

第5学年 体育科学習指導案

日 時 10月16日(木) 5校時
学 級 第5学年2組(37名)
指導者 中嶋 友晴
体育指導補助員 山口 拓紀

1 単元名 「水泳」

2 単元の目標

技 能	・自己の能力に適した課題をもち、クロール及び平泳ぎの楽しさや喜びに触れながら技能を身に付け、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ようにする。
態 度	・運動に進んで取り組み、友達と助言し合って練習したり、水泳の心得や約束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。 ・友達と協力し、教え合いながら楽しく水泳の学習ができるようにする。
判 思 断 考	・自己の能力に適した課題を設定し、解決の仕方を工夫することができる。 ・泳法のポイントや互いの泳ぎを見合う観点を知り、友達と助言し合って練習を工夫することができる。

3 運動の特性

- 水泳は水を媒体とした運動であり、水の中で運動するという点が各種の運動と本質的に異なる運動である。
- 水泳は、「クロール」「平泳ぎ」で内容を構成している。これらの運動は、心地よく泳いだり、泳ぐ距離を伸ばしたりすることに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- できなかったことができるようになった時や、できることがよりできるようになった時に、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- 仲間との競争や自己の能力に適した課題に取り組むことによって、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- 一人一人の児童が自己の能力に適した課題をもち、練習を工夫し、互いに協力して学習を進めながら、水泳の楽しさを味わうことができる運動である。

4 児童の実態

本学級の児童(男子20名、女子17名 計37名)は、子どもらしく活発で休み時間や放課後も体を動かすことを好む児童が多い。

6月に行った陸上運動「走り高跳び」の学習においては、自分の技能を高めようと意欲的に学習に取り組んだり、小集団の中で互いに言葉を掛け合ったりする場面が多く見られた。また、この学習をきっかけに少しずつ学習資料などを活用し、具体的な技能のよさを伝えたり、練習の場の選択におけるアドバイスをしたりするなど、徐々にコミュニケーションの質も高まってきている。

そこで、本単元でも、一人一人が今の自分の力を知り、自分の能力に適した課題を立てることができるよう学習ノートを工夫したり、課題解決に向けてのアドバイス等がスムーズに行えるよう「3人の小集団」での学習形態を取り入れた。仲間と共にお互いの伸びを実感する中で、より意欲的に学習に取り組むことができ、今後の学習においても自らの課題を自分で探ることの楽しさや大切さを実感できる機会としたい。

5 研究主題との関連

(1) 体育科で目指す児童像

【心】 友達との関わりの中で、お互いに高まろうと主体的に活動する子

【体】 運動の特性を理解し、自分の能力に適した課題をもち、進んで運動する子

(2) 研究主題（児童像）に迫るための手立て

【心】

○学び合いのできる小集団学習の工夫

3人の泳力が異質の小集団を活用することで、自己の課題やよさを知るとともに、友達の泳ぎから技能ポイントを発見し、自己の泳ぎに生かせるようにする。泳力が十分身に付いている児童は助言をすることで技能のポイントを明確に知ることになる。泳力が概ね身に付いていたり、初歩的な泳ぎの状態の児童は、泳ぎの形等を見て学ぶ機会としたり、ストローク数を数えたりするなど、お互いの課題やよさを認め合える環境をつくる。

このような活動を毎時間取り入れることで、小集団の絆を深め、自己の能力に適した課題をもち、自己に適した課題解決方法を選択できる能力を育むことができると考える。

【体】

○運動量を確保するための学習過程や場の工夫

全体の水慣れを短くし、今もっている力で楽しむリラクゼーションを意識したリラックス水泳を単元の終了まで毎時間行う。また、プールの横を使って繰り返し行うことで、常に体を動かすことができ、待ち時間も少なくなる。

○学習ノートを活用

学習ノートを取り入れることによって、児童は自分のめあてを意識すると共に、常に振り返ることができる。(個人内評価)これは、学習を進める過程で「自分のめあて」や「学習の場の選択」が適切であるか否かを自分で判断して、よりよい学習を進めていこうとする積極的な意識や、自らめあてに向かって努力しているという満足感や自己肯定感などを得ることにつながる。

