

3 本時案①【導入場面】（1時間目／4時間中）

(1) 本時のねらい

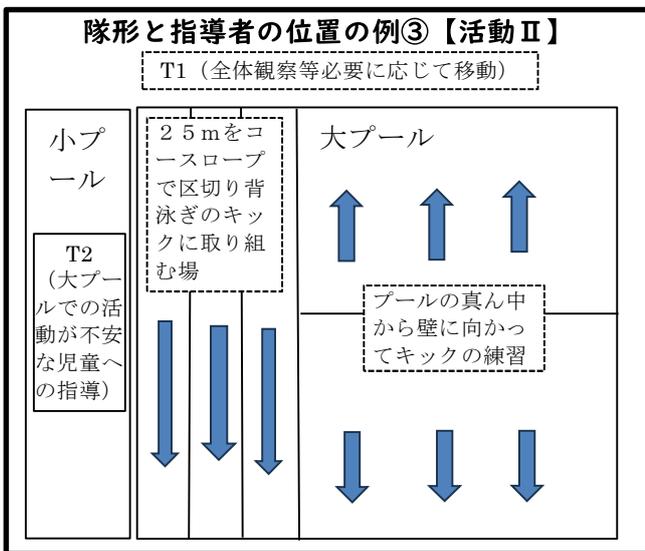
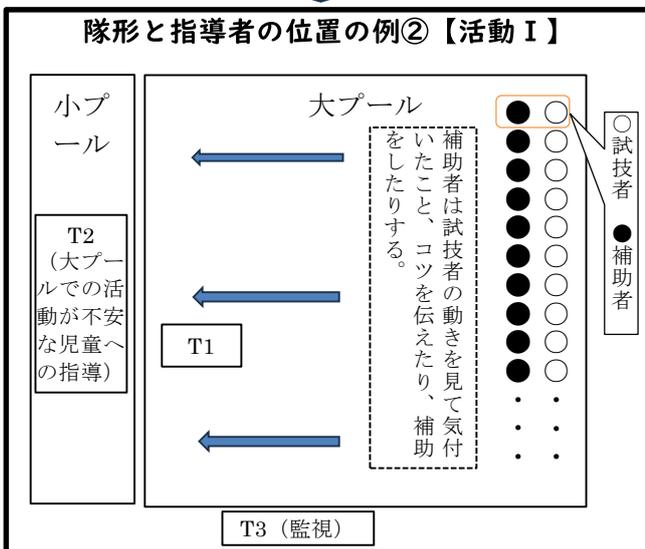
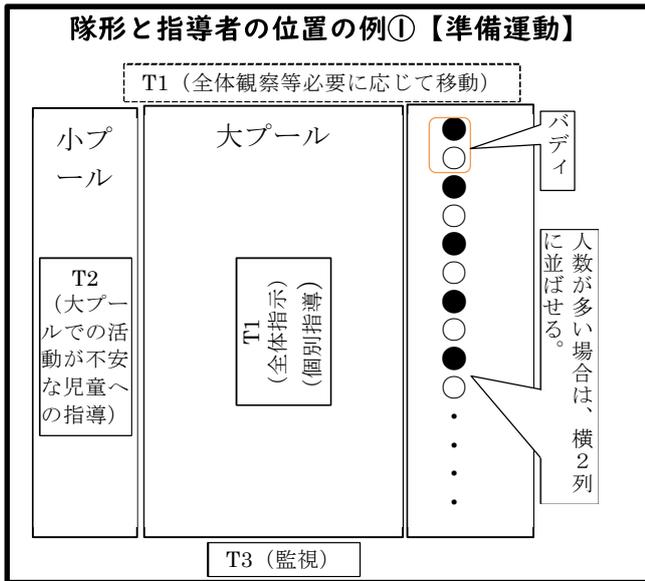
- ・水泳運動の心得を守って安全に気を配ることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 15分	<p>1. 挨拶、健康観察</p> <p>2. 単元のめあてや内容の確認 ○単元のめあて、学習の進め方、水泳運動の心得を知る。 ・単元の内容や学習の進め方について説明する。 ・ボディシステム、ホイッスルの合図等の水泳運動の心得を説明する。</p> <p>3. 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 水泳の心得を守って安全に気を配りながら、背泳ぎにチャレンジしよう 評価 水泳の心得を守って安全に気を配っている。（主体的に学習に取り組む態度）</p> <p>4. 準備運動 ・腕や脚などの伸ばす部位を意識してストレッチをさせる。 ・順にシャワーを浴び、指定された隊形でプールサイドに並ばせる。</p>	
なか 25分	<p>5. 活動Ⅰ 背泳ぎにつながる補助運動（浮くことを中心に） ○いろいろな水慣れの運動の行い方を知り、取り組む。 ・伏し浮き、け伸び（壁を蹴った後、体の力を抜くことを意識させて） ・ラッコ浮き（ビート板を胸の前で抱え、体の力を抜くことを意識させて） ・背浮き（体を大の字にして、体の力を抜くことを意識させて） ・ビート板を引っ張ってもらう（ビート板を枕のようにして）</p> <p>6. 活動Ⅱ 背泳ぎ（キックを中心に） ○背泳ぎの行い方を知り、姿勢に気を付けて取り組む。 ・背泳ぎの行い方について、「姿勢」「キック」「腕の動き」に分けてポイントを説明する。体の力を入れすぎないで行うことも触れる。 ・キックの練習をプールサイドで行わせる。 ・仰向けに浮いて太ももの付け根を動かし背面で進むことを実感させる。 ・不安な児童は、ラッコ浮きからキックで進んでよいことを知らせる。</p>	<p><u>おおむね満足</u>（観察） 水泳の心得を守って安全に気を配っている。</p> <p><u>十分満足</u> 心得を守って安全に気を配るとともに、周りの友達に促すような声をかけている。</p>
まとめ 5分	<p>7. 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。 ・次のことについてその場で振り返り、その理由や感想をボディと共有させる。この内容は、教室に戻り、学習カードに記録させる。 ・水泳の心得を守り、安全に気を配りながら活動することができたか ・腕、肘、体全体を伸ばし、リラックスして進むことができたか ・足の甲でボールを蹴り上げるようなイメージでキックすることができたか ・心得を守り、安全に気を配りながら取り組んでいる姿、周りの友達に取り組むよう声をかけている児童等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・次時は腕の動きを入れて泳ぐことを知らせ、意欲を高める。</p> <p>8. 整理運動、健康観察、挨拶 ・整理運動は、腕や脚などよく使った部位を中心に、実際に指導者が動かしながら示し、真似させる。 ・健康観察を行い、けが、体調不良などを確認する。 ・シャワーを浴びて濡れた体を拭き取ったことを確認し、着替えさせる。</p>	<p><u>努力を要する児童への手立て</u> 心得やホイッスルの合図を再度確認する。 安全に気を配ることの大切さについて説明する。</p>



