

## 第5学年 体育科学習指導案

### 1 単元名 「水泳」

### 2 単元の目標

- (1) 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。(思考・判断)
- (2) 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るようにする。(態度)
- (3) クロール、平泳ぎについて、続けて長く泳ぐことができるようにする。(技能)

### 3 運動の特性

水泳の特性は、水の浮力を利用したり、水の抵抗に逆らい、また利用したりして、自分の体を水中で思うように操作することである。泳力がつくると他者との速さの競争や距離への挑戦を楽しむこともできる。しかし、水に対する恐怖心等から泳げない児童もおり、個人差が大きいという特性もある。

運動の特性と共に、水の特性として「浮力」、「抵抗」、「水圧」の3点を理解することが重要である。浮力を受け無重力感を得ることで、身体を平行にして泳ぐ動作が可能となる。また抵抗を最小限に抑え、推進力にかえることでスムーズな泳ぎができる他、水圧を考慮した息づぎを行うことで、長い距離を泳ぐことにつながる。この水と水泳の2つの特性を考慮した上で、指導を行うことが効果的な指導へとつながる。

### 4 児童の実態

本学級では、100パーセントの児童が体育の学習が「好き」または「どちらかといえば好き」と答えており、体育が好きな児童が非常に多い学級である。体を動かすことが好きで、ランランタイムや休み時間も自ら体を動かす児童が多い。さらに92パーセントの児童が「水泳が好き」と解答している。その一方で、「長く泳ぐために、工夫して練習していますか」という質問には、68パーセントの児童のみが工夫していると解答している。また25メートル以上泳げる児童は14%と低く、水泳が好きなものの泳力は低いという実態がある。

(第1回目の泳力測定)

25メートル以上泳げる児童・・・	■	(14%)
25m～12,5m(プールの半分)泳げる児童・・・	■	28%)
プールの半分も泳げない児童(12,5m未満)・・・	■	(58%)

### 5 指導観

中学年までは初歩的な泳ぎを学習してきており、5年生になり初めてクロールや平泳ぎを学習する子供達がほとんどであるため、5年生では一斉指導の中で、クロール、平泳ぎの体の動かし方を体得させる必要がある。また基本的な体の動かし方を学習すると同時に、自分の課題を見つけて、それに合った練習の場や段階を選ぶことができるよう指導していく。授業ではバディによるペア学習を取り入れ、動きを見合いながら、課題やよくなったところを確認し合えるようにする。児童同士の教え合いが活発になるように配慮し、指導の効率化を図ると共に、互いに見合うことで安全面にも配慮した指導を行っていく。

場の設定では、授業前半の「水慣れ」の場面で浮く・潜るといった場面を設定し、楽しみながら感覚作りを行う。後半では、「伸びしろコース」、「チャレンジコース」と「アスリートコース」の3

つのコースを設定する。アスリートコースでは委員会担当者の方を監視役に付け、担任は「伸びしろコース」、「チャレンジコース」を監視する。習熟度に応じたコースを設定することで、個々の課題に応じた練習ができると共に、1つのコースに泳ぐ人数を限定することで、安全面にも配慮した場を設定し、指導していく。

### 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"> <li>・続けて長く泳ぐ楽しさや喜びに触れることができるよう、水泳に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・友達と助け合いながら協力して練習しようとしている。</li> <li>・補助具の準備や片付けなど、分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>・体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題の解決の仕方を知るとともに、自分の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。</li> <li>・記録への挑戦の仕方を知るとともに、自分の力に合った距離や記録への挑戦の仕方を選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・クロールでは、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。</li> <li>・平泳ぎでは、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。</li> </ul>

### 7 学習活動に即した評価規準

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 (下線部については第6学年)
<ul style="list-style-type: none"> <li>①続けて長く泳ぐことができるように、進んで練習に取り組もうとしている。</li> <li>②友達と見合い、助け合いながら協力して練習しようとしている。</li> <li>③補助具等の準備、片付けや計測、記録など分担された役割を果たそうとしている。</li> <li>④体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①クロールや平泳ぎで、自分の課題を見つけるとともに、それを解決するための練習の場や段階を選んでいる。</li> <li>②続けて長く泳ぐ記録への挑戦の仕方を知るとともに、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んでいる。(第6学年)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①クロールで手を左右交互に伸ばして水をかいたり、リズムカルなばた足をしたりすることができる。</li> <li>②クロールで肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をし、<u>続けて25m以上泳ぐ</u>ことができる。</li> <li>③平泳ぎで両手を円を描くように左右に開いて水をかいたり、足裏全体で水を押し出したりすることができる。</li> <li>④平泳ぎで手を左右に開き顔を前に上げて呼吸をし、<u>続けて25m以上泳ぐ</u>ことができる。</li> </ul>

