

第4学年体育科学習指導案

日時：平成27年 6月30日(火)

：5校時(13:45～14:30)

場所：品川区立小中一貫校豊葉の杜学園 プール

対象：4年生 98名

授業者：齊藤 正樹 瀬川 正俊 永作 友理恵

日高 剣斗 山本 蓉

1 単元名 浮く・泳ぐ運動「うきうき！すいすい！！ぐんぐぐん！！！」

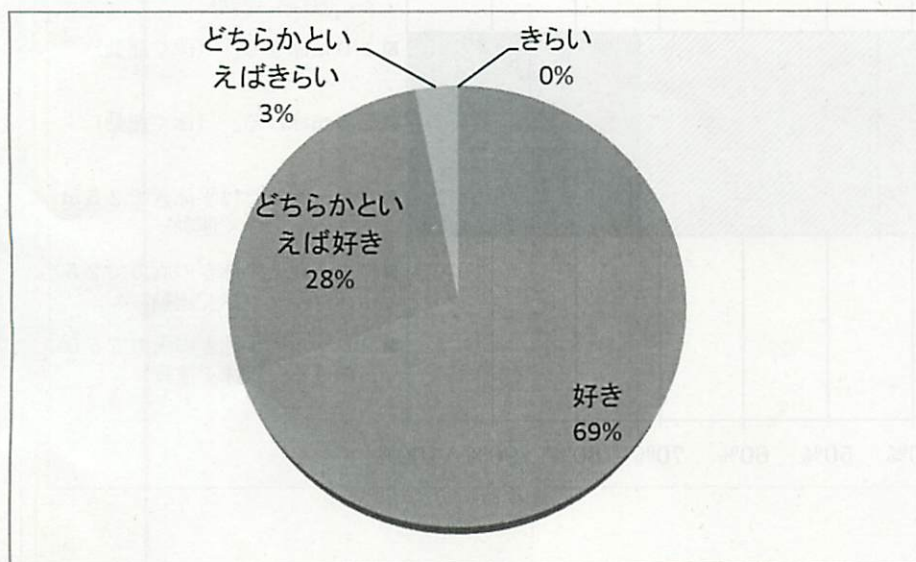
2 運動の特性

- ・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。
- ・水の特性を利用して、水中を動き回ったり、浮いたり、潜ったり、進んだりして楽しむ運動である。
- ・いろいろな易しい運動に取り組み、水の中で伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができる運動である。
- ・仲間との競争やいろいろな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。

3 児童の実態

(1) 意識調査(平成27年6月5日実施 回答数98名)

①「水泳の学習は、好きですか」

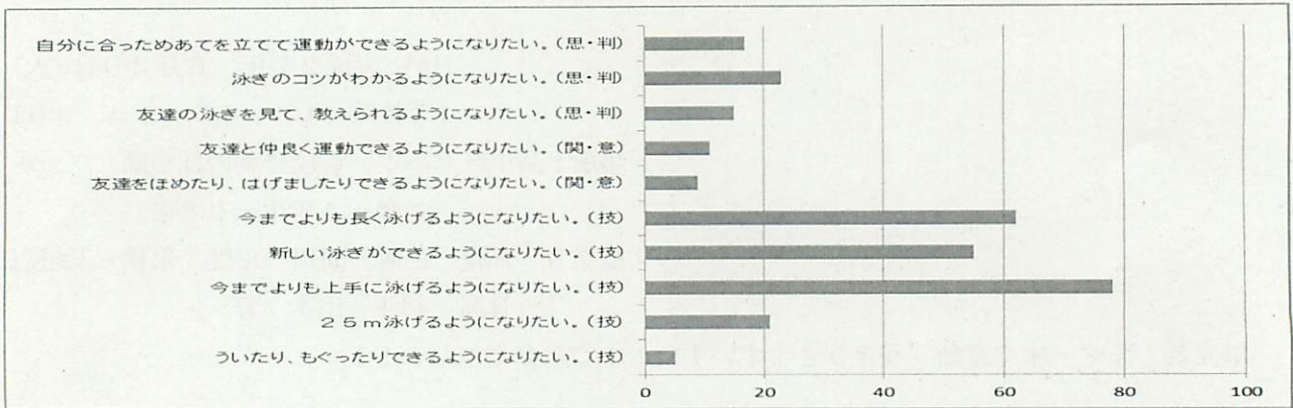


回答	人数
好き	68
どちらかといえば好き	27
どちらかといえばきらい	3
きらい	0

考察

水泳の学習については、97%の児童が肯定的な回答をしている。「どちらかといえばきらい」と答えた児童は、泳力低位の児童だけではない。泳力に関係なく全体的に、水泳の学習が好きな児童が多いといえる。

