

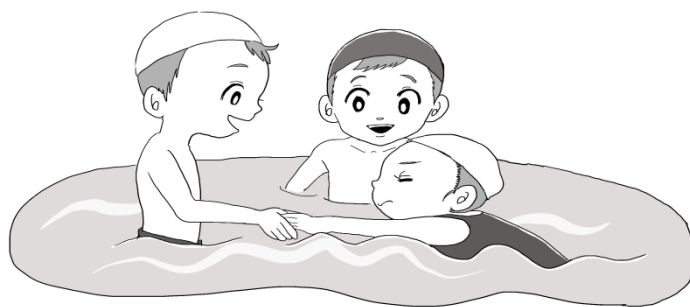
〈水泳運動系領域部〉

令和7年度 東京都小学校体育研究会 実証授業

東京都小学校体育研究会 研究主題

「自ら学び続ける力を，仲間と共に身に付けていく体育学習」

～運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して～



授業日 令和7年9月5日（金）午後1時45分～

会場 千代田区立富士見小学校 プール

授業者 関 隆行 主任教諭

千藤 理恵 主幹教諭

三井 章裕 水泳補助員

関塚 範枝 特別支援教育支援員

单元名 第4学年 水泳運動

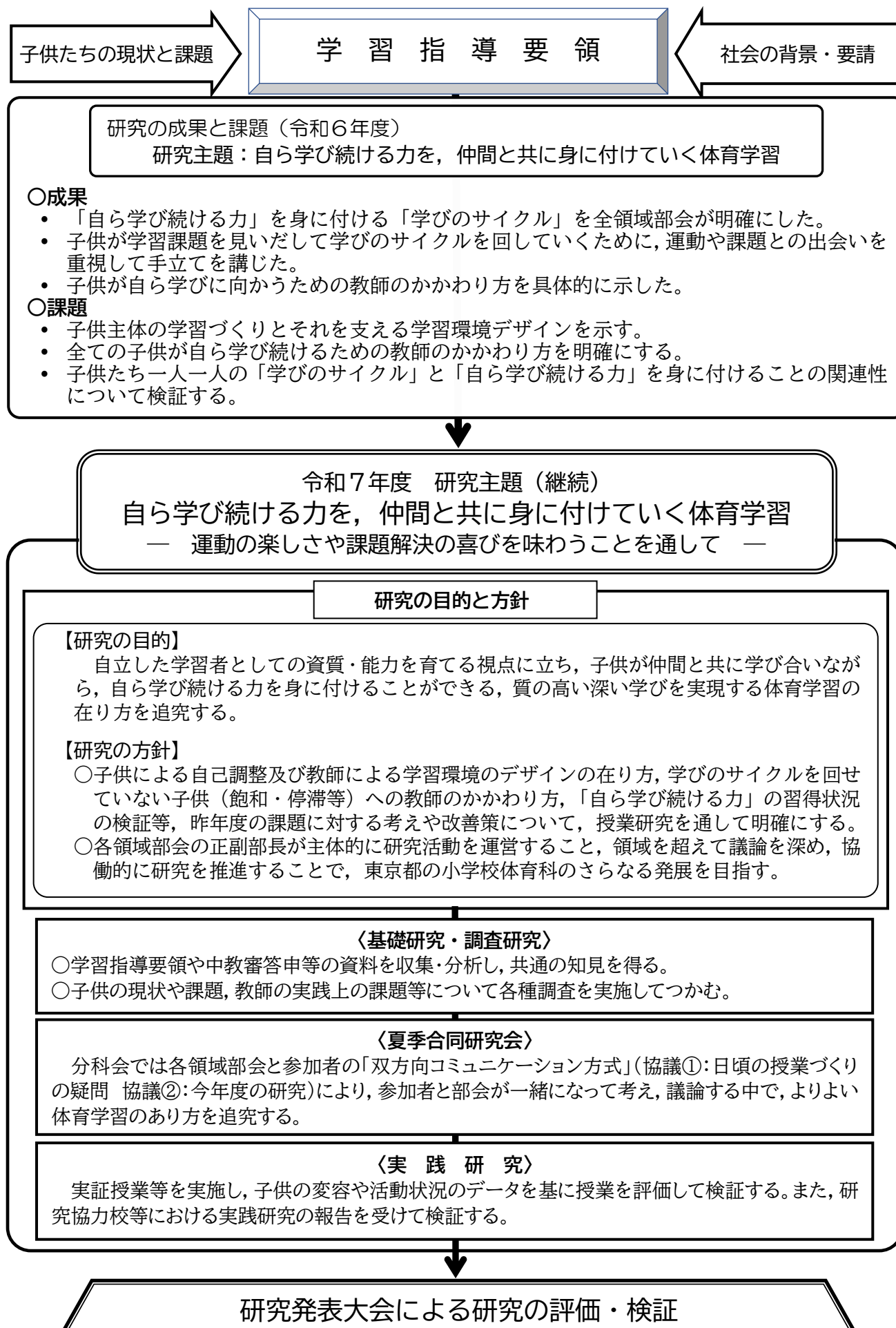
「レッツ エンジョイ スイミング！！」

講師 武蔵野市教育委員会 指導主事 浅川 泰裕 先生

令和7年9月5日（金） 千代田区立富士見小学校

I 東京都小学校体育研究会の研究

1 研究の全体構想図



2 令和7年度の研究

(1) 研究主題

「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
—運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して—」

(2) 研究主題について