○アドバイスカードの活用

児童の学習に対する意欲や学習効果をより高めるためには、分かりやすく、児童の課題にそったアドバイスが必要である。そこで、アドバイスの例を作成し活用することが有効であると考えた。

また、「何が課題か」を伝えるために、泳ぎの様子に応じたアドバイスの例を示し、具体的な内容にした。

6 小集団での学び合い活動について

水泳学習での一番の喜びは、「泳げるようになること」である。そのためには、学習の仕方や泳ぎのポイントを知ることが重要になってくる。高学年の「水泳」の単元前半に、泳ぎのポイントや練習方法を知ること、自己の課題の発見を目的として、共通課題学習を行った。さらに、一人一人のめあてに合わせ、より個に応じたきめ細かい指導ができるよう、泳法が充分身に付いている児童と、これから泳法を身に付けていく児童と課題を分けて学習する。

グループ	つかむ段階（1～4時）
グループ①	・初歩的な泳ぎや、クロール・平泳ぎで25mを泳ぐ練習をするグループ
グループ②	・クロールと平泳ぎの両方で25m以上泳げる人が、伸びのある泳ぎを練習するグループ

取り組む段階の5～8時は、自分の泳力に応じて3つのコースに分かれ、3人の小集団で互いに見合いながら自分の課題解決に向けて練習する。

コース	目標と練習内容
リラクスクース	<p><u>初歩的な泳ぎや、クロール・平泳ぎで、呼吸しながら泳ぐ練習をするコース</u></p> <p>《目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初歩的な泳ぎで25m泳ぐ。 ・クロールや平泳ぎの手や足の動きを身に付け、呼吸しながら泳ぐ。 <p>《練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童同士の見合いや補助も行うが、課題の解決により支援が必要な場合が多いので、教師も積極的に働きかけをする。 ・児童が自分で課題を設定し、それに合った練習を「水泳練習カード」から選択して行う。 <p>（自分で練習を選択できない場合や、自己の課題に合った練習方法でない場合は教師が積極的に助言する）</p>
キック・プルコース	<p><u>クロールや平泳ぎが、もっと上手になるように練習をするコース</u></p> <p>《目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クロールと平泳ぎの動きを身に付け、2つの泳法で25m以上泳ぐ。 <p>《練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童が自分で課題を設定し、それに合った練習を「水泳練習カード」から選択して行う。
クロール 平泳ぎコース	<p><u>クロールや平泳ぎで、伸びのある泳ぎで続けて長く泳げるように練習をするコース</u></p> <p>《目標》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伸びのあるクロールと平泳ぎで、50m以上泳ぐ。 ・発展的な課題として、続けて長く泳ぐことに取り組む。 <p>《練習内容》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童が自分で課題を設定し、それに合った練習を「水泳練習カード」から選択して行う。

