

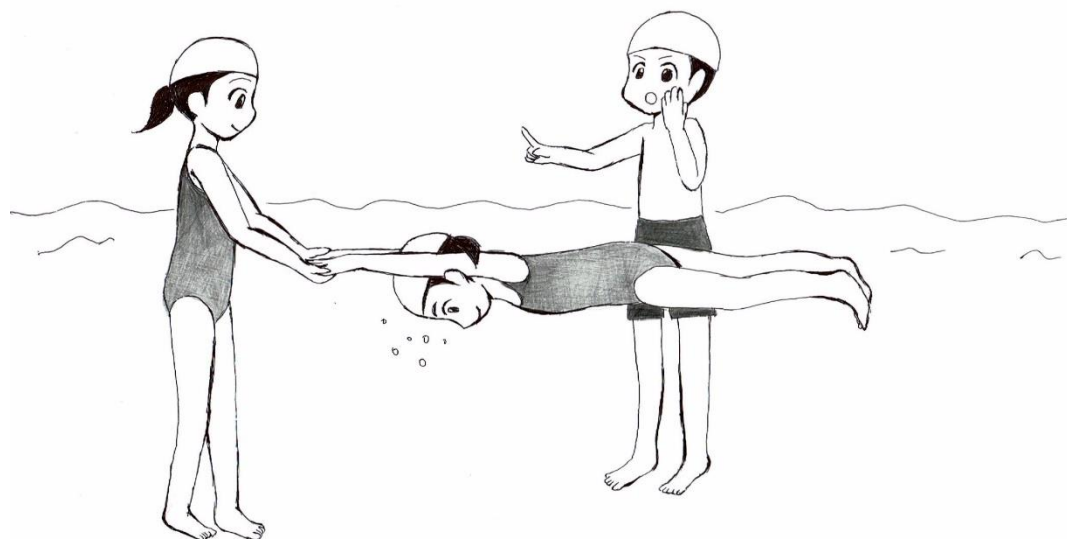
平成29年度 東京都小学校体育研究会 夏季合同研究会

第5学年「水泳」

東京都小学校体育研究会 研究主題

「三つの資質・能力の関係性を明確にし、運動や健康についての課題に
主体的・協働的に取り組む児童の育成」

講師 板橋区教育委員会 指導主事 水谷 知由 先生



水泳系領域部 実証授業

授業日 平成29年9月7日(木) 午後1時40分
会場 江戸川区立西葛西小学校 プール他
授業者 吉田 行宏 主任教諭 真坂 祐子 教諭
三木 聡子 主任教諭 石井 大地 主幹教諭

单元名 **「みんなで目指そう!!マイスイム」**

講師 板橋区教育委員会 指導主事 水谷 知由 先生

平成29年8月23日(水) 江東区立豊洲西小学校

1 研究主題

「三つの資質・能力の関係性を明確にし、運動や健康についての課題に主体的・協働的に取り組む児童の育成」

2 研究の視点 1 水泳学習における三つの資質・能力の明確化について

本部会では、6年間を通して育まれる水泳学習における三つの資質・能力について以下のようにとらえた。

＜運動領域または保健領域等における三つの資質・能力の学習状況＞

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
運動領域	<ul style="list-style-type: none"> 各種の運動が有する特性や魅力に応じた知識や技能 各種の運動の行い方に関する基礎的な知識 各種の運動を行うための基本的な技能 	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した課題をもち、活動を選んだり工夫したりする思考力・判断力・表現力等 自己の能力に適した課題に気付く力 自己の課題を解決するための活動を選んだり、運動の行い方を工夫したりする力 思考し判断したことを、言葉や動作等で他者に伝える力 	<ul style="list-style-type: none"> 運動の楽しさや喜びを味わい、明るく楽しい生活を営むための態度 進んで学習活動に取り組む・約束を守り、公正に行動する 友達と協力して活動する 自分の役割を果たそうとする 友達の考えや取組を認める 安全に気を配る