本研究会では、一人一人の子供が自分のよさや可能性を認識するとともに、あらゆる他者を価値ある存在として尊重し、多様な人々と協働しながら様々な社会的変化を乗り越え、一人一人の豊かで幸せな人生を切り拓き、持続可能な社会の創り手となることができるよう、その資質・能力を育成しようと研究を推進してきた。

昨年度は、「自立した学習者の育成」を学習指導のゴールとして描き、資質・能力を育むことをねらいとして体育の授業づくりを行うこと、学習の中で運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して「自ら学び続ける力」を身に付けていくこと、仲間と共に学び合うことによって、自分一人では達成することができなかった質の高い課題解決につなげることを中心に研究を進めてきた。

その結果、「自ら学び続ける力」を身に付けるためには、「学びのサイクル」を子供自身が回せるようにすること、学習の中で「やってみたい」「できるようになりたい」と感じる運動や課題との出会いがあること、子供が自ら学んでいくために、教師がかかわることが必要であることが分かってきた。

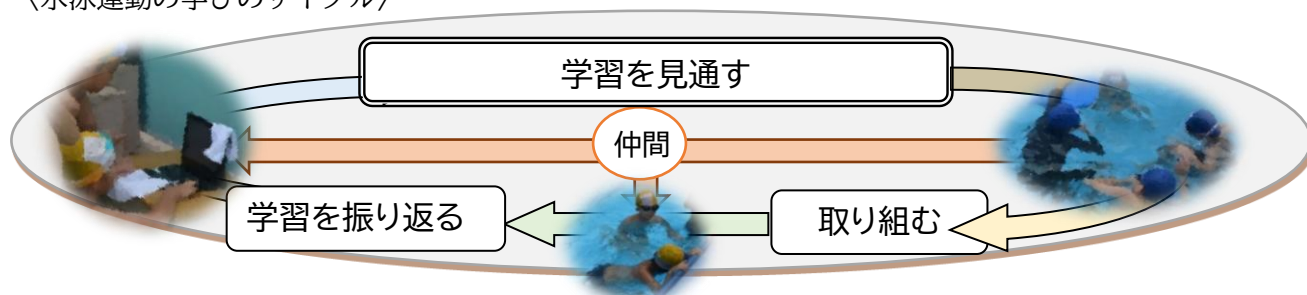
また、子供主体の学習づくりとそれを支える学習環境のデザインを示すことや、全ての子供が自ら学び続けるための教師のかかわり方を明確化すること、子供たち一人一人の「学びのサイクル」と「自ら学び続ける力」を身に付けることの関連性について検証すること等の課題も見えてきた。

