

平成28年度

東京都小学校体育研究会 水泳系領域部会作成

# 1年生

# 水遊び集



①ペアで遊ぼう

② 友達とかかわり、水遊びを楽しみながら進む、浮く、潜る、呼吸する動きを自然と味わうことができるようにする。もともになる遊びから条件を変えて遊び方の工夫ができる。

みんなで遊ぼう

③ ペアで遊ぼう

グループで遊ぼう

2 電車でゴー

もともになる遊び

条件変化を加えた遊び

2人で電車になって進んでみよう。  
いろいろなところに行ってみよう



⑤

特急になってみよう。  
スピードを上げるとどんな動きになるかな？

進む  
～  
浮く



⑥

ふわっと浮くと  
きがあるよ。



- ① 前の人、後ろの人を決める。
- ② 前の人、後ろの人の肩や腰に手をおき、いろいろな方向に進む。

④

手でかく	進む (歩く)	顔つけ	目を開ける
もぐる	浮く	呼吸	その他



急カーブがあるよ。どんな体の動かし方をするかな？

体をいっぱい動かして曲がったり、電車になりきって停止して方向転換している児童を褒める。

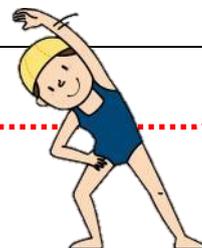
仲良く安全に行うために

無理に押ししたり、強くつかみすぎたりしない。離れ離れにならないように気を付ける。

動きを十分に楽しめない児童への配慮

顔が水にかからない深さの場所で遊べるようにする。  
壁やロープにつかまって進んでもよいこととする。

⑦



### ①、③ 水遊びの段階

水遊びの段階について示しています。例の場合は「ペアで遊ぼう」で扱いたい運動遊びであることを示しています。1年生の水遊びは以下の段階で構成しました。

●みんなで遊ぼう⇒●ペアで遊ぼう⇒●グループで遊ぼう

これらの段階を運動遊び難易度を考慮して順番に扱うよう、この水遊び集には掲載しました。本部会が提案する単元計画とも一致しています。

### ② 水遊びのねらい

水遊びのねらいについて示しています。

どのような楽しみ方にふれていくかを示しています。遊びの段階に応じたねらいとなっています。かわり方としては『個々の遊び⇒ペアでの遊び⇒3～6人グループの遊び』を想定し、それぞれの水遊びのねらいを示しました。

### ④ 主に身に付く動きや感覚

主に身に付く動きや感覚を示しています。

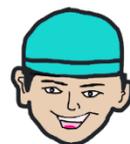
水遊びを通して身に付けたい基本的な動きや感覚を8つのカテゴリーに分類しました。塗りつぶしてある動きや感覚がその水遊びを通して主に身に付けられるものです。ただし、運動遊びの条件を変化させることで違った動きや感覚を味わえる遊びに工夫していくことができます。ページ左側には最もシンプルな遊びである「もともになる遊び」を示し、右側には条件を変化させることで可能となる工夫をした運動遊びの例を示しました。

### ⑤ 主に児童の思考判断をうながす教師のはたらきかけの例示

水遊びを行う際に、児童の思考判断をうながす教師の声かけの例を吹き出しの中に、その他の働きかけを枠内に記しています。水遊びで思考判断が発揮される場面を以下のようにとらえています。

- 水遊びの行い方を知る。
- 水遊びの行い方を工夫する。
- 友達のよい動きを見付ける。

必要以上に遊びに介入せずに、声掛けのタイミングを間違えないように。



### ⑥ 児童の反応例

水遊びを行った際の教師の働きかけに対する反応例を吹き出しの中に記しました。このような言葉や反応は評価の際のポイントになるものです。



なるほど。こんなやり方もあるね。

### ⑦ 安全面での配慮事項、遊びを十分に楽しめない児童への配慮事項

仲よく、楽しく、安全に遊ぶことは水遊びを行う上で大変重要なことです。各種の遊びを行う上でこれだけは配慮しておきたい内容を上段に記載しました。また、水に顔をつけられない、水が苦手という児童もいます。このような児童でも水遊びを楽しめるようにする配慮事項を下段に記載しています。