②「水泳の学習でどんなことを身に付けたいですか」（3つ選ぶ）

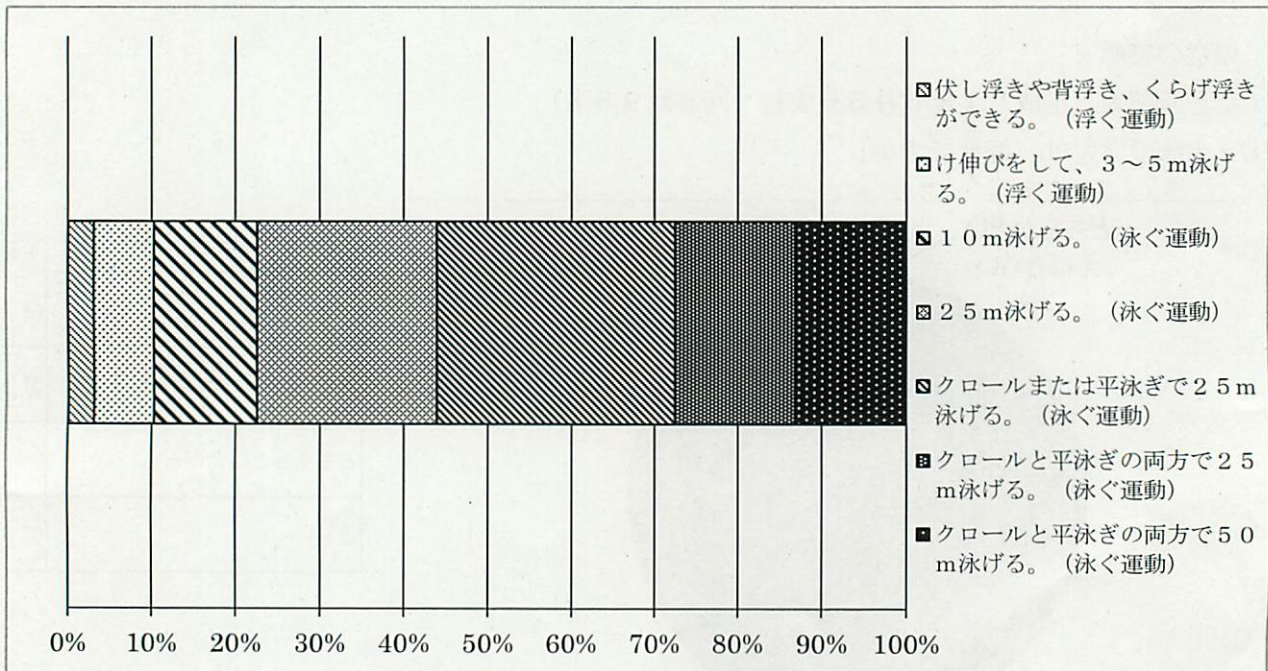


考察

泳ぎが上達することに対するめあてが多い。新しい泳ぎができるようになりたい意欲がある。一方、思考・判断面や関心・意欲面の項目を選んだ児童が少ない。学習を通して、友達と協力しながら課題を解決することの楽しさを味わわせる必要がある。

(2) 泳力調査

① 3年終了時の泳力の実態



考察

浮くことはできるが、手足の動きで進むことのできない児童が3%程度いる。それらの児童には、リラックスした姿勢で進む動きを身に付けさせる必要がある。一方で、全体の78%の児童が、25m泳ぐことができる。5年生の水泳につながるように、クロール、平泳ぎの手と足のそれぞれの動きから、泳法を身に付けさせる指導を行う。27%の児童は既に、クロールと平泳ぎ両方の泳法で泳ぐことができるので、発展として、より伸びのある泳ぎで、自己の課題を解決させていく指導が必要となる。

4 単元の目標

- (1) 浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びを、泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをできるようにする。(技能)
- (2) 運動に進んで取り組み、仲良く運動をしたり、浮く・泳ぐ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ようにする。(態度)
- (3) 自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫できるようにする。(思考・判断)