そこで、今年度も「自立した学習者の育成」を目指し、研究主題を、「自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習 —運動の楽しさや課題解決の喜びを味わうことを通して—」として研究を進める。

(3) 研究の方針

- 昨年度の研究成果を踏まえ、「自立した学習者」を育てる体育の授業研究を充実させ、子供たちの「質の高い深い学び」の実現を目指す。
- 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方、学びのサイクルを回せていない子供（飽和・停滞）への教師のかかわり方、「自ら学び続ける力」の習得状況の検証等、昨年度の課題に対する考えや改善策について、授業研究を通して明確にする。
- 各領域部会の正副部長が、本研究会の研究を充実・発展させるための手立てを考え、議論することにより、本研究会の運営に参画し、自分たちの研究に責任をもち、主体的に推進していこうとする風土を醸成し、東京都の小学校体育指導の更なる向上を目指す。

〈水泳運動の学びのサイクル〉



1 水泳運動系領域における研究主題の捉え方

本部会では自ら学び続ける力を、学びのサイクルの中で学びを改善していく力と考えた。「見通す」「取り組む」「振り返る」のサイクルを試行錯誤しながら繰り返すことで、自分の能力に応じて自己保全や泳法の獲得等の学習課題を設定し、達成する楽しさや喜びを味わうことができる。自らの学びを進めていくには、学習課題の設定が大切であるとする。学習課題を設定するためには運動の行い方についての知識と理解が重要である。この知識は、仲間との協働的な学びの中で運動の行い方の理解や活動の工夫を促進させる。本部会では、自らの学習課題を仲間と共に解決し、学びのサイクルを充実させる水泳運動系の学習を展開していく。

2 研究の重点

(1) 子供による自己調整及び教師による学習環境のデザインの在り方

子供による自己調整で学習改善を図るためには、適切な学習課題の設定と運動の行い方の理解が必要である。知識を獲得し、活用を図るための学習資料の充実を図る。

また、子供が設定した課題に応じて、解決を図ることができるような場や補助具を工夫する。

(2) 学びのサイクルを回せていない子供〈飽和・停滞等〉への教師の関わり方

子供の実態を把握し、適切な言葉かけを行うことができるようにする。運動の行い方の理解を図る言葉かけや学習課題の修正、知識の活用を図る言葉かけを行う。

(3) 運動の楽しさや課題解決の喜びを支える学習活動

一人一人の運動経験や技能の差が大きく、命にかかわる運動である水泳運動の授業の充実を図るため、学習活動の工夫、学習意欲を高める単元の導入の工夫、子供同士の学び合いの工夫を図る。

3 夏季合同研究会より

本部会が提案する「知識を獲得し、活用を図る」水泳運動の学習については多くの理解を得ることができた。しかし本部会が作成した資料を子供が活用し、知識に基づいた学習課題を設定して小集団学習を進めていくには、活用場面を設定し、活用例を含めて学び方の指導の工夫が必要である。子供が「見通す」「取り組む」「振り返る」の学びのサイクルを回し、自ら学び続ける力を育むことができるように教師の支援の具体化を図る。

4 「自ら学び続ける力」の習得状況の検証

水泳運動系領域では、「自ら学び続ける力」を育むために、学びのサイクルを子供自身が回すことができるようにする。①知識を獲得し、活用を図る手立て、②学びのサイクルを支援する言葉かけ、③学習活動の工夫の3点に取り組む。これらを工夫することによって、仲間と共に学習課題を解決し、子供が自らの学びのサイクルを更に充実させる水泳運動系の学習が展開されるであろう。