### 8 指導と評価の計画(10時間)

時間	主なねらいと学習活動及び指導上の留意事項	学習活動に即した評価規準		
		関意態	思・判	技能
第5学年				
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">学習の目標を立てよう。</div> 1 オリエンテーション ・着替え、トイレ、準備運動、シャワーの使い方を確認する。(特に安全	④		

	面) 2 水慣れ ・水中おにごっこ、け伸び、バタ足を行う。 3 試し泳ぎ ・泳力を確認する。最高25mまでとする。 4 振り返り ・できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。 5 シャワー、着替え			
2	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">クロールで長く泳ごう。</div> 1 準備運動 ・体の各部位の伸張、回旋等。 2 本時のめあてを確認 ・全体のめあてと自分の課題を確認する。 3 シャワー、足洗い ・顔・胸・背中・腰を洗う。	③		
3	4 入水 ・足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水。 ・入水したら頭までゆっくりと潜る。 5 け伸び・ばた足 ・プールサイドを使いけ伸び。 ・体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする。 ・け伸びで止まりそうになったらばた足で反対側まで進む。 6 クロール ・課題別グループに分かれて練習する。 ・スタートでは頭を水の中に入れてから壁をけるように指導する。 ・スタートしてしばらくは、け伸びの姿勢を保つように指導する。 ・ばた足、呼吸、面かぶりなど3つの場を設定する。			①
4	7 振り返り ・できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。 8 シャワー、着替え			②
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">平泳ぎで長く泳ごう。</div> 1 準備運動 ・体の各部位の伸張・回旋等。 2 本時のめあてを確認 ・全体のめあてと自分の課題を確認する。 3 シャワー、足洗い ・顔・胸・背中・腰を洗う。	②		
6	4 入水 ・足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水。 ・入水したら頭までゆっくりと潜る。 5 け伸び・カエル足 ・プールサイドを使いけ伸び。 ・体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする。 ・け伸びで止まりそうになったらカエル足で反対側まで進む。			③
7	6 平泳ぎ ・課題別グループに分かれて練習する。 ・スタートでは頭を水の中に入れてから壁をけるように指導する。 ・スタートしてしばらくは、け伸びの姿勢を保つように指導する。 ・キック、手のかき、面かぶりなど3つの場を設定する。 7 振り返り			④

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。</li> </ul> <p>8 シャワー、着替え</p>			
8	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">距離を伸ばしたい泳法で泳ごう。</div> <p>1 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足じゃんけん（全員そろうまで）体の各部位の伸張・回旋等。</li> </ul> <p>2 本時のめあてを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体のめあてと自分の課題を確認する（ペア学習）。</li> </ul> <p>3 シャワー、足洗い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔・胸・背中・腰を洗う。</li> </ul>	①		
9	<p>4 入水</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水。</li> <li>・入水したら頭までゆっくりと潜る。</li> </ul> <p>5 け伸び、潜水、伏せ浮き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・プールにコースを設定し、それぞれの動きを行う。</li> <li>・体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする。</li> <li>・け伸びで止まりそうになったらばた足で反対側まで進む。</li> </ul>		①	
10 本時	<p>6 平泳ぎ、クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題別グループに分かれて練習する。</li> <li>・スタートでは頭を水の中に入れてから壁をけるように指導する。</li> <li>・スタートしてしばらくは、け伸びの姿勢を保つように指導する。</li> </ul> <p>7 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。</li> </ul> <p>8 シャワー、着替え</p>		①	
11	<p>泳力測定</p> <p>※1～4までの流れは前時と同様。その後泳力測定を行う。 評価は、技能の観点の①か③いずれかの観点で評価する。</p>			① ③
第6学年				
1	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">学習の目標を立てよう。</div> <p>1 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・着替え、トイレ、準備運動、シャワーの使い方を確認する。（特に安全面）</li> </ul> <p>2 本時のめあてを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体のめあてと自分の課題を確認する。</li> </ul> <p>3 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中おにごっこ、け伸び、バタ足を行う。</li> </ul> <p>4 試し泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・泳力を確認する。最高25mまでとする。</li> </ul> <p>5 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。</li> </ul> <p>6 シャワー、着替え</p>	④		

