

単元名 水遊び「水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び」

1 運動の特性

(1) 一般的特性

○水中を動き回ったり、水中で目を開けたり、息を吐いたり、水に浮いたりして楽しく遊ぶことができる運動である。

(2) 児童から見た特性

○水の中で体を動かしたり、ふかふか浮いたりすることが楽しい運動である。

2 単元の目標

(1) 関心・意欲・態度

○友達と仲良く協力したり競争したりして、楽しく水遊びをすることができる。

○プールにおける学習の約束を守り、安全に気を付けて水遊びをすることができる。

(2) 思考・判断

○浮く・もぐる遊びの遊び方を工夫することができる。

○いろいろな姿勢での浮き方や水面上での呼吸の仕方がわかる。

(3) 運動の技能

○水の中での感覚を味わい、水中で自由にもぐったり、浮いたり、呼吸をしたりして遊ぶことができる。

3 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能
学習具 活体動 のに評 お価 け規 る準	①水遊びに進んで取り組もうとする。 ②順番を守ったり、きまりや約束を守ったりして、仲良く安全に水遊びをしようとする。	①水遊びのいろいろな行い方を知っている。 ②自分の力に合った遊び方を選んでいいる。 ③いろいろな遊び方を工夫している。 ④安全に気を付けて水遊びをしている。	①水中を一人で歩いたり走ったりすることができる。 ②水に顔をつけて、息を吐くことができる。 ③水中で目を開けることができる。 ④手を添えてもらって、伏し浮きができる。

4 指導計画と評価

	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
20	〈オリエンテーション〉 ○学習の進め方を知る	用具準備, 健康観察, 準備運動, シャワー, バディの確認, 学習内容の確認 — <水に慣れる遊び> —			
40	○プール使用の約束を知る	○プールサイドつかまり歩行, 電車ごっこ	○電車ごっこ, まねっこ遊び	○リレー遊び, 石拾い	○リレー遊び
60		— <浮く・もぐる遊び> —			
80	○水かけっこ, つかまり歩行	○水中ジャンケン, にらめっこ 等	○バブリング, ボビング 等	○伏し浮き (壁・ビート板・友達)	○水遊び大会 ○学習のまとめ
	人員確認, 健康観察, 整理運動, 用具の始末, 学習のまとめ, シャワー, 洗眼				
評価	ア② イ①	ア① イ④ ウ③	ア① イ② ウ②	ア① ウ①④	イ③ ウ①②

5 指導の工夫

(1) 学習過程の工夫

○1年生の段階では、小学校に入学するまでの水中での体験に個人差があり、水に対する恐怖心を持っている児童もいる。そこで、1年生では水に慣れる遊びを十分に行わせ、単元が進むにつれて、徐々に浮く・もぐる遊びの割合を増やしていくよう構成した。