運動の理解の高まり

が

学びのサイクルを充実

させていく。

振り返りの内容や課題設定、課題解決の姿で検証していく。

授業前後のアンケート、単元前半と単元後半の小集団での学習の姿の変容で検証する。
抽出児童（3名程度）の学習時（単元前半と単元後半）の変容を分析する。

5 学習指導案

(1) 実証授業実施校等

千代田区立富士見小学校

第4学年1組, 2組 子供: 70名

指導者: 関 隆行 主任教諭

千藤 理恵 主幹教諭

三井 章裕 水泳補助員

関塚 範枝 特別支援教育支援員

(2) 単元名「レッツ エンジョイ スイミング!!」

(3) 単元の目標

知識及び技能	浮いて進む運動の楽しさや喜びに触れ, その行い方を知るとともに, その動きを身に付けることができる。 もぐる・浮く運動の楽しさや喜びに触れ, その行い方を知るとともに, その動きを身に付けることができる。
思考力, 判断力, 表現力等	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付けるための活動を工夫するとともに, 考えたことを友達に伝えることができる。
学びに向かう力, 人間性等	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したり, 友達の考えを認めたり, 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。

(4) 単元の評価規準

知識・技能	①浮いて進む運動, もぐる・浮く運動の行い方を理解している。 ②浮いて進む運動, もぐる・浮く運動を身に付けている。
思考・判断・表現	①自己の能力に適した課題を見付けている。 ②課題の解決のための活動を選んでいる。 ③自己や友達の課題解決のために考えたことを友達に伝えている。
主体的に学習に取り組む態度	①水泳運動に進んで取り組もうとしている。 ②友達と協力して, 運動に取り組もうとしている。 ③水泳運動の心得を守るとともに, きまりを守り, 安全に気を付けている。

(5) 子供の実態

本学年の子供は, 室内プールで天候に左右されず水泳運動系の学習を行うことができ, 水泳運動に意欲的に取り組んでいる。泳法の知識があり, 長い距離を泳ぐことができる子供もいる一方, 水泳学習を怖がって取り組んでいる子供もあり, 技能差が大きい。

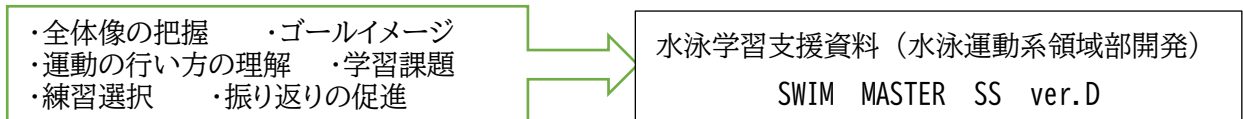
単元前半で, 運動の行い方について考えて, グループを固定し行った際には, 友達の課題にあった場や運動の行い方を選んで, 積極的に助言しながら学習する場面が見られた。本時にあたる単元後半では, グループを固定せず, 子供が設定した学習課題に応じてグループを編成する。学びのサイクルを繰り返し, 適切な学習課題を設定することができるように支援していく。

(6) 研究主題を実現するための手立ての工夫

①知識を獲得し、活用する手立ての工夫

ア デジタル水泳学習支援資料の活用

水泳運動系の学習では、特に学習課題の設定が重要である。適切な学習課題を設定するためには、運動の行い方の知識が必要である。運動の行い方を理解し、自己の能力と照らし合わせて学習課題を設定する。また、設定した学習課題に応じた練習方法を選択するためにも運動の行い方の知識が必要である。振り返りの場面においても知識が大きな役割を果たす。本部会では知識を獲得し、活用するためのオールインワン学習資料「SWIM MASTER SS ver.D」を開発し、運用した。