# みんなで遊ぼう

顔を付けずに楽しむことのできる遊びを行う。陸上でやったことのある遊びをプールの中で行うことにより、水に慣れることを目指す。

## みんなで遊ぼう

### 1 電車ごっこ



① 教師の合図でプールの中を自由に歩き回る。

足をどんなふうに動かすと進みやすいかな？

② 笛の合図で近くの人とじゃんけんをする。負けた人は勝った人の肩に手をのせてつながる。

手を使って前に進んでみるとどんな違いがあるかな

③ 上記を2回繰り返す。

※音楽を流し、止めたらじゃんけんなどをしながらやるとより意欲的に活動できる。(かもつれっしや、さんぼ等)

手でかく

進む  
(歩く)

顔付け

目を  
開ける

もぐる

浮く

呼吸

その他

仲良く安全に行うために

無理に押ししたり、強くつかんだりしない。  
離れ離れになるような速さで行わない。

動きを十分に楽しめない児童への配慮

水があまり顔にかからない深さの場所で遊べるようにする。

## みんなで遊ぼう

### 2 水入れ競争



① 複数の教師が胸の位置までつかり、バケツを持って立つ。

バケツにたくさんの水を入れるにはどうしたらいいかな？

② 児童は、バケツにめがけて水を入れる。

もっとたくさんの水をすくってみるにはどんなやり方があるかな？

③ 30秒から1分程度で終える。

水をかけるより、ゆっくり入れた方に水が入っているよ。

手でかく

進む  
(歩く)

顔付け

目を  
開ける

もぐる

うく

呼吸

その他

仲良く安全に行うために

勝敗ではなく、水をたくさん入れられたことを称賛する。  
人ではなく、バケツに向かって水をかき入れるようにさせる。

動きを十分に楽しめない児童への配慮

顔が水にかからない外側の位置から水入れ競争に参加させる。  
バケツを低く設定し、水を入れやすくする。

みんなで遊ぼう		ペアで遊ぼう		グループで遊ぼう	
<b>3 鬼遊び</b>					
			(代わり鬼) ① 複数の教師がリングバトンを10個程度持ち、鬼となる。 <b>素早く逃げるにはどんな動きをするかな？</b> ② 捕まえられた児童は、リングバトンを持ち、鬼となる。 <b>追いかけるときはどうしたら速く進めるかな？</b>		
手でかく	進む (歩く)	顔付け	目を 開ける	(手つなぎ鬼) ① ルールと一つのグループが鬼であることを伝える。 <b>相手の動きに合わせるためにはどんなことに気を付けるかな？</b>	
もぐる	うく	呼吸	その他	② 1分程度で終わる。 上記を繰り返す。	
仲良く安全に行うために			捕まえる場合は「タッチ」と大きな声で言って捕まえる。バトンは肩にかけ、手でタッチするようにする。		
動きを十分に楽しめない児童への配慮			プールが怖くて歩くことができない児童は、担任に手をひかれたり、壁につかまったりしながらでもよいとする。		

みんなで遊ぼう		ペアで遊ぼう		グループで遊ぼう	
<b>4 ねことねずみ</b>					
			① プール中央でバディが向かい合って並び、片方が「ねこ」もう一方が「ねずみ」となる。 ② 笛の合図に合わせてジャンプをする。 ③ 笛の合図で止まり、教師が「ねこ (ねずみ)」と指示をしたチームが相手チームを追いかける。 ④ 壁まで逃げられるとセーフ。 ⑤ 笛の合図でジャンプしながらプール中央まで戻る。 ⑥ ①～⑤を繰り返す。		
かく	進む (歩く)	顔付け	目を 開ける	<b>・どうやったらすばやく逃げられるかな？</b> <b>・もぐって進むとどうかな？</b> <b>・プールの底をどうやったらしっかり蹴れるかな？</b>	
もぐる	うく	呼吸	その他		
仲良く安全に行うために			壁の直前のコースの線までを目安として、逃げる、追いかける範囲を決める。蹴られたり、飛びついたりしないように1コース分空けて整列させる。		
動きを十分に楽しめない児童への配慮			しっかりと足がついて、動きやすい深さのところで行わせる。		