(2) 場の工夫


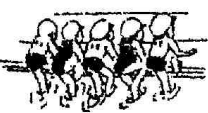

○水に対する恐怖心を持っている児童もいるので、水の深さ・気温・水温には十分配慮する。

(3) 用具の工夫 <展開部分参照>

1 年
No.25・26

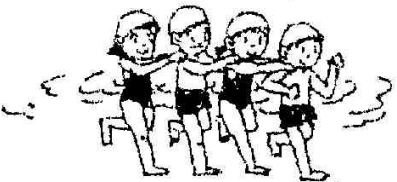

1 単元名 水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び


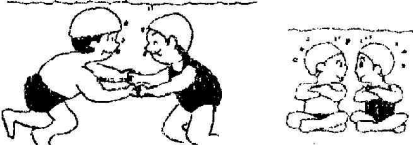
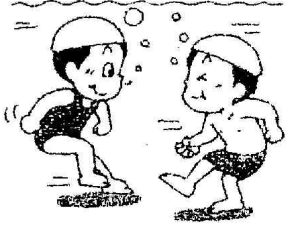
- 2 目標 ・プール使用の約束を知り、学習の見通しを持つことができる。
 ・水かけっこ、プールサイドつかまり歩行で元気よく遊ぶことができる。
- 3 展開 (1・2/10)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<55分展開>		
	プール使用の約束を知り、プールへの入り方を練習すること		
5分	1 本時のねらいを確認する。		
	プール使用の約束を知り、学習の見通しを持つ		
20	2 入水前の準備をする。 <input type="checkbox"/> 衣服の脱衣 <input type="checkbox"/> 持ち物の確認をする。 ・プールカード ・学習カード ・タオル 等 <input type="checkbox"/> プールへ移動する。 <input type="checkbox"/> 準備運動をする。 ・ラジオ体操や自校体操をする。 <input type="checkbox"/> プールサイド調べをする。 ・プールサイドを静かに歩き、周囲の施設を知る。 <input type="checkbox"/> シャワーを浴びる。	<input type="checkbox"/> おしゃべりをしないで素早く着替えさせる。 <input type="checkbox"/> 脱いだものはきちんと整とんするように指示する。 <input type="checkbox"/> 水泳帽子の中に髪を入れさせる。 <input type="checkbox"/> 名前が書いてあるか確認させる。 <input type="checkbox"/> 持ち物の確認をさせる。 ・プールカード、学習カード、タオル等 <input type="checkbox"/> きちんと整とんしてから並んで移動させる。 <input type="checkbox"/> タオルの置き場所を示し、整とんさせておく。 <input type="checkbox"/> 準備運動の必要性を話し、約束を守ってしっかり行わせる。 <input type="checkbox"/> プールサイドは絶対に走らないことを約束し、滑りやすいところを確認する。 <input type="checkbox"/> 顔、胸、背中、肩などしっかりかけさせる。 <input type="checkbox"/> プールに入る約束を指導する。 ・プールサイドは走らない。 ・飛び込まない。 ・体に水をかける。 ・足先からゆっくり入る。 ・水中でふざけない。	プールカード 学習カード ラジカセ 体操用音楽 CD
15	3 プールに入る。 <input type="checkbox"/> プールサイドに腰かけて、足で水をける。 <input type="checkbox"/> 体に水をかける。 <input type="checkbox"/> 後ろ向きになって一人ずつゆっくり階段から入る練習をする。 <input type="checkbox"/> プールサイドから入る練習をする。	  	
15	4 学習の見通しを持つ。 <input type="checkbox"/> プールサイドでどんな水遊びをするのか見通しを持つ。 ・動物のまねっこ遊び ・電車ごっこ など <input type="checkbox"/> バディーを決める。	<input type="checkbox"/> プールの約束を守って、水遊びをしようとする。 <input type="checkbox"/> 楽しい雰囲気児童たちに期待を抱かせるようにする。 <input type="checkbox"/> いくつかの遊びを実際に行い、雰囲気を味わわせ動機付けをする。 <input type="checkbox"/> 水慣れの様子からバディーを決める。 <input type="checkbox"/> 児童の顔色・唇の色等で健康状態を把握し、プールサイドで休息をとらせる。	

1 年
No.27・28

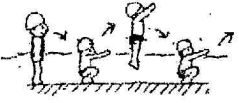
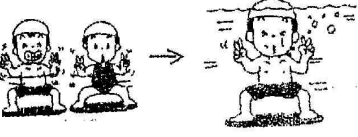
- 1 単元名 水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び
- 2 目標 ・教師の示した水遊び（電車ごっこ）で元気よく遊ぶことができる。
・水中ジャンケンやにらめっこをして楽しく遊ぶことができる。
- 3 展開 (3・4/10)

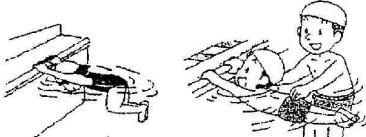
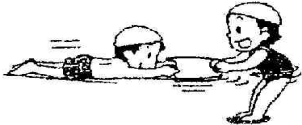