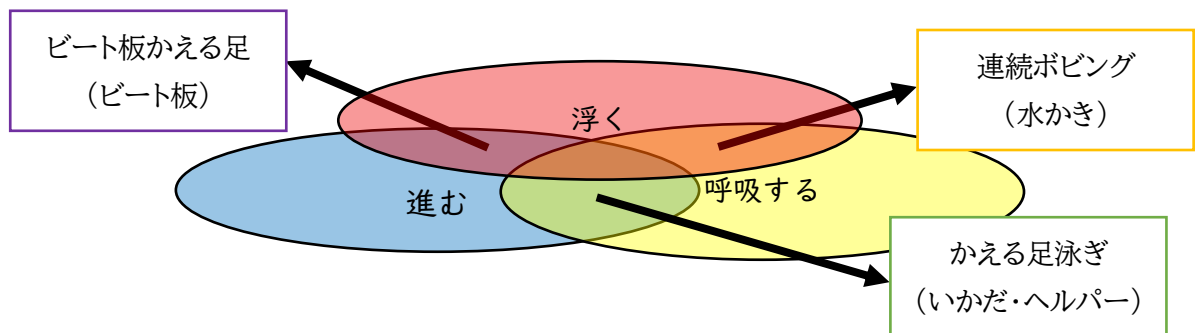
「SWIM MASTER SS ver.D」は、授業中はプールサイドで活用することができるようにする。一人1台端末からアクセスできるようにし、教室での振り返りや学習計画の修正、家庭学習での活用を可能にしている。



イ 学習課題に即した場や「浮く」「進む」「呼吸する」補助具の工夫

水泳運動は、「浮く」「進む」「呼吸する」動きが組み合わさっている運動である。取り組む運動の課題に応じて場を選択することができるようにするとともに、課題となる部分に応じて焦点を当てて学習に取り組めるように補助具を用意し、活用を図る。

- (例)
- ・「浮く」「進む」⇒ビート板（呼吸の負担を軽減）
 - ・「進む」「呼吸」⇒いかだ・ヘルパー（浮くの負担を軽減）
 - ・「浮く」「呼吸」⇒水かき（手のかきの力を増やす）



②学びのサイクルを支援する教師の言葉かけ

ア 子供を見取る言葉かけ

子供が学びのサイクルを自ら回すためには、教師が子供の学習状況を適切に見取り、それに合った働きかけが重要である。教師は子供の様子を観察し、必要に応じて「判断の基準」となる言葉かけを行う。この時の子供の反応に応じて、学び方を確認したり、運動の理解を図ったりする言葉かけを行う。その後、取り組みについてたずね、振り返ることができるようにする。

〈4年生の例〉

	飽和状態	停滞状態
学習課題を見いだす	運動の行い方を知る	
	判断の基準 どんなことに気を付けたらうまくできるかな？ ・動きについて分かっていることに満足して、学習課題が見いだせない。 ・どう取り組んだらよいのか分からない。 ・不適応な学習課題を設定している。 もっと楽にやるにはどうしたらよいかな。 どこを見るといいかな。お手本と比べてどうかな。 友達（手や足などの部位）の動きを見てみよう。 体の向きを教えてあげよう。	
課題の解決を図る	運動に取り組み、学習課題を設定する	
	判断の基準 どこに気を付けて取り組んでいるのかな？ ・（動きはできているが）何も気にせず、数多く取り組んでいる。 ・動きのポイントと違う。 ・運動の行い方を正しく理解していない。 ・学習課題と運動の技能が合致していない。 さっきと比べてどうかな。 どうやったらできるのか、きいてみよう。 （動きができる）友達は、手や足をどんな風になっているかな どこに気を付けるとよいかな。伝えてあげよう。	

イ **学び方に関わる言葉かけ**

学びのサイクルを回すためには、子供自身が①自分の学習課題をもつこと、②運動に取り組み、振り返りを通して学習課題を修正すること、③試行錯誤しながら学習改善を図ることが大切であると考え。学びのサイクルを回すためにそれらを意識させる言葉かけを行うことが有効であると考え。