5 評価規準

観点	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準		
運動への関心・意欲・態度	○運動に進んで取り組み、仲よく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全に気を付けたりする。	<ul style="list-style-type: none"> ①リズム水泳や共通課題に進んで取り組もうとしている。 ②浮く運動や泳ぐ運動に進んで取り組もうとしている。 ③友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習しようとしている。 ④友達と協力して補助具の準備や片付けをしようとしている。 ⑤3人組で互いに見合いながら課題に取り組もうとしている。 ⑥3人組で互いに浮く・泳ぐ運動の心得を守ったり、安全を確かめたりしようとしている。 		
運動についての思考・判断	○自己の能力に適した課題をもち、動きを身に付けるための活動を工夫している。	<ul style="list-style-type: none"> ①リズム水泳、共通課題の行い方を理解している。 ②共通課題で学習する運動のポイントを知り、理解している。 ③3人組での学び合いや浮く運動や泳ぐ運動の動きを身に付けるための練習の仕方を知り、理解している。 ④めあてのできばえを確かめている。 		
		クロールや平泳ぎ（発展）を練習する場 <ul style="list-style-type: none"> ⑤「1, 2, パツ, 4」のクロールや平泳ぎのポイントを知り、自分の課題を見付けている。 ⑥自分の課題に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ⑦友達の泳ぎを見て、めあてのできばえや課題を伝えたり、示範をしたりしている。 ⑧運動のポイントや友達からの助言を意識しながら泳いでいる。 	面かぶりの泳ぎ、呼吸をしながらの初歩のクロールや平泳ぎを練習する場 <ul style="list-style-type: none"> ⑤初歩のクロールや平泳ぎのポイントを知り、自分の課題を見付けている。 ⑥自分の課題に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ⑦友達の泳ぎを見て、めあてのできばえを伝えたり、課題を伝えたりしている。 ⑧運動のポイントや友達からの助言を意識しながら泳いでいる。 	クロールや平泳ぎの手や足の動きを練習する場 <ul style="list-style-type: none"> ⑤面かぶりクロールや面かぶりの平泳ぎのポイントを知り、自分の課題を見付けている。 ⑥自分の課題に合った練習方法や練習の場を選んでいる。 ⑦友達の泳ぎを見て、めあてのできばえを伝えたりしている。 ⑧運動のポイントや友達からの助言を意識しながら泳いでいる。
運動の技能	○浮く運動では、いろいろな浮き方やけ伸びができる。	【浮く運動】 補助具などを使う浮きや使わない浮きをしたり、け伸びをしたりすることができる。 ①伏し浮き、背浮き、くらげ浮きなど ・息を吸い込み、全身の力を抜いていろいろな浮き方をすることができる。 ②け伸び ・プールの底や壁をけり、体を一直線に伸ばして進むことができる。		
	○泳ぐ運動では、補助具を使つてのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。	【泳ぐ運動】 補助具を使つてクロールや平泳ぎの手や足の動きや呼吸の方法を練習したり、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをしたりすることができる。 ③ばた足、かえる足 ・壁や補助具につかまり、もの付け根からのばた足や足の裏で水を押すかえる足をすることができる。 ④連続したボビング ・水中で息を吐き、顔を上げたときに一気に息を吸うことを連続して行うことができる。 ⑤補助具を使ったクロールや平泳ぎのストローク ・補助具を使つて、手を左右交互に前に出し水をかくクロールのストロークや、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすることができる。 ⑥呼吸を伴わない面かぶりクロール、面かぶりの平泳ぎ ・水面に顔を付けて、手と足のバランスのよいクロールをしたり平泳ぎをしたりすることができる。 ⑦呼吸をしながらの初歩的な泳ぎ ・ばた足泳ぎやかえる足泳ぎなどで、呼吸をしながら進むことができる。		