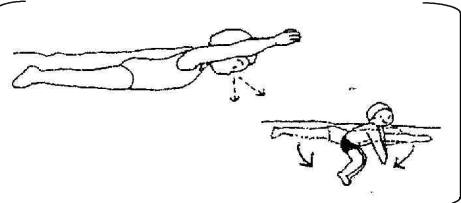
時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<p><55分展開> 衣服の脱衣・持ち物の確認・プールへの移動等は休み時間に行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">電車ごっこをして水に慣れながら、友達と元気よく遊ぶこと</div>		
20分	<p>1 入水の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○用具の準備をする。 ○健康観察・準備運動・シャワー・人員点呼 ○前時に経験した水遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・水かけっこ ・プールサイドつかまり歩行 <p>2 本時のねらいを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○水慣れの程度が同じ位の等質グループを編成する。 ○後ろ向きになってゆっくりプールに入る。 ○前時に学習した遊び方を安全に気を付けて行わせる。 	プールカード 学習カード ラジカセ 体操用音楽CD
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">電車ごっこをして元気よく遊ぼう</div>		
30	<p>3 電車ごっこをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自由な方向に進む。 <p>○いろいろな電車になる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足を高く上げた電車 ・各駅停車 ・特急電車  <p>○トンネルをつくり、電車ごっこをする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○電車ごっこの指導をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・4～5人のグループで行う。 ・水に慣れている児童を先頭にさせる。 ・両手を前の人の肩に乗せて行う。 ・手を肩から離さないように気を付けさせる。 ・先頭の児童が電車の名前を決めるように助言する。 ○電車の種類（遊び方）を指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・各駅停車：胸ぐらまで沈みゆっくり歩く。 ・特急電車：おへそまでつかって友達と離れないように速く走る。 ・山下り電車：膝を曲げてだんだん低くなる。 ・山登り電車：膝を伸ばしだんだん高くなる。 ○トンネルになるグループと電車になるグループを決めておき、交代するようにさせる。 ○高いトンネル，低いトンネルのくぐり方を工夫させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・くぐり抜ける速さ ・くぐる時の姿勢 ・呼吸（息を止めて・息を吐きながら） 	ラジカセ 音楽CD
5	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードにより自己評価する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇電車ごっこに進んで取り組もうとする。 ○児童の顔色・唇の色等で健康状態を把握し、プールサイドで休息をとらせる。 	学習カード

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p><35分展開></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 友達と仲良く水遊びをしながら、水中にもぐったり目を開けたりすること </div> <p>1 ねらいを確認する。</p>		
20	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 水中ジャンケンやにらめっこで楽しく遊ぼう </div> <p>2 水中ジャンケンや水中にらめっこをする。</p> <p>○水中ジャンケンをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人組の水中ジャンケンをする。  <p>・全員でジャンケンゲームをする。</p> <p>○水中にらめっこをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアで水中にらめっこをする。  <p>・グループで水中にらめっこをして遊ぶ。</p> 	<p>○水中ジャンケンの指導をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人組での水中ジャンケンをさせる。 ・手をつないで同時に水中にもぐるようにさせる。 ・大きく息を吸ってからもぐるようにさせる。 ・水中で目が開けられない児童は、細目でもよいことを知らせる。 ・顔をふかないように努力させる。 ・もぐれない児童には、顔を水につけて行わせる。 <p>○全員でジャンケンゲームをさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カニのまねをしながら、同じカニの仲間を見つけてジャンケンをさせる。 ・勝ったらウサギのまねをして、同じウサギの仲間を見つけてジャンケンをさせる。 ・負けたらカニにもどり、同じカニの仲間を見つけてジャンケンをする。 <p>○水中にらめっこの指導をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・二人組になって行わせる。 ・手をつないで同時に水中にもぐるようにさせる。 ・大きく息を吸ってからもぐるようにさせる。 ・相手の顔をよく見るように助言する。 ・水中で目が開けられない児童は、細目でもよいことを知らせる。 ・顔をふかないように努力させる。 ・もぐれない児童には、顔を水につけて行わせる。 <p>◇水中でのジャンケンやにらめっこができる。</p>	<p>ラジカセ 音楽CD</p>
10	<p>3 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○人員の確認をする。 ○健康観察，整理運動をする。 ○学習のまとめをする。 ○シャワーを浴び，洗眼をする。 ○着替えをして水着を片付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードで自己評価させる。 ○シャワーをしっかりと浴びるよう声をかける。 	<p>学習カード</p>