各学年における学びのサイクルを回している具体的な姿を明らかにし、それが見られた場面において教師が積極的に称賛したり、学年で共有したりする。



学び方に関わる言葉かけ

ウ **運動の理解を図る言葉かけ**

学びのサイクルを十分に回すことができない子供に対して、運動の理解を図る言葉かけを行う。必要に応じて教師がよく見られるつまづきを再現したり、掲示物やスイムマスターを紹介したりして運動の理解を促す。

③学習活動の工夫

ア 今もっている力で取り組む学習活動

楽しみながら「浮く」「進む」「呼吸する」動きを独立して身に付けたり、組み合わせて行ったりすることができる「リズム水泳」と「エンジョイタイム」を行う。



リズム水泳



エンジョイタイム

イ 学習意欲を高める導入の活動

単元初めに、子供に人気のある活動である「宝さがし」を行う。たくさん獲得した子供の動きを全員で観察し、気付いたことについて学年で話し合う。話し合いをもとに単元全体の学習の見通しをもつことができるようにする。

ウ 子供同士の学び合い、グループ編成の工夫

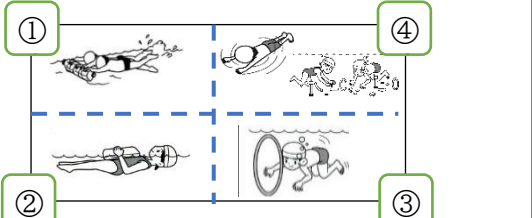
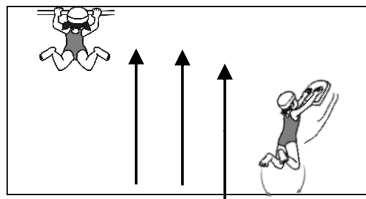
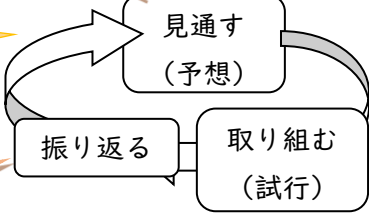
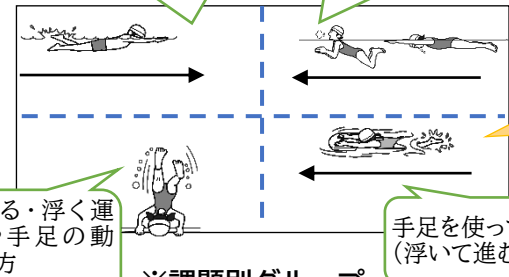
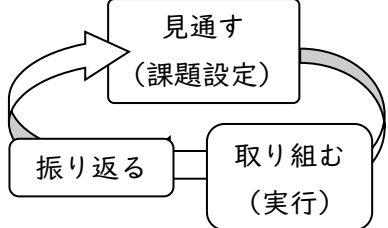
単元前半では、固定のグループで、運動の行い方について考え、試し、検証していく。グループで話し合いながら進める学び方を経験する。単元後半では、子供が設定した学習課題に応じてグループを編成する。学習の進め方は子供たちにある程度委ねるが、必要に応じて教師が支援する。

(7) 学習過程

< 第4学年 水泳運動 「レッツ エンジョイ スイミング!!」 >

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
段階	運動の行い方を理解しながら、学習課題を見いだす				学習課題を設定し、課題解決を図る					
子供の姿	運動の行い方や今もっている力を知り、学習課題を見いだす。				学習課題を設定し、友達と互いの運動の様子を見合いながら、課題解決を図ってる。					
学習内容・活動	1 今もっている力で取り組む運動 ・リズム水泳 ・エンジョイタイム（共通） 2 課題解決 運動の行い方を考え、試し、理解する。 3 学習のまとめ 運動を振り返り、学習課題を見いだす。				1 今もっている力で取り組む運動 ・リズム水泳 ・エンジョイタイム（選択） 2 課題解決 学習課題を設定し、場を選んで取り組む。 ・もぐる・浮く運動 ・浮いて進む運動 3 学習のまとめ 自分の取り組んだ運動を振り返り、次の学習を見通し、学習課題を設定する。					

