

1 2 3 4 5 6 7 8

単元を貫く課題 水の中を〇〇の泳ぎ方でゴールまで行けるかな？

本時のめあて 足をつかずにスタートからゴールまで泳いで行けるかな？

➤ もっと遠くからゴールまで泳いで行けるかな？

➤ 泳ぎ方を変えたり組み合わせてもゴールまで行けるかな？

➤ 今よりもっと速くゴールまで行けるかな？

➤ 自分たちで考えた遊びをしながら、ゴールまで行けるかな？

準備をする。

2 準備体操をする。(けがの防止)

3 ほくしの運動をする。(安全確保につながる運動)

その場で〇分浮けるかな？

〇〇を持てば、もっと長く浮けるかな？

もっと長く浮くためにはどうしたらいいかな？

(基本の泳法【クロール・平泳ぎ】の感覚を養う運動)

クロールの泳ぎ方で進むことができるかな？

平泳ぎの泳ぎ方で進むことができるかな？

※児童の実態に応じて、扱う順番や時間を変更してください。

3 学習課題とめあてを共有する。

足をつかずにどこからどこまで行けるかな？

4 活動を行う。

バタ足をすれば足をつかずにゴールにたどり着くことができたぞ！

ビート板を使えばゴールまで行くことができたよ。

児童の活動と教師の支援

- ・今よりもっと速くまで行けるかな？
- ・違う泳ぎ方でも行けるかな？
- ・補助具を変えても行けるかな？
- ・友達と競争してみたらどうかな？
- ・〇秒以内でも行けるかな？
- ※児童の様子に応じて、遊び続けられる

5 活動を振り返る。

進む距離

もっと速いスタートからやってみよう！

進む方法

違う泳ぎ方でもゴールまで行けるようになりたい！

進む時間

もっと速く泳いでみたい！！

6 単元の課題を共有する。

〇〇な泳ぎ方でゴールまで行けるかな？

〇〇さんは、2.5mを何秒で泳げるかな？

友達より速くゴールにたどり着きたいな！

前よりも早く泳ぎたい！

進む時間レーン

前よりもっと速く泳げるようになりたい！

進む距離レーン

友達と動きを合わせて、クロールで泳いでみよう！

【進む方法】

- ・泳法(クロール・平泳ぎ)
- ・手の動かす回数
- ・呼吸の回数
- ・補助具の有無

途中でクロールから平泳ぎや背泳ぎに変えてゴールまで進んでみよう！

進む方法レーン

友達と手をつないで泳いでみよう！

児童が選択すること

進む時間

進む距離

進む方法

2人組や3人組で動きをそろえて泳ぐことができるかな？(クロームプッシュ)

ゴールまでいくつかの泳ぎを組み合わせることができるかな？

リレーチームをつくって、より速く泳ぐことができるかな？(右側通)

手をかくタイミングをそろえてみよう。

クロールから平泳ぎに変えて、またクロールにもどってみよう。

1番目はクロール。2番目はビート板。3番目は平泳ぎ。4番目は自由はどう？

息つぎのタイミングを相談するとそろいやすいね。

足をつかずに泳ぎ方を変えるには、けのびの姿勢になるといい

より勝負が接戦になるようにチームを考えよう。

みんなで考えた遊び方で大会ができるかな？

(例：〇年〇組オリンピックをしよう！)

種目の例

- ・〇m間にいくつかの泳ぎ方を組み合わせられるかな？大会
- ・〇〇泳ぎでリレー大会
- ・みんなで同じ動きをしながら泳ぎ続けるアーティスティックスイミング大会

行い方については、子どもや学校の実態に応じて変えていく。