2	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">クロールで長く泳ごう。</div> 1 準備運動 ・体の各部位の伸張、回旋等。 2 本時のめあてを確認 ・全体のみあてと自分の課題を確認する。 3 シャワー、足洗い ・顔・胸・背中・腰を洗う。	①		
3	4 入水 ・足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水。 ・入水したら頭までゆっくりと潜る。 5 け伸び・ばた足 ・プールサイドを使いけ伸び。 ・体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする。 ・け伸びで止まりそうになったら、ばた足で反対側まで進む。		②	
4	6 クロール ・課題別グループに分かれて、バディで練習する。 ・ <u>5年生で学習した泳法のポイントを再確認できるようにする。</u> 7 振り返り ・できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。 8 整理運動 9 シャワー、着替え			②
5	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">平泳ぎで長く泳ごう。</div> 1 準備運動 ・体の各部位の伸張・回旋等。 2 本時のめあてを確認 ・全体のみあてと自分の課題を確認する。 3 シャワー、足洗い ・顔・胸・背中・腰を洗う。	②		
6	4 入水 ・足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水。 ・入水したら頭までゆっくりと潜る。 5 け伸び・カエル足 ・プールサイドを使いけ伸び。 ・体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする。 ・け伸びで止まりそうになったらカエル足で反対側まで進む。		②	
7	6 平泳ぎ ・課題別グループに分かれて、バディで練習する。 ・ <u>5年生で学習した泳法のポイントを再確認できるようにする。</u> 7 振り返り ・できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。 8 シャワー、着替え			④
8	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;">距離を伸ばしたい泳法で長く泳ごう。</div> 1 準備運動 ・体の各部位の伸張・回旋等。 2 本時のめあてを確認 ・全体のみあてと自分の課題を確認する。 3 シャワー、足洗い		①	

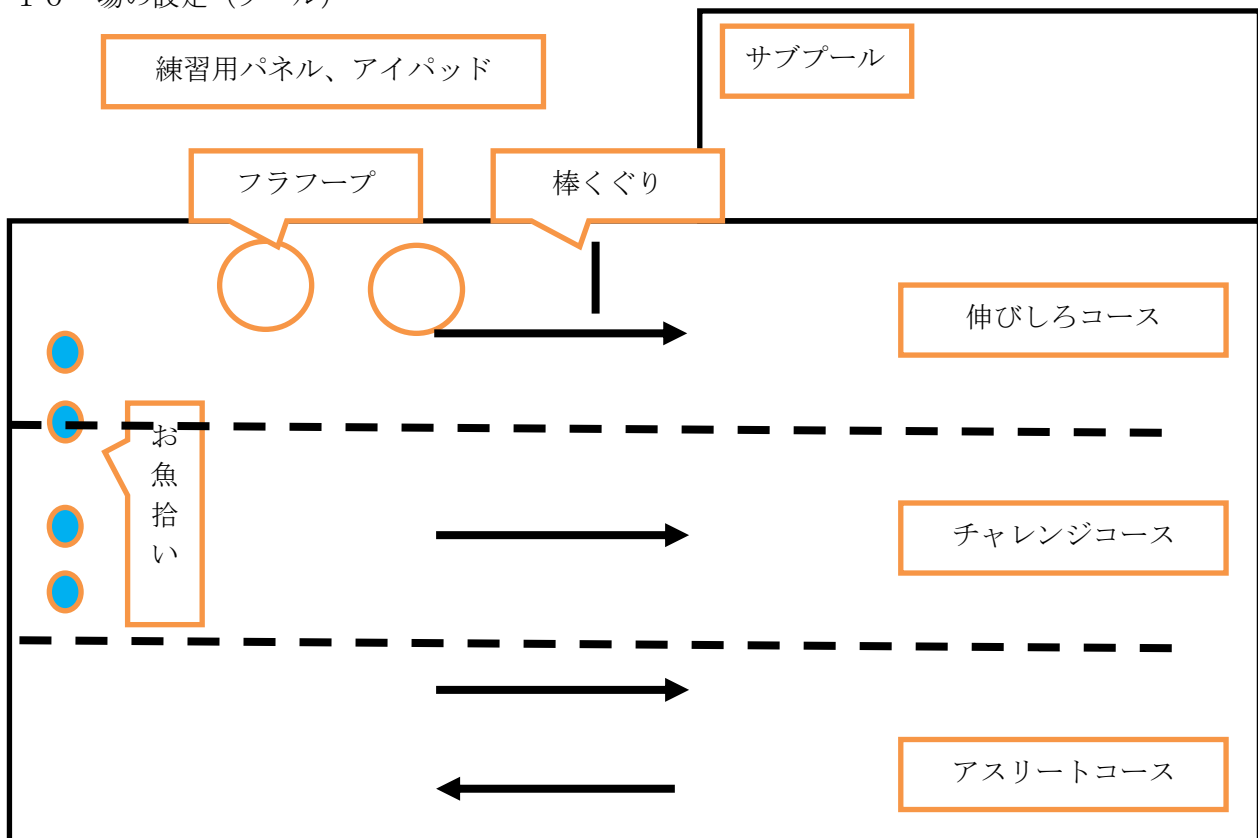
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>顔・胸・背中・腰を洗う。</li> <li>4 入水 <ul style="list-style-type: none"> <li>足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水。</li> <li>入水したら頭までゆっくりと潜る。</li> </ul> </li> <li>5 け伸び・ばた足・カエル足 <ul style="list-style-type: none"> <li>プールサイドを使いけ伸び。</li> <li>体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする。</li> <li>け伸びで止まりそうになったらばた足やカエル足で反対側まで進む。</li> </ul> </li> </ul>			④
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>6 平泳ぎ、クロール <ul style="list-style-type: none"> <li>課題別グループに分かれて、バディで練習する。</li> <li>長く泳ぐためにフォームや息つきについて意識させる。</li> </ul> </li> <li>7 振り返り <ul style="list-style-type: none"> <li>できるようになったことや友だちの良い動きを発表し、次時への関心を高める。</li> </ul> </li> <li>8 シャワー、着替え</li> </ul>			①
11	<p>泳力測定</p> <p>※1～4までの流れは前時と同様。その後泳力測定を行う。</p> <p>評価は、技能の観点の①か③いずれかの観点で評価する。</p>			① ③