7 学習過程

		1	2・3・4		5・6・7・8			9・10	
		つかむ			取り組む				
		小集団で見合い、つかむ			小集団で高め合う			自己で高める	
学習内容		<ul style="list-style-type: none"> ・プール開きをする。 ・学習の約束を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な水慣れで水に親しむ。 ・プールの横を使っての水慣れの方法を知り、体を水に慣らす。 ・小集団で学び合いをすることに重点を置くことを知る。 		<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な水慣れで水に親しむ。 ・プールの横を使っての水慣れの方法を知り、主体的に体を水に慣らす。 ・小集団での学び合いで明らかになった個人の課題に取り組むことに重点を置く。 			<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な水慣れで水に親しむ。 ・小集団の学び合いで学んだことを確かめ、高めていくことに重点を置く。 	
		<p>1 ○腰洗い・シャワー ○挨拶 ○人数確認（パディ） ○準備運動 ○めあての確認 ○本時の流れを知る。</p> <p>2 ○簡単な水慣れ ・頭まで一度もぐる程度のもの</p>							
学習活動の流れ	「オリエンテーション」	3 今もっている力で楽しむ 「リラックス水泳」							
	<ul style="list-style-type: none"> ・一時間の流れ ・活動の仕方 ・グループについて 	<p>①グループ（緑コーン）：けのび×1 けのびからバタ足×2 クロール×3 平泳ぎ×3</p> <p>②グループ（黄コーン）：けのび×2 けのびからバタ足×2 クロール×2 平泳ぎ×2</p> <p>③グループ（赤コーン）：けのび×2 けのびからバタ足×2 初歩的な泳ぎ×3</p>							
	4 共通課題で自己の課題をつかむ 共通課題学習				4 個人の課題に取り組む 課題別学習			4 課題別練習をする。	
	<ul style="list-style-type: none"> ・教師の指示する共通課題で、泳ぎのポイントや練習方法、3人の小集団での学び合いの仕方を学習する。 ・3人の小集団で、教師が設定した課題について互いに見合ったり、補助し合ったりしながら練習する。 ・アドバイスや学習カードをもとに自己の課題をつかむ。 				<ul style="list-style-type: none"> ・3人の小集団で互いに見合いながら自己の課題を練習する。1人が泳ぎ、2人が見る。見る場所は、プールサイドや水中など適宜変化する。1人当たりの練習時間を決め、時間内は続けて練習する。（1人5分程度） ・3人の小集団での学び合い学習の仕方 「①めあてを伝える→②泳ぐ→③助言を伝える→④もう一度泳ぐ」 ・アドバイスカードの活用 				<ul style="list-style-type: none"> ・学び合いで知った自己の課題にあった練習をする。 【発展的な泳ぎ】 ・伸びのある泳ぎで距離を伸ばすことに挑戦する。 ・できるだけ少ないかき数で泳ぐことに挑戦する。
		1時	2時	3時	4時				
グループ①	○クロール 足と手の動き	○平泳ぎ 足と手の動き	○面かぶり クロール 呼吸の練習	○面かぶり 平泳ぎ 呼吸の練習	リラックス コース	目標：初歩的な泳ぎで25メートル泳ぎ切る。クロールや平泳ぎの足や手の動きを身に付け、呼吸しながら泳ぐ。			
グループ②	○クロール 足と手の動き	○平泳ぎ 足と手の動き	○伸びのある クロール スタート	○伸びのある 平泳ぎ スタート	キック コース	目標：クロールと平泳ぎの動きを身に付け、2つの泳法で25メートル泳ぐ。			
					平泳ぎ コース	目標：クロールと平泳ぎで、伸びのある泳ぎで50メートル以上泳ぐ。発展的な課題として、長い距離を泳いだりする。			
5 確かめ									
<ul style="list-style-type: none"> ・まとめの泳ぎとして、友達の助言や自己の課題を意識して1本泳ぐ。（観点：自己の課題に対するできばえ） 									
6 ○人数確認（パディ） ○整理運動 ○学習の振り返り ○挨拶 ○シャワー									