# 4 トンネルくぐり

もとになる遊び

条件変化を加えた遊び

友達がつくったトンネルをくぐってみよう

- ①じゃんけんをして、勝った人がトンネルをつくる。
- ②負けた人がトンネルをくぐる。



はじめは高いトンネルだよ。



顔つけ

顔をつけたり、泳いだりしてくぐっている児童を褒める。



息を止めて、くぐってみたよ。もぐって水中抜けをしたよ。



他にはどなんぐり方があるかな？友達の動きをまねしてみよう。

逆さに入る、泳いでくぐる、思い切り潜ってくぐるなどの工夫をしている児童を見付け、価値づけるようにする。

浮く



いるかのようにくぐったよ。仰向けになってくぐったよ。

手でかく

**進む  
(歩く)**

顔付け

目を開ける

**もぐる**

**浮く**

呼吸

その他

仲良く安全に行うために

順番を決め、交代して行う。  
足や股ではなく、手で高さを調節することを伝える。

動きを十分に楽しめない児童への配慮

友達かもぐれないときは高さを調節することを伝える。

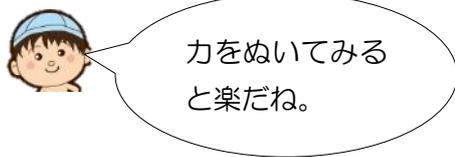
## 5 水中タクシー

もとになる遊び

条件変化を加えた遊び

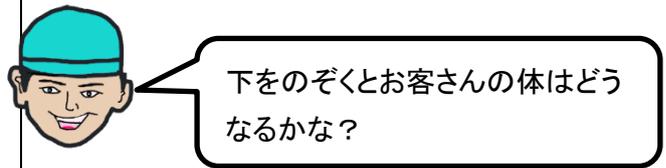
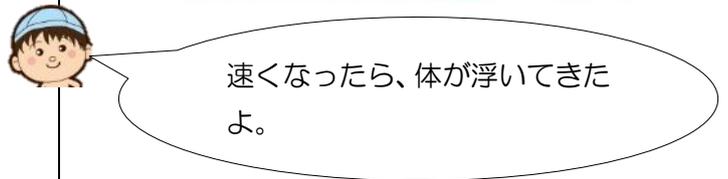
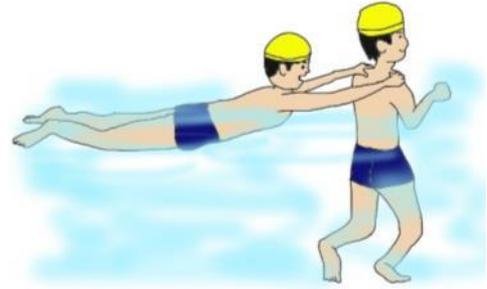
タクシーになって、いろいろなところに連れて行ってあげよう。

- ①じゃんけんをして、勝った人が運転手になる。
- ②負けた人がお客さんになる。
- ③運転手は、お客さんを連れていく。  
まっすぐ進んだり、曲がったりして進む。  
※運転手が肩までつかって連れていくよう伝える。



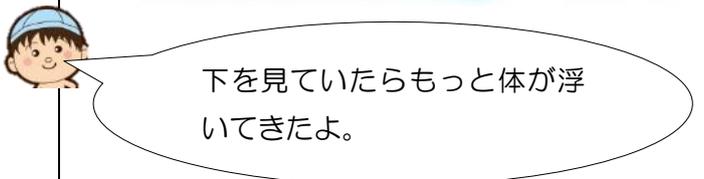
浮く

推進力が強くなると、浮力が働き、後ろにつかまっている児童の浮く感覚が強くなることに気付かせたい。



途中で顔をつけてみる。

浮く  
顔つけ



手でかく

進む  
(歩く)