1 年
No.29・30

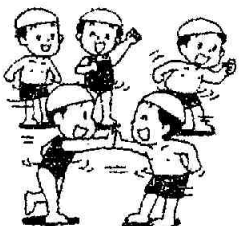
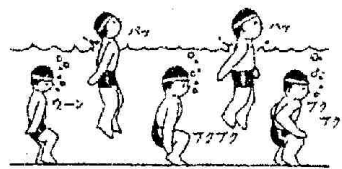
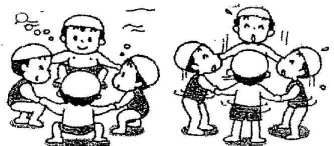
- 1 単元名 水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び
- 2 目標 ・教師の示した水遊び（動物のまねっこ遊び）で元気よく遊ぶことができる。
・いくつかの水中遊びやバブリング・ボビングをして楽しく遊ぶことができる。
- 3 展開 (5・6/10)

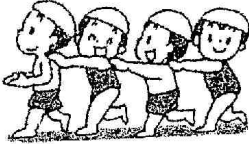
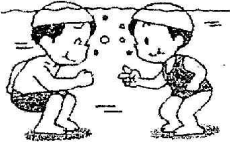
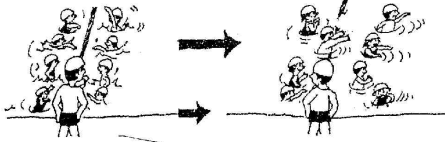
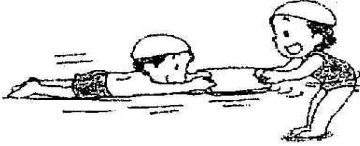

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<50分展開> 衣服の脱衣・持ち物の確認・プールへの移動等は休み時間に行う。		
	動物のまねをしながら、水中でブクブクと息を吐くことに慣れること		
20分	<p>1 入水の準備をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○用具の準備をする。 ○健康観察・準備運動・シャワー・人員点呼 ○前時に経験した水遊びをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・水中電車ごっこで元気よく遊ぶ。 ・水中ジャンケンやにらめっこをして楽しむ。 <p>2 本時のねらいを確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○水慣れの程度が同じ位の等質グループを編成する。 ○後ろ向きにゆっくりプールに入るようにさせる。 ○教師の示した電車ごっこの遊び方で元気よく遊ばせる。 	プールカード 学習カード ラジカセ 音楽CD
	動物のまねっこ遊びで元気よく遊ぼう		
25	<p>3 動物のまねっこ遊びをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○うさぎ歩き（跳び）をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・あごが水につかるくらい軽く膝を曲げて小さく跳ねる。 ・口や鼻が水につかるくらい深く膝を曲げて大きく跳ねる。  <ul style="list-style-type: none"> ○カニ歩きをする。 <ul style="list-style-type: none"> ・肩まで水につかって歩く。 ・口まで水につかって歩く。 ・鼻まで水につかって歩く。 ・頭まで水につかって歩く。  <p>○自分たちで考えた動物のまねっこ遊びをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○動物のまねっこ遊びの指導をする。 ○楽しい雰囲気の中で遊べるようBGMを活用する。 ○うさぎ歩き（跳び）では、最初はピョンピョンとリズムカルに跳ねるようにさせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・慣れてきたら、大きく弾むように跳ねるようにさせる。 ・水にもぐったときに、口や鼻からブクブクと息を吐くようにさせる。 ○カニ歩きでは、段階を追って深く水につかるように歩かせる。 <ul style="list-style-type: none"> （肩まで→口まで→鼻まで→頭まで） ・頭まで水につかれない児童は、自分のできる歩き方で歩かせる。 ・ブクブクと息を吐きながら歩くようにさせる。 	ラジカセ 音楽CD
5	<ul style="list-style-type: none"> ○学習カードにより自己評価する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◇動物のまねっこ遊びに進んで取り組もうとする。 ○児童の顔色・唇の色等で健康状態を把握し、プールサイドで休息をとらせる。 	学習カード