(8) 単元計画と研究の関連

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9(本時)	10
段階	運動の行い方を理解しながら，学習課題を見いだす。				学習課題を設定し，課題解決を図る。					
学習内容 ・ 学習活動	オリエンテーション ・水泳運動の心得 ・運動の行い方				学習の計画を立てる ・前時の振り返り ・学習課題の確認 ・取り組む運動の選択 ・小集団の調整 ・運動の行い方の確認					
	1 バディを確認する。 2 準備運動・シャワーを行う。 3 本時の学習の流れを確認する。									
	4 今もっている力で取り組む運動を行う。 ・リズム水泳 ・エンジョイタイム									
	宝さがし 				低学年で 取り組んだ水遊びの中から，選んで取り組む。 ①いかだ遊び（浮く，進む） ②ビート板遊び（浮く，進む） ③輪くぐり遊び（進む，呼吸） ④もぐり浮き遊び，宝さがし（浮く，呼吸）					
学習内容 ・ 学習活動	5 前年度の学習内容を思い出し，運動の行い方を考えて，試す。				5 場の使い方や学習の進め方を確認する。 6 学習課題に応じて，場や練習方法，用具，友達を選択して取り組む。 〈学習課題の例〉 ○○（動き）の△△（動作）の時， □□（部位）を◆◆（どうする）。					
	もぐる・浮く運動 ○背浮き ○浮き沈み 浮いて進む運動 ○ばた足泳ぎ ○かえる足泳ぎ  ※固定グループ				見通す（課題設定） 振り返る 取り組む（実行）  ※課題別グループ					
	6 運動の行い方についてまとめる。				7 運動の確かめを行い，学習のまとめをする。（課題別グループ）					
	7 学習課題を見いだす									
8 バディを確認する。 9 整理運動・シャワーを行う。 10 振り返り										
評価の重点	知 技				① 浮いて進む運動，もぐる・浮く運動の行い方を理解している。					
	思 判				② 浮いて進む運動，もぐる・浮く運動を身に付けている。					
	表				③ 課題の解決のための活動を選んでいる。					
	主				③ 自己や友達の課題解決のために考えたことを友達に伝えている。					
① 水泳運動に進んで取り組もうとしている。				② 友達と協力して，運動に取り組もうとしている。				③ 水泳運動の心得を守るとともに，きまりを守り，安全に気を付けている。		

