。
- ・「泳げる」「泳げない」がはっきりしており、泳げる段階では達成や競争する楽しさを味わうことができ、泳げない段階においては、水という障害を克服する喜びを味わえる運動である。

## 〈生徒から見た特性〉

- ・水につかると涼しくて気持ちが良い。
- ・息継ぎができて、長い距離が泳げると楽しい。
- ・速く泳げるようになると楽しい。
- ・記録に挑戦したり、友達と競争したりするのが楽しい。

## (2) 指導観

- ・本単元では、「水に慣れ親しみ、基本的技能の習得し、記録向上や競争の楽しさを仲間と味わう」ことを目的のもとに、グループ活動を中心とした授業を展開していきたい。単元の前半は、クロールや平泳ぎを中心に練習を行い、速く泳ぐチーム、プルやバタ足、息つぎを中心に練習するチームとグループに分かれて個々のレベルアップを図りたい。その中で、全員に達成感を味わわせ、本単元への意欲を掻き立てていきたい。また、後半は技能に合わせ、背泳ぎやバタフライなどの難易度の高い泳法への挑戦をしていきたい。生徒自身が考え工夫する授業の展開を目指し、グループ内で互いに教え合ったり、協力することを支援していきたい。言葉がけもプラスの声かけを意識し、できた仲間への賞賛の声や、失敗した仲間への「ドンマイ」などの声かけができるように支援したい。また、水に対する安全と正しい知識を身につけさせたい。この授業を通して人間関係を育て豊かな生活を営む態度を育てるとともに、生涯スポーツへのきっかけとしたい。

## 3 単元の目標

- (1) 水泳に積極的に取り組むとともに、ルールやマナーを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など健康・安全に気を配ろうとする。(関心・意欲・態度)
- (2) 記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、泳法を身につけることができるようにする。(技能)
- (3) 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。(知識、思考・判断)

#### 4 指導計画

##### (1) 指導計画と評価計画 (本時 4 / 1 2)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10分	整列・挨拶・健康観察・準備、見学者への指示・めあての確認、シャワー											
30分	オリエンテーション	G分 け ・ 練習 紹介	クロール・平泳ぎ ・タイム測定チーム ・基本習得チーム				背泳ぎ・バタフライ挑戦 ・挑戦コース ・基本コース			まとめ ・遠泳 ・安全、事故防止対策		
10分	整理運動・反省・評価・健康観察・挨拶											

##### (2) 評価基準

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	運動についての知識・理解
・「浮く」「進む」「呼吸する」の連続して動きをすることについて、教師や仲間の働きかけがあって、練習に進んで取り組もうとしている。	・「浮く」「進む」「呼吸する」の連続して動きをすることについて、どのように動くかよいかを動いて試す中から見つけたり、課題や練習の仕方を示されたものの中から見つけたりしている。	・「浮く」「進む」「呼吸する」の連続した動きをするために、次のことができる。 ・腕と脚が関連して水をとらえて進むことができる。 ・息継ぎを無理なくすることができる。 ・腕と脚が関連して水をとらえて進むことができる。 ・息継ぎを無理なくすること。	・「浮く」「進む」「呼吸する」の連続した動きをするには、次のことがあることについて、話し合いで言ったり、ノートに書き出したりしている。

#### 5 本時の指導

##### (1) 目標

- 課題解決学習に積極的に取り組むことができる。〈意欲・関心・態度〉
- 互いに観察し合い、互いにアドバイスをすることができる。〈思考・判断〉
- 自己の泳力にあった練習をすることにより、コンビネーションの良い泳ぎで前時よりも少しでもきれいなフォームで泳ぐことができる。〈技能〉
- クロールの具体的な泳法が理解できる。〈知識・理解〉

##### (2) 展開

時配	学習活動と内容	支援(・)、評価(○)、心を耕す(*)	用具資料
5	1 準備 体育係の指示に従い、授業の準備、ビート板の準備を行う。 2 準備運動	・素早く準備させる ○協力して、準備をしているか。  ○係を中心に協力し、大きな声を出して準備運動を行っているか。 ○準備運動の必要性を理解し、真剣に取り組むことができたか。	ビート板
	3 集合・整列・挨拶 4 出席確認・健康観察	・すばやく整列し、大きな声で挨拶をさせる。 ・大きな声で返事をさせ、体調面についても	