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p><45分展開></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">壁や補助具につかまって水に浮く感覚を身に付けること</div> <p>1 ねらいを確認する。</p>		
30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">壁やビート板などにつかまって、水に浮いて楽しもう</div> <p>2 壁につかまったり、補助具につかまったりして、伏し浮きをする。 ○プールサイドにつかまって水に浮いて楽しむ。</p>  <p>○ビート板につかまって水に浮いて楽しむ。 ・慣れてきたら、ビート板を引いてもらって移動して楽しむ。</p>  <p>○友達の両手につかまって水に浮いて楽しむ。 ・水に浮いたら、友達に動いてもらって移動して楽しむ。</p> 	<p>○全身の力を抜いて浮く感覚を身に付けさせる。 ・背中が出るまで力を抜いて行わせる。 ・力が入ってしまう児童には、教師が腰の部分を支えるように補助を行う。 ・ヘルパーを腰に付けるなど、補助具を活用してもよい。</p> <p>・全身の力を抜くことを助言する。 ・ビート板を持つ友達にはしっかり支えて持つように助言する。 ・ヘルパーを腰に付けるなどの工夫をしてもよい。</p> <p>・手をつかむ友達には、ゆっくり動くよう指示する。 ・ヘルパーを腰に付けるなどの工夫をしてもよい。</p>	<p>ヘルパー</p> <p>ビート板</p> <p>ヘルパー</p> <p>ヘルパー</p>
10	<p><進んだ段階></p> <p>○一人で水に浮いて楽しむ。 ・浮いてから自力で立つ方法を知り、浮いたり立ったりして楽しむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  </div> <p>3 本時のまとめをする。 ○人員の確認をする。 ○健康観察、整理運動をする。 ○学習のまとめをする。 ○シャワーを浴び、洗眼をする。 ○着替えをして水着を片付ける。</p>	<p>○進んだ段階として、一人で水に浮いて遊ぶことを指導してもよい。 ・腕や足を引いて立つ立ち方のポイント ①顔を水につけたまま ②手を後方にかき、同時に腰・膝を前方に持ってくる。 ③両足を曲げて胸に引き寄せる。 ④頭部を起こす。 ⑤足を静かに伸ばして立つ。 ◇いろいろな伏し浮きを楽しもうとする。</p> <p>○学習カードで自己評価させる。 ○シャワーをしっかり浴びるよう声をかける。</p>	<p>ヘルパー</p> <p>ヘルパー</p> <p>学習カード</p>

1 年
No.33・34

- 1 単元名 水に慣れる遊び、浮く・もぐる遊び
- 2 目標 ・教師の示した水遊び（リレー遊び等）で元気よく遊ぶことができる。
・水遊び大会を行い、学習のまとめをする。
- 3 展開 (9・10/10)

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
	<p><40分展開> 衣服の脱衣・持ち物の確認・プールへの移動等は休み時間に行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>水中で動き回ったり、バブリング・ボビングをしたりして楽しむこと</p> </div>		
15分	<p>1 入水の準備をする。 ○用具の準備をする。 ○健康観察・準備運動・シャワー・人員点呼</p> <p>2 本時のねらいを確認する。</p>		プールカード 学習カード ラジカセ 体操用音楽 CD
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>リレー遊び（競争）や「ブクブク・ペア」遊びで元気よく遊ぼう</p> </div>		
20	<p>3 リレー遊び（競争）や「ブクブク・ペア」遊びを行う。 ○折り返しリレーをする。（プールを横にを使って） ・手を使ってぐいぐいと前に進み、プールの反対側で待っている友達にしっかりタッチをしてリレーをする。</p>  <p>○「ブクブク・ペア」遊びを行う。 ・一人で「ブクブク・ペア」をする。</p>  <p>・グループで「ブクブク・ペア」をする。</p> 	<p>○リレー遊びの指導をする。 ・ルールの確認をしてから行うようにさせる。 ・1チーム8名程度の人数とし、折り返しリレーを行わせる。 ・手も使ってしっかり前に進むよう助言する。</p> <p>○一人で「ブクブク・ペア」を行わせる。 ・「ペア」と息を吐くときに、大きくジャンプさせる。 ・連続5回、10回、15回といったように個人にめあてを持たせて行わせる。</p> <p>○グループで以前に行った「ブクブク・ペア」遊びを行わせる。 ・みんなで手をつないで大きくジャンプさせたり、連続回数にめあてを持たせたりして行わせる。</p> <p>○児童の顔色・唇の色等で健康状態を把握し、プールサイドで休息をとらせる。</p>	
5	○学習カードにより自己評価する。	◇リレー遊びや「ブクブク・ペア」に進んで取り組もうとする。	学習カード