8 評価計画

回		1 ~ 4		5 ~ 10		
段階		つかむ		取り組む		
評価規準		具体的なよさの現れ				
技	<ul style="list-style-type: none"> ・楽しみや喜びに触れ、クロールや平泳ぎの技能を身に付けることができるようにする。 ・クロールや平泳ぎでは、手と足の動きにあわせながら続けて長く泳ぐことができるようにする。 	クロール	○クロール <ul style="list-style-type: none"> ・ ひざと足首を曲げすぎないでリズムよく蹴る。 ・ 足の親指と親指をこするように蹴る。 ・ 腕を前に伸ばして最後は太ももまでしっかりとかききる。 ・ 腕をまくらにして顔を前に上げずに息つきをする。 ・ 泳ぎのリズムを「1、2、パッ、4」で1回ずつ手をそろえて泳ぐ。 	十分満足できる(A)	クロール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 太ももを大きく動かし、リズムよく蹴り下ろす。 ・ 腕を前に伸ばして、遠くの水をつかみ、肘を曲げて体の後ろまで水をかく。 ・ プルとキックの動作に合わせて、ローリングをしながら横向きに呼吸する。 ・ 水中で壁を蹴り、抵抗の少ない姿勢をとって進むスタートをする。
	(内容の取扱い) ・ 水中からのスタート	平泳ぎ	○平泳ぎ <ul style="list-style-type: none"> ・ 足を引き付ける時に、足首をしっかり曲げる。 ・ 蹴り合わせる時につま先が着くまでしっかりとけりはさむ。 ・ スー・パッ・ポンのリズムでゆっくり泳ぐ。 		平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・ かかとおしりに近付け、足を力強く蹴って、長く伸びて進む。 ・ 水中で手のひらが肩より前で、両手で逆ハート形を描くように水をかく。 ・ 伸びを長くにとって、スー・パッ・ポンのリズムで泳ぐ。 ・ 水中で壁を蹴り、抵抗の少ない姿勢をとって進むスタートをする。
能				おおむね満足できる(B)	クロール	<ul style="list-style-type: none"> ・ 足首を柔らかくして、太ももから大きく動かす。 ・ 遠くの水をつかんで、太ももまでかく。 ・ 腕の伸びに合わせて、顔を横に上げて呼吸をする。
					平泳ぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1で膝を曲げた時に足首を返し、2で足の内側で水をけり挟む。 ・ 顔の下で水をすくうように集め、息をしたら頭をグッと水に入れて手を前に伸ばす。 ・ スー・パッ・ポンのリズムで泳ぐ。

回		1 ~ 4		5 ~ 10	
段階		つかむ		取り組む	
評価規準		視点	具体的なよさの現れ		
態 度	進んで水泳学習に取り組む、楽しさを追求したり、技能を高めたりしようとする。	関心欲	○リラックス水泳に意欲的に取り組もうとしている。 ○共通課題学習の課題に進んで取り組もうとしている。	○リラックス水泳に意欲的に取り組もうとしている。 ○自分の泳力を伸ばそうと練習に取り組もうとしている。	
	友達と協力し、助言し合いながら、楽しく学習しようとする。	協力	○協力してリラックス水泳に取り組もうとしている。 ○友達と声をかけ合い、自分の課題に取り組もうとしている。	○協力してリラックス水泳に取り組もうとしている。 ○3人の小集団で協力して、互いに助言し合いながら練習をしようとしている。	
	水泳のきまりや水泳の心得を守ろうとする。	公正安全	○安全に気を付けて、運動に取り組もうとしている。 ○きまりを守って運動に取り組もうとしている。	○安全に気を付けて、進んで運動に取り組もうとしている。 ○場の使い方や約束を守り、運動に取り組もうとしている。	
思 考 ・ 判 断	学習の進め方や泳法のポイントを知り、課題を選んで活動に取り組むことができるようにする。	工夫	○3人の小集団学習の進め方が分かり、自分の泳ぎの課題を見つけている。 ○泳ぎのポイントを自分の泳ぎに生かしている。	○自分の課題にそって、練習方法を選んで練習している。 ○課題を意識しながら練習や確かめをしている。	
	友達に助言したり、助言をもとに練習したりすることができるようにする。	気付き 学び合い	○泳ぎのポイントを知り、友達の泳ぎを見てできばえを伝えている。 ○友達の助言を参考に、自分の泳ぎの課題を見付けている。	○友達の泳ぎを見て、助言をしている。 ○めあてのできばえを確かめ合っている。	
	活動を振り返り、次のめあてにつなげることができるようにする。	振り返り	○共通課題の練習や友達の助言をもとに、自分の課題をつかんでいる。	○まとめの25m泳で、友達の助言を参考に自分の泳ぎを振り返っている。	

9 本時の学習（8 / 10時間）

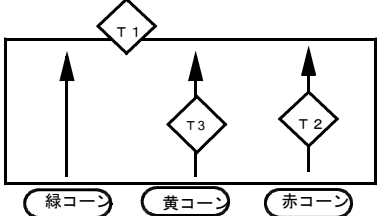
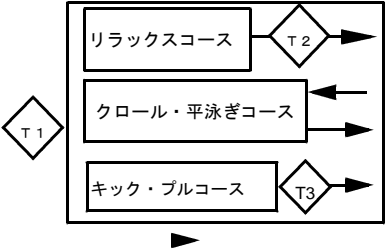
(1) ねらい

