

「わたしたちの体育」を利用した学習事例（第3学年）

国分寺北部小学校 藤澤 佑一

第3学年	単元名	水泳運動
指導時間	11時間	児童書掲載ページP22～P27

【単元の目標】

- 水泳運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知り、浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすることやもぐる・浮く運動では、息を止めたりはいたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方ができるようになる。

【知識及び技能】

- 自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に着けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友だちに伝えることができる。【思考力、判断力、表現力】
- 水泳運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友だちの考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができる。【学びに向かう力、人間性】

【安全にみんなが運動できるように・・・はじめに約束しよう、確認しよう】

- 3年生は初めての大プールを使うことになるので「安全のためのルールづくり」や「笛の合図」、「健康観察」など徹底して行う。
- 健康状態の確認を必ず行う。
- ビート版に立ち上がったたり、飛び乗ったりしないなど、使用上の留意点を十分に確認する。
- ボディシステムを導入し、二人一組で互いの安全を確認する。
- 準備運動が事故防止には不可欠であることを必ず指導する。

【学習活動 第1時～第6時】

第1時

① 学習の目標と進めを知る。

○学習の目標とどのように学習を進めるのかを説明する。

**学習の目ひよう**

- 運動の行い方を知り、もぐったりういたりする運動や、やさしい泳ぎができるようにしよう。
- 自分のか題を見付け、練習の仕方をくふうし、自分で考えたことをつたえよう。
- 安全に気を付けて、グループで友だちの考えをみとめ、進んで運動しよう。

② 施設等の使い方について知る。

○プールの使い方や水泳運動に使う用具等の使い方を説明する。

③ きまり、学習の場、安全面について知る。

○きまりや学習の場、安全面に十分配慮する。

**きまり**

- じゅんげんをすすする。
- プールに入る前には、シャワーをあげる。
- ガディを履む。
- プールサイドは歩く。
- プールから出たあとは、うがいをし、シャワーをあげる。

**〈笛の合図〉**

- ♪ ビー「はじめー」  
● はじめの合図。
- ♪ ビッピー「み・るー(注目)」  
● 先生の方を見て話を聞く。
- ♪ ビッピー「あ・が・るー」  
● すぐにプールからあがる。

**〈体の調子チェック〉**

36.5℃

- 体温をはかりましたか。
- 食事をとりましたか。
- すいみん時間は足りていますか。
- トイレをすませましたか。

④ 「やってみよう」を行う。

○一緒に学習するボディを決め、水泳運動に必要な感覚を養うことができるようにする。

⑤ 学習のまとめ方を知る。

○「学習のあしあと」を説明する。  
友だちとの関わりの中でできるようになったことを振り返りで気付かせるようにする。

学習のあしあと

もぐったりういたりする運動や、やさしい泳ぎができましたか。

自分のかゆみを見つけ、練習の仕方をくふうし、自分で考えたことをつたえられたか。

安全に気をつけて、グループで友だちの考えをみとめ、進んで運動できましたか。

よくできた

できた

がんばろう

1

---

---

---

---

---

2

---

---

---

---

---

**第2～6時**

① 準備運動、「やってみよう」を行う。

○水泳運動に必要な感覚を養うことができるようにする。

② めあてを確認する。

きまりを守って仲良く水泳運動をしよう

③ 「活動1」を行う。

○「プールのそこにタッチ」、「またくぐり」、「へん身もぐり」、「へん身うき」、「手つなぎジャンプ」、「ボビング」、「けのび」、「やさしい泳ぎ」（ばた足泳ぎ&カエル足泳ぎ）チャレンジする。