### 9 本時の展開（10 / 11時間）

<p>本時の目標</p> <p>クロールや平泳ぎで、自分の課題を見つけるとともに、それを解決するための練習の場や段階を選んでいる。（思考・判断）</p>			
時間	主なねらい・学習活動	教師の働きかけ・評価	準備物
導入 八分	<p>1 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>全員がそろそろまで、足じゃんけんを行う。</li> <li>体の各部位の伸張・回旋等を意識させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の目標に準じて、肩回りを意識させ、準備運動させる。</li> </ul>	めあて用掲示パネル
	<p>2 挨拶をして本時の学習課題を確認する。</p> <p>めあて：自分の課題に合った練習に取り組むことができる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時のめあてを周知する。</li> </ul>	練習例パネル
	<p>3 シャワー、足洗い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>顔、胸、背中、腰を洗う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題に応じた練習例を紹介する。</li> <li>ペアで課題と練習方法を確認する。</li> </ul>	アイパッド
展開 十分	<p>4 入水</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>肩から水をかけ、足から腰、お腹へと少しずつ心臓に近い位置に水をかけてから入水する。</li> </ul> <p>5 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>プール内を一周しながら、浮く・潜る動きを行う。</li> </ul> <p>6 伏し浮き・け伸び・クロール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>伏し浮きで、浮く感覚づくりを行う。</li> <li>プールサイドを使いけ伸び。</li> <li>体を一直線に伸ばしてから頭を水中に入れて壁をけるようにする。</li> <li>け伸びで止まりそうになったら、クロールで反対側まで進む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>音楽を流し、リラックスした雰囲気をつくる。</li> <li>バブリングを意識させる。</li> <li>見学者には、補助や道具の出し入れをお手伝いさせ、当事者意識をもたせる。</li> <li>できない児童は教師が補助について安心感をもたせる。</li> <li>バディ同士で安全確認させる。</li> </ul>	フラフープ 沈む魚

展開 2 二十分	7 平泳ぎ、クロール ・課題別グループに分かれて、バディで練習する。 ・自分の課題にあった練習方法をパネルや動画を使って確認し、練習する。	・25メートル以上泳げる児童と25メートル未満、プールの半分まで泳げない児童に分ける。 ・バディ同士で泳法を確認し合い練習する。	補助具
	評価：クロールや平泳ぎで、自分の課題を見つけるとともに、それを解決するための練習の場や段階を選ぶことができる。(観察・ワークシート) ※6・7の活動を観察して、評価する。		
ふり 返り 七分	8 振り返り ・自分の課題に応じて練習で工夫したことを発表し、次時への関心を高める。  9 整理運動  10 シャワー	・自分ができるようになったことや、友だちができるようになったことを発表できるようにする。  ・シャワーを浴びたら、すぐに着替えさせる。	

### 10 場の設定 (プール)



### 11 参考文献

- (1) 「小学校学習指導要領解説 体育編」 文部科学省 2008年
- (2) 「評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料」 文部科学省 2011年
- (3) 「小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック」 文部科学省