顔つけ

目を  
開ける

もぐる

浮く

呼吸

その他

仲良く安全に行うために

連れていく子が怖がらず、気持ちよく浮くことができるようなスピードで運ぶことを伝える。

進む先を見て行うよう伝える。

動きを十分に楽しめない児童への配慮

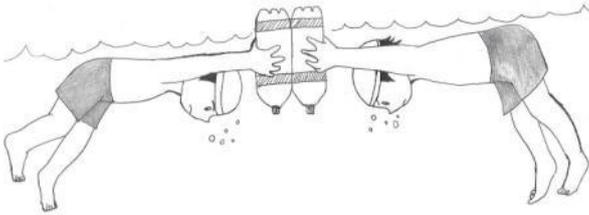
力が入って浮くことができない子には、ジャンプや大股歩きでもよいことを伝える。

## 6 ぷかぷか浮き遊び

もとになる遊び

つかまって浮いてみよう。

ビート板やペットボトルに2人でつかまって浮く。



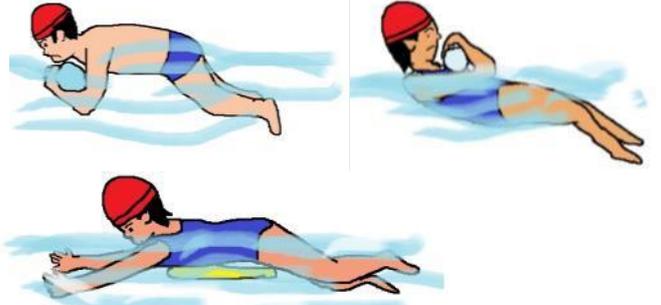
その他

もぐる

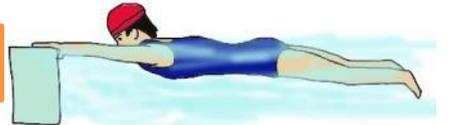
条件変化を加えた遊び



いろいろな浮き方ができるかな。  
友達の浮き方もまねしてみよう。



プールサイドにつかまってみよう



いろいろな浮き方で遊べたよ。



どうやったらよく浮くのかな？

水中じゃんけんをして、勝った方が浮く。



息をたくさん吸って止めると浮くよ。

手でかく

進む  
(歩く)

顔つけ

目を開ける

もぐる

浮く

呼吸

その他

仲良く安全に行うために

友達の浮き方をしてみねっこして見よう伝える。  
長時間行わない。(3秒程度から始める)

動きを十分に楽しめない児童への配慮

壁か補助具につかまり、大きくジャンプするように伝える。

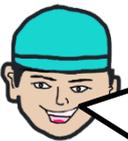
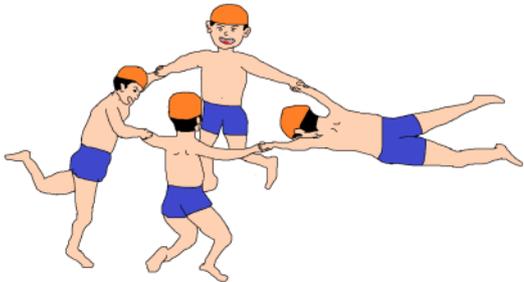
## 2 浮き浮きメリーゴーランド