水泳系領域	<p><1・2年></p> <ul style="list-style-type: none"> 水遊びを楽しく行うための基本的な動きや運動遊びの行い方を理解することができる。 水遊びを通して各種の運動の基礎となる動きを身に付けることができる。 	<p><1・2年></p> <ul style="list-style-type: none"> 水中での運動遊びの場や行い方を選んだり、工夫したりしている。 友達のよい動きを見付けたり、まねしたりしている。 	<p><1・2年></p> <ul style="list-style-type: none"> 水遊びに進んで取り組む 順番や決まりを守り仲よく運動をしようとする。 水遊びの心得を守って安全に気を付けようとしている。
	<p><3・4年></p> <ul style="list-style-type: none"> 浮く・泳ぐ運動を楽しく行うための基本的な動きや各種の運動の行い方を理解することができる。 浮く・泳ぐ運動を楽しく行うための基本的な動きや各種の運動を身に付けることができる。 	<p><3・4年></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の力に合った課題をもっている。 動きを身に付けるための運動の行い方を工夫している。 運動の行い方を他者に伝えている。 	<p><3・4年></p> <ul style="list-style-type: none"> 浮く・泳ぐ運動に進んで取り組む 仲よく運動をしようとする。 浮く・泳ぐ運動の心得を守って安全を確かめようとしている。
	<p><5・6年></p> <ul style="list-style-type: none"> クロール、平泳ぎについて、続けて長く泳ぐための運動の行い方を理解することができる。 クロール、平泳ぎについて、続けて長く泳ぐための基本的な技能を身に付けることができる。 	<p><5・6年></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の力に合った課題をもっている。 課題解決のための練習の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫している。 運動の行い方を他者に伝えている。 	<p><5・6年></p> <ul style="list-style-type: none"> 水泳の楽しさや喜びに触れることができるよう、進んで取り組む 友達と助け合って水泳をしようとしている。 水泳の心得を守って安全に気を配ろうとしている。

それぞれの資質・能力は、単元全体を通して育成、涵養されるものであると考える。単元前半「つかむ段階」と単元後半「取り組む段階」での具体的な学習状況を以下のように設定した。

＜第5学年「水泳」における三つの資質・能力の具体的な学習状況＞

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
つかむ段階	<ul style="list-style-type: none"> 浮く方法、進む方法、呼吸の方法を知る 呼吸しながら進む クロール、平泳ぎで泳ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> 課題に気付き、設定する 解決方法を予想し、考える 比較して考える 自分の考えを伝える 振り返る（相手と、自分と） 	<ul style="list-style-type: none"> やってみたい、挑戦してみたいと思う 粘り強く取り組む 自己の役割を果たす 水泳運動の心得を守る 友達の意見を受け入れる 友達と励まし合う 友達や仲間を認め、共に課題達成、成長する喜びを合う 安全・健康に気を配る
取り組む段階	<ul style="list-style-type: none"> 続けて長く泳ぐ方法を理解する 呼吸しながら進む クロール、平泳ぎで泳ぐ 	<ul style="list-style-type: none"> 課題に気付き、設定する 練習方法を選択する 解決策を実施する 活動を工夫する 自分の考えを伝える 振り返る 	

3 研究の視点2について

2学年を見通した学習過程を考える。5学年は「課題をつかむ」、6学年は「工夫して課題に取り組む」ことをねらいとする。したがって、5学年においては課題把握、6学年では課題解決に重点を置く。この考え方を基本として、三つの資質・能力をバランスよく育む単元指導計画を作成する。

学年	第5学年		第6学年	
段階	つかむ (1～7)	取り組む (8～10)	つかむ (1～3)	取り組む (4～10)
学習活動	リズム水泳・スイム駅伝		リズム水泳・スイム駅伝・〇分間泳	
	3人組で、続けて長く泳ぐ方法を見付ける	見付けた泳ぎ方に取り組む	課題を把握する	課題を設定し、解決を図るために、3人組で協力して取り組む

4 研究の視点3について

児童の主体的、協働的な学びがより充実したものになるために、児童の気付きを促すような発問、言葉かけを行い、指導と評価の一体化を図る。また、学習カードや学習資料の充実を図り、知識及び技能、思考力、判断力、表現力等の学習状況を見とる手立てとして活用する。また、児童が自ら学ぶことができる学習の手立てとする。