※見学者については、体調不良の生徒及び疾患のある生徒は日陰で見学し、それ以外の生徒については筋力トレーニングをプールサイドで行う。

確認する。

～グループ別に分かれる～ (A 糸組)  
 ※自分の能力にあったコースで練習する。 (B 糸組)

## きれいなフォームを身につけよう

20	<p>5 活動 I (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板を手に持ちバタ足練習足のけりをうまくする。</li> <li>・息継ぎをうまくする。</li> <li>・腕のかきを大きくする。</li> </ul> <p>ビート板を膝に挟みプル練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ストレートプル</li> <li>②C字プル</li> <li>③S字プル</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泳ぐ方向や間隔など安全に関わることを確認させる。</li> </ul> <p>○基本動作は正しくできているか。    ○生徒相互の教え合いができているか。    ○プルによって推進力を得ること理解できたか。</p> <p>*お互いが協力してポイントを教え合い、お互いが上手に泳げるようになろう。</p>
20	<p>5 活動 I (B)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕のかきや足のけりをビート板を使って練習する。</li> <li>・歩きながら呼吸の練習・手・足呼吸の動作のコンビネーションを練習する。</li> </ul> <p>練習方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①プールサイドにつかまって練習</li> <li>②ビート板を持って練習</li> <li>③教師が手足を持って練習</li> <li>④陸上で立って動作確認の練習</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・泳ぐ方向や間隔など安全に関わることを確認させる。</li> <li>・不得意な生徒には少しの伸びでもほめて上達させる。</li> </ul> <p>○基本動作は正しくできているか。    ○生徒相互の教え合いができているか。    ○クロールの仕組みを理解できたか。</p> <p>*お互いが協力してポイントを教え合い、お互いが上手に泳げるようになろう。</p>

時配	学習活動と内容	支援 (・)、評価 (○)、心を耕す (*)	用具資料
15	<p>6 活動 II (A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ローリング練習</li> </ul> <p>・25Mタイムトライアル</p>	<p>クロールで記録にチャレンジしよう。(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールでは左右にローリングすることによって、抵抗が少なく前に進むことを理解させる。但し、大きすぎると軸がぶれて抵抗が生まれることも注意させる。</li> </ul> <p>○ローリング動作ができたか。    ○自己の能力に応じてローリングにチャレンジしているか。    ○ローリングの抵抗について理解できたか。</p> <p>*お互いに観察し合い、アドバイスをして、記録の向上につなげられるようになろう。</p> <p>・今日の練習の成果を記録として残せるようにチャレンジさせるとともに、楽しませる。</p>	<p>用具資料          ビート板</p>

(・リレー)  
25Mの記録からチームを設定し、リレーを行う。

○今日の練習を意識して取り組むことができたか。  
\*友達の良さや頑張りに気づき、アドバイスをしよう。

クロールで25Mにチャレンジしよう。(B)

15

6 活動Ⅱ (B)

・ペアでの確認  
2～3人組を作り、一人が泳ぎそのフォームをプールサイドから見てアドバイスをする。  
(ビート板など使わずに泳ぐ。)  
・25Mクロールチャレンジ  
(ビート板など使わずに泳ぐ。)

○つまずきに対して手立てを見つけることができたか。  
○協力しながら、お互いを観察できているか。  
○基本動作は正しくできているか。  
・失敗しても、少しでも上達したところを認め、今後に成果として表れるように、助言する。  
\*友達の良さや頑張りに気づき、アドバイスをしよう。  
\*お互いに観察し合い、アドバイスをして、25M泳げるようになるろう。

7 整理体操を行う。  
(動的健康観察)

○大きくゆっくりと、全身をときほぐすように行っているか。

5

8 集合、挨拶、シャワー

○素早く集合し、話を聞くことができる。  
○目標達成・課題解決に向かって意欲的な生徒等を評価する。  
・共通した問題点があることに気づかせ改善ポイントを助言する。  
・けが等がなかったか確認する。

5

9 着替え

・次の時間に遅れないように指示をする。