もともになる遊び

条件変化を加えた遊び

友達のを借りて、ぷかっと浮いてみよう

- ① 手をつなぎ、円になる。
- ② ぐるぐる回る。
- ③ 回ったら、「せーの」のタイミングで1人が浮いてみる。



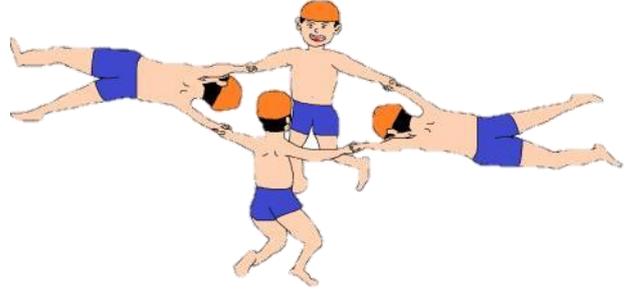
・スピードが出てくるとどんな感じがするかな？  
・浮き方も変えられるかな？



〇〇さんの体がふわっと浮いていたよ。

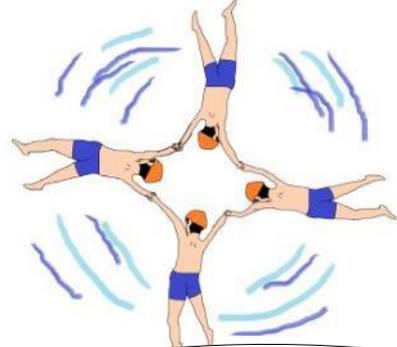
- ① 浮く人数を変える

2人、3人と同時に浮いてみる。



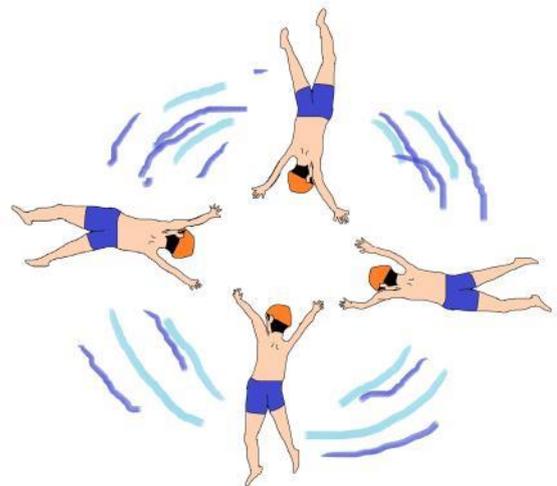
- ② 浮き方を変える

全員でジャンプで浮いてみたり、丸くなったり、体を伸ばすなど浮き方を変えてみる。



大きな花だね。でもスピードをつけないと浮かないな。

- ③ 手を離して浮く。



かく

進む  
(歩く)

顔つけ

目を  
開ける

もぐる

うく

呼吸

その他

仲良く安全に行うために

十分な距離をとり、浮くよう伝える。

動きを十分に楽しめない児童への配慮

ジャンプでもよいので、少しでも足を離せたらよしとする。

### 3 輪を使った遊び

もとになる遊び

工夫例

輪をいろいろな方法でくぐってみよう

- ① 2人がフープをもつ。
- ② 2人が順番に輪をくぐる。

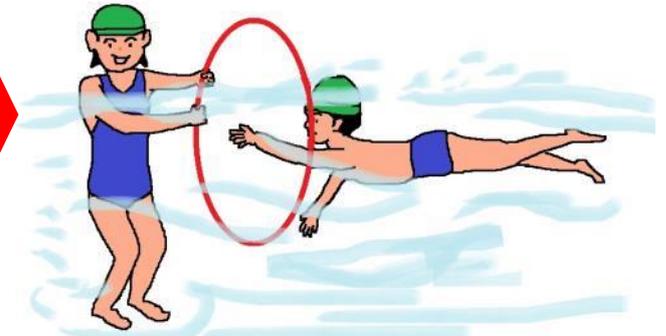


・輪の向きを変えているグループもあるね。  
・いろいろなくぐり方やルールを考えよう。



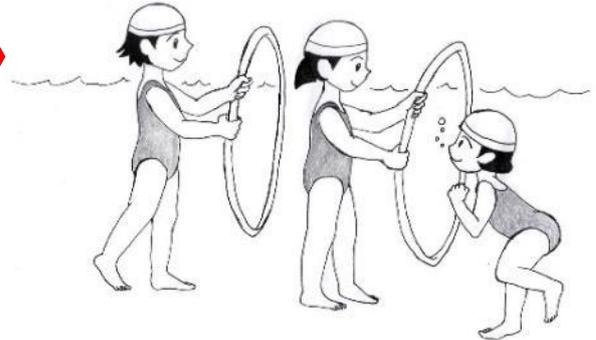
苦手な人には輪を高く上げてあげようよ。

浮く  
進む



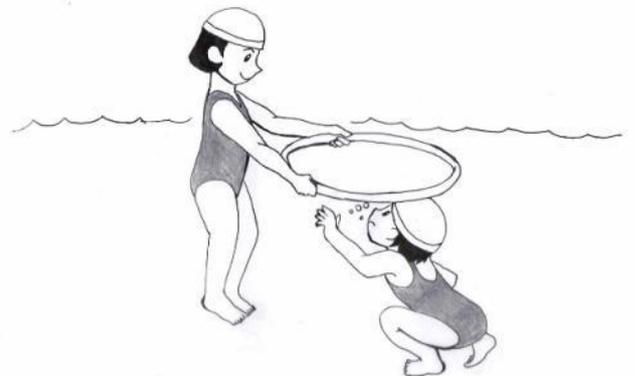
もぐる

- ② 輪を増やして楽しむ。  
ほかのグループと協力して輪を増やして、連続でくぐってみる。



もぐる

- ③ 輪を水面に浮かせて楽しむ。  
水面に浮いた輪の中をくぐる。



かく

進む  
(歩く)

顔つけ

目を  
開ける

もぐる

うく

呼吸

その他

仲良く安全に行うために

壁に激突しないよう、十分な距離をとる。  
順番を決め、交代で行う。

動きを十分に楽しめない児童への配慮

歩いて入ってもよいこと、顔をつけるのが苦手な場合は高さを調節することを伝える。