プールのそこにタッチ

息をはきながらもぐると、タッチできたよ。



おしりやおなかでタッチしてみよう。

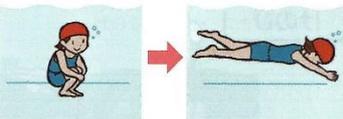


またくぐり

手や足を大きく使おう。



へん身もぐり



• すわる      • 大の字

せうき



練習

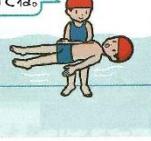


• ビート板を持って



• ペットボトルを持って

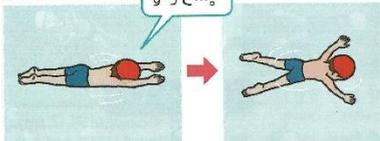
体の力をぬいてね。



• 友だちと

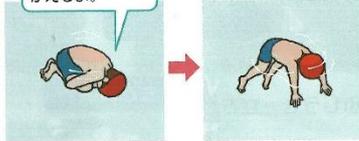
へん身うき

大きく息をすって…。



• ふしうき      • 大の字うき

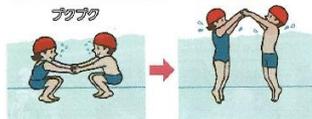
ゆっくりうきをかえるよ。



• だるまうき      • くらげうき

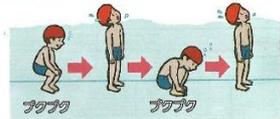
手つなぎジャンプ

フワフワ



ボビング

フハ！



フワフワ      フワフワ

やさしい泳ぎ(ばた足泳ぎ)



- つま先をのばし、親指がふれるようにキックする。
- ひざを曲げすぎないで、おしりから動かす。
- 足を交ごに動かしてキックする。

やさしい泳ぎ(カエル足泳ぎ)



- かかどがおしりにつくように引きつける。
- 足のうらで水をキックする。
- 体をしっかりのばし、けのびのしせいになる。

・「やってみよう」で養った感覚を生かし、水泳運動を行う。

ここでは、壁や補助具を使ったり、友だちに補助してもらったりしながら教え合い、動きを身に付けることをねらいとする。

○「け伸び」で体を一直線に伸ばすことが苦手な児童

・補助具や友だちの手につかまり、大きく息を吸って伏し浮きの姿勢になるまで待つように助言する。さらに、体を伸ばした状態になったところを友だちに引っ張ってもらおう。

○初歩的な泳ぎで、手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手な児童

・プールサイドで動きのイメージができる言葉「伸びて、イーチ・ニー・サーン（手で水をかいたり足を動かしたりして）、ブハ！（息をまとめて吐く）、伸びて」と、ともにタイミングを確認する場を設ける。

言葉がけの例

○だるま浮きが苦手な児童へ

・「一度沈んで、ゆっくりと浮いてくるまで待とう。」

○背浮きが苦手な児童へ

・「補助具を使ったり、友だちに背中や腰を支えてもらおう。」

○ボビングが苦手な児童へ

・「呼吸のリズムを思い出し、友だちとやってみよう。」

④ 気付いたことやできるようになったことを伝え合う。

○動きのポイントを見付けることができるような発問をする。

・「バブリングやボビングを繰り返してできているかな。」

・「えんぴつのようにつま先までピンと伸びて、バタ足ができているのはだれかな。」

⑤ 共有したポイントを意識して、もう一度「活動1」を行う。

○友だちのよい動きを全体で共有する。

・上手にできる児童はみんなの手本として称賛し、苦手な児童は1時間の中で取り組んだことやそれによってできるようになったことを伝えたり、友だちから聞いたりして認め合う場を設ける。

⑥ 本時のまとめをする。

○学習のまとめをして、自分の課題を振り返ったり、次の時間に頑張りたいことを決めたりする。

第7～11時

- ① 準備運動、「やってみよう」を行う。
- ② めあてを確認する。
- ③ 「活動2」を行う。

○水泳運動に必要な感覚を養ったり、活動①を行ったりする。

へんしんうき、へんしんもぐりにチャレンジしよう

・めあてを確認し、見通しをもって学習に取り組むことができるようにする。

○自己の課題に合わせて活動を選べるようにする。

○へんしんもぐり・へんしんうき

・浮いた姿勢で連続していろいろな浮き方をしたり、呼吸を調節しながら、連続して浮いた姿勢からもぐったり、もぐった姿勢から浮いたりすることができるようにする。

**活動2** 自分のか題に合った活動をえらんで、運動しよう。

**へん身もぐり**

•すわる      •あお向け

•あお向け      •うつぶせ

**へん身うき**

•せうき      •だるまうき

•ふしうき

•くらげうき      •大の字うき

どんなへん身が考えられるかな。

つぼみから、花がさくように、やってみよう。

○やさしい動きで記録にチャレンジ

・補助具を使ったり、呼吸したりしながら自己の記録に挑戦する。

**やさしい泳ぎで記録にチャレンジ**

•ばた足泳ぎで      •カエル足泳ぎで

日にち	えらんだ泳ぎ	目ひょう	記録	ほたぐ    補助具
／		m	m	あり・なし
／		m	m	あり・なし
／		m	m	あり・なし
／		m	m	あり・なし