①ーア スイムマスター
手本動画を視聴し，学習の見
通しをもつ

③ーイ 導入の工夫
宝探しを通して，もぐる浮く運
動，浮いて進む運動の学習の見
通しをもつことができるようにす
る。

②ーア 子供を見取る言葉かけ
子供の学習の様子を観察し，JW「ど
んなことに気を付けたらうまくで
きるかな」と尋ねる。

③ーウ 子供同士の学び合い，
グループ編成の工夫
単元前半では，固定のグループで運
動の行い方を考え，試し，振り返る。

②ーウ 運動の理解を図る言葉かけ
子供が見つけた運動の行い方につ
いて教師が言葉かけを行い，知識を
補ったり，深めたり，統合を図ったり
する。

①ーア スイムマスター
スイムマスターを活用し，自分が
取り組んだ運動を振り返ったり，学
習課題を修正したりする。

③ーア 今もっている力で
取り組む運動
リズム水泳，エンジョイタイ
ムでの「浮く」「進む」「呼吸」の
動作につながる運動を行う

②ーア 子供を見取る言葉かけ
子供の学習の様子を観察し，
「どこに気を付けて取り組んで
いるのかな」と尋ねる。

①ーイ 補助具の活用
学習課題に応じて補助具を
使用して解決を図る。

③ーウ 子供同士の学び合い，
グループ編成の工夫
単元後半では，課題別のグル
ープで互いの運動を見合い，で
きばえを伝える。

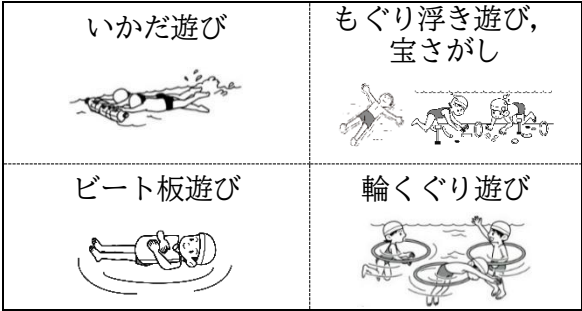
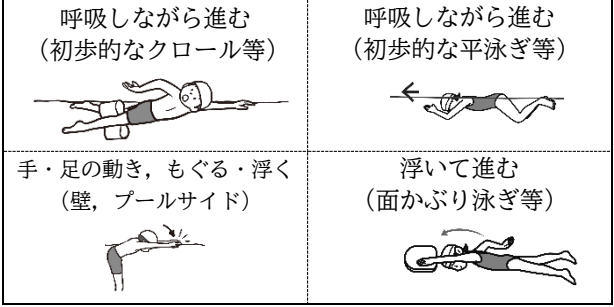
②ーイ 学び方に関わる言葉かけ
学習課題を設定し，友達と互い
の運動を見合いながら行う学習
の進め方について確認する。

(9) 一単位時間の流れ(10時間中9時間目)

①本時のねらい

もぐる・浮く運動や浮いて進む運動の学習課題を設定し、活動の場を選択して学習課題の解決を図ることができる。

②本時の展開

学習内容・活動	○教師のかかわり○配慮の必要な子供への支援	本時における 「自ら学び続けている」子供の姿
1 挨拶, 人数確認 2 準備運動, シャワー 3 本時の学習を知る	○本時の運動につながる動きを意識させながら、ゆっくり行うように言葉をかける。 ○1時間の学習の流れを伝える。	
自分のめあてに合った活動を選んで、取り組もう。		
4 今もっている力で楽しむ運動 ○リズム水泳 「♪YMCA」 ○エンジョイタイム (4つの中から選択) ・ビート板遊び ・いかだ遊び ・輪くぐり遊び ・もぐり浮き遊び、宝さがし	○呼吸を整えながら、ゆっくり行うように言葉をかける。 ○水に顔をつけることが苦手な子供には、息を吸う、止める、つける順序で行うように助言する。 	・自分の学習課題を設定し、どこを見てももらいたいか考えて友達に伝える。 
5 学習の進め方の確認 ・自分の学習課題に合った運動を選ぶ。	○事前に設定した学習課題を確認する。 ○学習課題のできばえを伝え合っている子供を紹介する。	・友達の運動を観察し、できばえを伝えている。
6 自分の学習課題の解決に取り組む ・自分の学習課題に合った場に行き、運動する。 ・必要に応じて補助具を使用する。 	○学習課題と学習活動が合っていない子供には、他の子供の活動や資料等を紹介したり、運動の理解を図る言葉かけをしたりする。 ○設定した学習課題を既に達成した子供には、動きの言語化を図る言葉かけを行う。 	・友達の助言をもとに自分の学習課題を見直して、学習活動を選択する。 
7 運動の確かめ, 学習のまとめをする。 (課題別グループ)		・友達の助言をもとに自分の学習課題を見直して、学習活動を選択する。 
8 人数確認	○体調の変化等をバディで確認するように言葉をかける。	
9 整理運動, 挨拶	○友達と協力して工夫して課題解決を図っている子供を紹介する。	
10 振り返り		