時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (◇)	用具・資料
5分	<p><50分展開></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">水中で動き回ったり、もぐったり、水に浮いたりすること</div> <p>1 本時のねらいを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">水遊び大会を行い、学習のまとめをしよう</div>		
35分	<p>2 今までに行ってきた水遊びの中からいくつか選んで、水遊び大会を行う。</p> <p>(例)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○チーム対抗の水かけっこで楽しむ。 ○電車ごっこジャンケンゲームで楽しむ。 <ul style="list-style-type: none"> ・電車ごっこをグループで行いながら先頭の子がジャンケンをして、負けたら相手の電車の後ろにつく。 ○水中ジャンケン大会をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ対抗で勝ち抜き戦を行う。 ○ジャンケン鬼ごっこを行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・2人組で鬼ごっこを行う。 ・グループ内で鬼ごっこを行う。 ○ビート板を使っての引っ張りっこを行う。 <p><電車ごっこ></p>  <p><水中ジャンケン></p>  <p><ジャンケン鬼ごっこ></p>  <p><引っ張りっこ></p> 	<p>○自分たちで水遊び大会で行いたい遊びを選ぶように助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1年生で学習した内容を考慮して種目を選定するとよい。 <p>○水遊び大会の進め方を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4～6人くらいでグループを作って、グループ対抗にする。 <p>○選んだ水遊びのルールを確認してから行わせるようにする。</p> <p>○楽しい雰囲気の中で水遊びできるようにBGMを活用する。</p> <p><水かけっこ></p>  <p>◇水遊び大会に、友達と仲良く力いっぱい取り組もうとする。</p> <p>○今年の学習を振り返らせ、楽しかったこと、できるようになったこと、がんばりたいことなどを話し合わせ、来年度に希望が抱けるようにする。</p> <p>○シャワーをしっかりと浴びるよう声をかける。</p>	<p>ラジカセ 音楽CD</p> <p>学習カード</p>
10分	<p>4 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○人員の確認をする。 ○健康観察，整理運動をする。 ○シャワーを浴び，洗眼をする。 ○着替えをして水着を片付ける。 		

6 補助資料

<教師の言葉かけの例>

- 水かけっこ
 - ・友達にそっとかけてみよう。 ・平気な人は元気よくかけよう。 ・できるだけ顔についた水はふかないようにしよう。
- 電車ごっこ
 - ・滑らないように気を付けよう。 ・顔を水につけてトンネルをくぐろう。 ・くぐったあと、顔をふかずにがまんしよう。
- 水中ジャンケン、にらめっこ
 - ・水の中で目を開けてジャンケンしよう。目が開けられない人は、細目でもいいよ。
- カニ歩き
 - ・口ガニ、鼻ガニになってみよう。 ・口からあわをいっぱい出しながら歩こう。
- ブクブク・ペア
 - ・水にもぐって、口と鼻からゆっくり息を吐こう。顔を上げたときに、パッと大きな声を出そう。

<学習カードの例>

みずあそびがくしゅうカード

くみ なまえ

○ みずあそびのやくそくがまもれたらシールをはりましょう。

じゅんぷうんどうをよくする。 	プールへはうしろむきにはいる。 	はしったりふざけたりしない。 	ともだちとなかよくあそぶ。 
---	--	---	---

○ きょうあそんだみずあそびにシールをはりましょう。

みずかけっこ 	つかまりあるき 	でんしゃあるき 	でんしゃごっこ 
すいちゅうジャンケン 	すいちゅうにらめっこ 	うさぎあるき 	かにあるき 
ブクブク・ペアあそび (ふたりで) 	ブクブク・ペアあそび 	リレーあそび 	すいちゅういしひろい 
つかまりうき 	つかまりうき (ビートばん) 	かんがえたあそび 	かんがえたあそび 

○ たのしかったことをかきましょう。