【技能】 自己の課題に応じてクロールや平泳ぎの技能を身に付けることができる。

【態度】 進んで友達と助言し合いながら水泳に取り組む。

◎【思考・判断】 自分の課題について友達の助言を参考にし、意識して練習する。

(2) 展開

主な学習活動	○指導上の留意点・支援 ●評価	教師の動き																								
<p>1 シャワーを浴び挨拶をしてバディーで人数を確認する。 準備運動をする めあて、本時の流れを確認する。</p> <p>2 水慣れをする。</p> <p>3 リラックス水泳</p> <table border="1" data-bbox="181 725 539 943"> <thead> <tr> <th>泳ぎ方</th> <th>緑</th> <th>黄</th> <th>赤</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>けのび</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>けのびからバタ足</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>クロール</td> <td>3</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>平泳ぎ</td> <td>3</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>初歩的な泳ぎ</td> <td></td> <td></td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	泳ぎ方	緑	黄	赤	けのび	1	2	2	けのびからバタ足	2	2	2	クロール	3	2		平泳ぎ	3	2		初歩的な泳ぎ			3	<p>○児童の健康状態を確認しながら、手首、足首、首、関節系を中心に行う。</p> <p>○バディーでの確認では、しっかり声を出すよう指示し、人員の確認を適切に行う。</p> <p>○リーダーを中心に行うように指</p> <p>○泳ぎ方のポイントをプールサイドや水中で適宜指導する。</p>	<p>T1 全体指導・準備運動</p> <p>T3 シャワー</p> <p>T1 全体指導 緑コーン指導</p> <p>T2 赤コーン指導</p> <p>T3 黄コーン指導</p> 
泳ぎ方	緑	黄	赤																							
けのび	1	2	2																							
けのびからバタ足	2	2	2																							
クロール	3	2																								
平泳ぎ	3	2																								
初歩的な泳ぎ			3																							
<p>4 課題別学習をする。 3人の小グループで見合いながら個人の課題に取り組む。</p> <p>■リラクscコース 目標：初歩的な泳ぎで25メートル泳ぎ切る。 クロールや平泳ぎの足や手の動きを身に付け、呼吸しながら泳ぐ。</p> <p>■キック・プルコース 目標：クロールと平泳ぎの動きを身に付け、2つの泳法で25メートル泳ぐ。</p> <p>■クロール・平泳ぎコース 目標：クロールと平泳ぎで、かき数を意識しながら伸びのある泳ぎで50メートル以上泳ぐ。発展的な課題として、長い距離を泳いだり、ターンの練習をしたりする。</p>	<p>○前時の学び合いや学習カードからよい学び合いを紹介し、助言の視点を示したり、意欲を高めたりできるような声かけをする。</p> <p>○3人の小グループで自分の課題を伝えてから泳ぐことを伝える。</p> <p>○友達の課題にそった助言をしている小グループを賞賛する</p> <p>○練習方法が本人の課題と合っていない場合は、他の練習方法を促す。</p> <p>●進んで友達と助言しあいながら意識して水泳に取り組んでいる。</p> <p>●自分の課題について友達からの助言を参考に取り組んでいる。</p> <p>●クロールや平泳ぎ、初歩的な泳ぎなど、自分の課題とする泳ぎのポイントを意識しながら泳いでいる。</p> <p>【学習カード・観察】</p>	<p>T1 全体指導 クロール平泳ぎコース指導</p> <p>T2 リラックスコースを水中で指導</p> <p>T3 キック・プルコースを水中で指導</p> 																								
<p>5 たしかめの泳ぎをする。(1回)</p> <p>6 バディーで人数を確認する。</p> <p>7 整理運動をする。</p>	<p>○自己の課題や友達からもらった助言を意識しながら泳ぐよう伝える。</p> <p>○バディーでの確認では、しっかり声を出すよう指示し、人員の確認を適切に行う。</p> <p>○使った部位を中心にほぐす。</p>																									