- いろいろなもぐり方をする際、もぐり方を変えることが苦手な児童
  - ・友だちともぐり方の真似をし合う場を設ける。
  - ・プールサイドでもぐり方のイメージをして、水中でもできそうな動きを助言する。
- 背浮きで腕が沈まないようにして浮くことが苦手な児童
  - ・補助具が体から離れないようにしっかり抱えて浮くように助言する。
- 変身浮きで、浮き方を変えることが苦手な児童
  - ・一つの浮き方で浮いている時間を延ばす。
  - ・「お花がしぼんで、開いていく」、「タコの動きだね」など、浮き方とイメージしやすいもので助言する。

水泳運動に意欲的でない児童への配慮の例

- 水に対する恐怖心や違和感を抱く児童
  - ・低学年での水遊びや単元や授業の始めに取り入れたり、ゲーム的な要素のある運動をしたりする。
- 友だちと練習することが苦手な児童
  - ・自分にあった目標や課題を設定し、それに友だちと取り組んだり、こつを見付け合ったりする活動を取り入れる。

⑤ うまくいったことや気付いたことについて伝え合う。

○共有したポイントを意識して演技できている児童を称賛し、意欲を引き出す。

⑥ 本時のまとめをする。

○単元を通してできるようになったことをクラス内での発表会やクラスマッチの中で発表する。

- ・単元を振り返り、一人ひとりの伸びや頑張りを称賛する。

**【評価の観点】**

知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳運動の行い方を知っている。</li> <li>・浮いて進む運動では、プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進む、「け伸び」をしたり、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりすることができる。</li> <li>・もぐる・浮く運動では、呼吸を調整しながらいろいろなもぐり方をしたり、背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができる。</li> </ul>
思考力, 判断力, 表現力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。</li> <li>・課題の解決のために考えたことを友だちに伝えている。</li> </ul>
主体的に学習に取り組む態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水泳運動に進んで取り組もうとしている。</li> <li>・きまりを守り、誰とでも仲よく運動しようとしている。</li> <li>・友だちの考えを認めようとしている。</li> <li>・水泳運動の心得を守って安全に気を付けている。</li> </ul>

**【学習を通しての児童の反応, 児童の感想】**

児童の反応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きを教えることで、それに似た動物を真似た動きをする児童がいた。</li> <li>・水泳運動が苦手な児童には顔を付けることができただけでも称賛し、来年度以降も浮く楽しさが味わえるよう引き続き、支援を続ける。</li> <li>・すでにクロールで25m泳げる児童もいる。そのため、高学年みたいにコース別や息継ぎや水をかく回数を減らすことで楽に泳ぎ、長い距離を泳げるよう助言する。</li> </ul>
児童の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「せうき」で長くうけなかったけど、ペットボトルを使って楽しくおよぐことができた。</li> <li>・〇〇さんのまねをして2回もへんしんうきができた。</li> <li>・はじめての大プールだったけど、半分までおよぐことができたよ。</li> <li>・かべをしっかりとけて、「けのび」だけで5メートルいけたよ。</li> <li>・来年は25mぜんぶおよいでみたいです。</li> </ul>

**【「わたしたちの体育」を活用した学習について】**

教科書 p 22、23 の「きまり」や「笛の合図」があることで児童にも説明がしやすく、指導しやすかった。活動 1、2 と合わせて動きや活動が充実しているので、単元を通して、児童が飽きずに一生懸命、運動に取り組むことができた。指導書には、苦手な児童への個別の声かけの例があるため、初任者の先生でも指導しやすい内容であった。