6 指導と評価の計画

		つかむ段階				
時		1	2	3	4	5
本時の主なねらい		3人組で互いに浮く・泳ぐ運動の心得を守ったり、安全を確かめようとしたりしている。	リズム水泳、共通課題の行い方を理解している。	友達と励まし合ったり、補助し合ったりして練習しようとしている。	3人組での学び合いや練習の仕方を知り、理解している。	めあてのできばえを確かめている。
学習活動	オリエンテーション ・呼吸の仕方（・パブリック・ポビング・連続したポビング） ・補助具の使い方 ・浮く運動	○リズム水泳				
		○3人組で楽しみながら気付いたり実感したりする活動				
		いろいろな浮き方を考えよう。	いろいろなもぐり方を考えよう。	グループで集団浮きを考えよう。	グループで集団変身浮きを考えよう。	○自分の力と課題をつかむ。
	○共通課題学習					
	(クロール系)	(クロール系)	(平泳ぎ系)	(平泳ぎ系)		
	○クロールの手や足の動き ・ビート板ばた足 ・面かぶりばた足 ・歩きながら手のかき ・手だけクロール	○呼吸しながらの初歩のクロール ・呼吸しながら面かぶりばた足 ・呼吸しながら手だけクロール ・初歩のクロール	○初歩の平泳ぎの手や足の動き ・腰かけかえる足 ・壁持ちかえる足 ・ビート板かえる足 ・面かぶりかえる足 ・歩きながら手のかき	○呼吸しながらの初歩の平泳ぎ ・呼吸しながら面かぶりかえる足 ・面かぶり平泳ぎ ・初歩の平泳ぎ	・初歩のクロールの練習 ・初歩の平泳ぎの練習	
○確かめ泳 ・共通課題学習で学んだことを基に、個人でめあてを意識して泳ぐ。						
評価の重点	関心・意欲・態度	⑥		③		
	思考・判断		①		③	④
	技能					
おおむね満足する状況にするための支援		安全の心得や安全について個別に確認する。	補助の仕方やタイミングの声かけを確認する。	補助の仕方や声かけを確認する。	補助の仕方と運動のポイントを確認させる。	学習資料を基に、めあてのできばえを確かめさせる。
十分満足する状況にするための支援		よりよい児童を称賛したり、紹介したりすることで共通理解を図る。	3人組で互いに見合いながら、声を掛け合ったり、補助し合ったりさせる。	よりよい児童を称賛したり、紹介したりすることで共通理解を図る。	気付いたことを3人組で伝え合わせる。	自分の課題を言語化させる。

取り組む段階

時		6	7 (本時)	8	9	10
本時の主なねらい		泳ぐ運動のポイントを知り、自分の課題を見付けている。	呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。	友達の泳ぎを見て、めあてのできばえを伝えている。	呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。	呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。
学習活動		○リズム水泳				
		○3人組で楽しみながら気付いたり実感したりする活動				
		伏し浮きで浮きながら呼吸をしよう。	より進むけ伸びに取り組もう。	より進むけ伸びに取り組もう。	背浮きをしよう。	背浮きをしよう。
		○課題解決学習				○豊葉の杜記録会
		(平泳ぎ系)	(平泳ぎ系)	(クロール系)	(クロール系)	
手足の動きの場		○初歩の平泳ぎの手と足の動き ・腰かけかえる足 ・壁持ちかえる足 ・ビート板かえる足 ・その場で手のかき ・歩きながら手のかき ・け伸びから手のかき (3人組での見合い方) ①めあてと練習方法を確認する。 ②1人目が自分の課題に取り組む。2人目が補助をし、3人目がめあての部位とポイントを水中の見やすい位置から見る。 ③できていたかどうかを伝える。→もっとこうしたらいいことも伝える。		○クロールの手と足の動き ・壁持ちばた足 ・ビート板ばた足 ・面かぶりばた足 ・その場で手のかき ・歩きながら手のかき ・け伸びから手のかき		自分の課題にあった練習をし、学習のまとめをする。
面かぶり・呼吸の場		○呼吸しながらの初歩の平泳ぎ ・ビート板かえる足 ・面かぶりかえる足 ・呼吸しながら面かぶりかえる足 ・手だけ平泳ぎ ・初歩の平泳ぎ (3人組での見合い方) ①めあてと練習方法を確認する。 ②1人目が自分の課題に取り組む。2人目は必要なら補助をし、3人目がめあての部位とポイントを水中やプールサイドの見やすい位置から見る。補助がいらないときは、2人目はプールサイドから、もう一人は水中から見る。 ③できていたかどうかを伝える。→もっとこうしたらいい、ことも伝える。		○呼吸しながらの初歩のクロール ・面かぶりばた足 ・呼吸しながら面かぶりばた足 ・手だけクロール ・初歩のクロール		
平泳ぎ・クロールの場		○「1, 2, パツ, 4」の平泳ぎ	○「1, 2, パツ, 4」の平泳ぎ	○「1, 2, パツ, 4」のクロール	○「1, 2, パツ, 4」のクロール	
		①めあてと練習方法を確認する。 ②1人目が自分の課題に取り組む。2人目(下位)が手のかき数を数え、3人目(中位・上位)が動きのできばえをプールサイドから見る。(プールサイドから) ③かき数と、めあての出来栄を伝える。				
		○確かめ泳 ・それぞれの場で、3人組で学習したことを生かして、めあてを意識しながら個人で泳ぐ。				○単元の振り返りをする。
評価の重点	関心・意欲・態度					
	思考・判断	⑤		⑦		
	技能		⑥⑦		⑥⑦	⑦
おおむね満足する状況にするための支援		学習資料を確認させ、自分が取り組むべき課題を見付けさせる。	大きく、ゆっくり行わせるようにする。3人組の児童に手本を参考にさせる。	見るポイントを学習資料で確認させる。伝えるポイントを個別に確認する。	タイミングが揃うように声を掛け合わせさせる。段階に応じて、補助具を使わせる。	補助具を使ったり、補助をしてもらったりして泳ぐようにさせる。
十分満足する状況にするための支援		自分の課題と見てほしいポイントを3人組の児童に伝えさせる。	さらに動きのポイントを意識させて運動に取り組ませる。	改善点を考えさせ伝えさせる。	初歩的な泳ぎで、かき数を減らさせる。	より伸びのある泳ぎを意識させる。