水泳運動の心得 (活動のルール)

1. ホイッスルの合図を守る
 - 「ピピッ！」活動やめ、指導者を向く。
 - できていない場合「ピピピピ・・・！」で注意を促す。
 - それでもできない場合は、プールから上げて指導する。
2. 安全に活動する
 - ◆プールサイドなど走らない
 - ◆プールに飛び込まない
 - ◆用具は適切に使う
3. バディについて
 - ★いつも相手の安全、体調を確認する
 - ★相手の立場に立ち、安全に補助したり、アドバイスをしたりする。

単元のめあてと4時間の内容の提示例

<単元のめあて>

背泳ぎで続けて長く泳ぐことにチャレンジしよう

- ①水泳の心得を守って安全に気を配りながら背泳ぎにチャレンジしよう。
- ②背泳ぎの行い方を確かめ、自分の課題に合った練習方法を選ぼう
- ③背泳ぎを試しながら、課題の解決のために自分や仲間の考えたことを友達に伝えよう
- ④タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして背泳ぎで続けて長く泳ごう

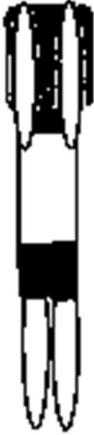
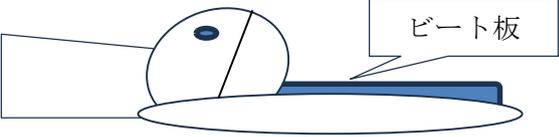
苦手な児童の把握方法の例

- ①事前の質問紙調査や初期の泳力調査
 - ②活動中の観察
 - ③タブレットによる撮影 (撮影はT2かT3)
- ※水慣れの活動等を動画で撮影し、水に顔を浸けること、浮くこと等が苦手な児童を事後に確認できるようにする。

背泳ぎのポイント

- ①姿勢…十分に息を吸い込んで、へそを水の上に出すつもりで体をのばす。
あごを軽く引く。
- ②キック…膝が水面から出ないようにし、太ももの付け根から動かす。
足の甲でボールを蹴るようにして、足の甲に水がかかっていることを意識する。
- ③腕の動き…耳をこするように手を伸ばして小指側から水を入れる。体の横で水を足の方へ押す。手にひらを下に向け水を押す。

動きの説明①

ビート板を枕にして		
(正面)	(背中側)	(横から)
		
ビート板を引っ張ってもらって		