※支援を行った児童に対しては、指導後や評価後の変容を見取るようにする。

7 本時の学習（10時間扱いの7時間目）

(1) ねらい

- ・3人組で互いに見合いながら、課題に取り組もうとしている。[関心・意欲・態度]
- ・自分の課題に合った練習方法や練習の場を選んでいる。[思考・判断]
- ・補助具を使って、手の平を下向きにそろえ両手を前に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすることができる。[技能]
- ・呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。[技能]

(2) 展開

学習活動	○指導上の留意点◆評価
<p>1 準備運動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・挨拶、バディでの人数確認、シャワーを浴びる。 ・めあて、本時の流れを確認する。 <p>2 リズム水泳を行う。</p> <p>3 3人組で楽しみながら気付いたり実感したりする活動を行う。 「より進むけ伸びに取り組もう。」</p>	<p>○指導上の留意点◆評価</p> <p>○児童の健康状態を確認しながら、手、足首、首、関節系を中心に行う。 ○バディでの確認では、しっかり声を出すよう指示し、人員の確認を確実にやる。</p> <p>○進んで運動に取り組むことができるように助言する。</p> <p>○安全に気を付けて行えるように練習方法や場を確認する。 ○友達と協力して運動に取り組んでいたりと、励まし合ったりしている児童を称賛する。</p>
<p>3人組で互いに気付いたことを伝え合いながら、自分の課題を解決しよう。</p>	
<p>4 自分の課題に合った場で、3人組で見合いながら練習する。</p> <p>■手や足の動きを練習する場</p> <p>○初歩の平泳ぎの手と足の動き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腰かけかえる足 ・壁持ちかえる足 ・ビート板かえる足 ・その場で手のかき ・歩きながら手のかき ・け伸びから手のかき <p>■面かぶり・呼吸の練習する場</p> <p>○呼吸しながらの初歩の平泳ぎ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板かえる足 ・面かぶりかえる足 ・呼吸しながら面かぶりかえる足 ・手だけ平泳ぎ ・初歩の平泳ぎ <p>■平泳ぎ（発展）を練習する場</p> <p>○「1, 2, パッ, 4」の平泳ぎ</p>	<p>○事前に学習カードにめあてを書かせておく。 ○泳ぐ前に3人組で互いのめあてを確認し合うように伝える。 ○3人組でそれぞれの場へ移動し、順番に活動に取り組む。 ○めあてのできばえを確認できるよう、練習方法の資料を用意する。 ○必要に応じて、3人組での見合う視点、補助の仕方を伝える。 ○友達のめあてに対して気付いたことを言語化している児童を称賛する。 ○相手のめあてに応じた助言や補助ができていた3人組を称賛する。</p> <p>◆自分の課題に合った練習方法や練習の場を選んでいる。[思考・判断] ◆補助具を使って、手の平を下向きにそろえ両手を前方に伸ばし水をかく平泳ぎのストロークをすることができる。[技能] ◆呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができる。[技能] ◆3人組で互いに見合いながら、課題に取り組もうとしている。 [関心・意欲・態度]</p> <p>(児童の具体的な姿) 呼吸をしながらの初歩的な泳ぎができています。</p> <p>(おおむね満足する状況にするための支援) 大きく、ゆっくり行わせるようにする。3人組の児童に手本を参考にさせる。</p> <p>(十分満足する状況にするための支援) さらに動きのポイントを意識させて運動に取り組ませる。</p>
<p>4 確かめ泳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの場で、3人組で学習したことを生かして、めあてを意識しながら個人で泳ぐ。 <p>5 学習のまとめをする。</p> <p>バディで人数を確認する。 整理運動をする。 学習の振り返りをする。</p>	<p>○自己のめあてや友達からの助言を意識しながら泳ぐように伝える。 ○できたことと分かったことを実感できたかを声掛けをする。</p> <p>○使った部位を中心ほぐす。 ○友達の助言を意識しながら学習できたかを中心に振り返るよう提示する。</p>