5 研究主題に迫る手立て

バランスよく3つの資質・能力を育む学習を生み出す上で、本部会では以下の手立てを考えた。

- (1) 単元を通して行う小集団学習 知・技 思, 判, 表 学び, 人間性
単元を通して、泳力が異なる3人での固定された小集団をつくる。それぞれに役割をもって学び合いに取り組む。課題解決に向けてできばえや意見を伝え、励まし合い、助け合うことで、友達や仲間の成長を認め、共に課題達成する喜びを味わえるようにする。
- (2) オリエンテーションの工夫 知・技 思, 判, 表 学び, 人間性
 - ・単元始めに設定したオリエンテーションで、教師が以下の内容について指導を行う。
 - 水泳の心得 ●学習の進め方 ●小集団での学び方や場の使い方
→学習への見通しをもてるようにする。
 - ・クロール、平泳ぎを泳ぐ映像を見せ、続けて長く泳ぐための基本的な技能のイメージをもつ。映像を見せる際に、学びをより一層推進するための問いかけをすることで児童自身の気付きが生まれるようにする。また、見付けた泳法のポイントをグループで共有し、第2時からそのポイントが妥当であったかを確認する。さらに、くり返し行うことで運動の行い方を具体的に理解していくようにする。
- (3) 基礎的・基本的な感覚、動きを育む活動の設定(リズム水泳) 知・技 学び, 人間性
 - ・音楽に合わせ、水をつかむ・押す・浮く・呼吸するといった水中での感覚やクロールや平泳ぎの手の動きやキックにつながる動きを楽しみながら個人やペア、グループで行えるようにする。
- (4) 自己の記録に挑戦する活動の導入(スイム駅伝) 知・技 学び, 人間性
 - ・毎時間固定の6人組でプールの横(約10m)を、ビート板を使ったばた足で5分間泳ぎ、グループでの泳ぐ距離の伸びを確認するようにする。
- (5) 自己の課題に気付くための課題解決的な学習の導入 知・技 思, 判, 表
 - ・単元前半では、第1時に自分たちで考えた泳法のポイントを押さえた泳ぎを実践し、別の泳ぎ方と比較することで、自分たちが考えたポイントが正しいかどうかを考える。泳法のポイントを何度も試行錯誤しながら取り組み、検証することで気付き、修正していくようにする。
(例; クロールの手のかきで遠くに手を入れ、ももまでかく際に体の近くからかく、遠くからかくを比べ、どちらがよいか考える。)
 - ・単元後半では、自分たちが見付けたポイントの中から、自分が解決したい課題を選択・設定し、練習方法や泳力に合った場を選択して学び合う。
- (6) 行い方を知り、気付き、伝える学び合いのサイクルの導入 知・技 思, 判, 表 学び, 人間性
異なる泳力の3人組でそれぞれの課題達成を目指して、役割をもって学び合うようにする。学び合いの流れは常に以下の流れで行う。
 - ①自分に合った課題を立て、やってみる
 - ②仲間から出来栄を教えてもらい、気を付けるポイントを確認する。
 - ③もう一度やってみることで明らかにする。
 - ④次の課題を考える。
- (7) 課題解決や学び合いを促進するための振り返りの工夫 知・技 思, 判, 表 学び, 人間性
 - ・小集団で学び合いながら課題を解決できるよう、第6時までに作成した泳法のポイントや練習の選択方法を表にまとめ、学び合いの最中にできたかどうかを振り返られるようにする。また、活動後に学習の成果を振り返り、次時につなげられるようにする。

第5学年 体育科学習指導案

日 時：平成29年9月7日（木）

場 所：江戸川区立西葛西小学校 プール

学 級：第5学年 126名

指導者：吉田 行宏 真坂 祐子

三木 聡子 石井 大地

1 単元名 水泳「 みんなで目指そう！！ マイスイム 」

2 単元の目標

技能	クロール、平泳ぎを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、助け合って水泳をしたり、水泳の心得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。
思考・判断	自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。

3 単元及び学習活動に即した評価規準

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 続けて長く泳ぐ楽しさや喜びに触れることができるように、進んで練習に取り組もうとしている。 ・ 友達と助け合いながら協力して練習しようとしている。 ・ 体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ① 続けて長く泳ぐことができるように、進んで練習に取り組もうとしている。 ② 友達と見合い、助け合いながら協力して練習しようとしている。 ③ 体の調子を確かめてから泳ぐなど水泳の心得を守り、安全を保持することに気を配ろうとしている。
運動についての 思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の行い方や課題解決の仕方を知るとともに、自分の課題にあった練習の場や方法を選び工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ① クロールや平泳ぎの泳ぎのポイントを知り、自分の課題を見付けている。 ② 自分の課題に合った練習の場を選んで取り組んでいる。 ③ 友達と動きを見合い、めあてのできばえや課題解決のための助言を伝え合っている。
運動の技能	<ul style="list-style-type: none"> ・ クロールでは、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。 ・ 平泳ぎでは、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ① クロールで手を左右交互に伸ばして水をかいたり、リズムカルなバタ足をしたりすることができる。 ② クロールで肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸をし、続けて泳ぐことができる。 ③ 平泳ぎで両手を円を描くように左右に開いて水をかくことができる。 ④ 足の親指を外側に開いて、足裏全体で水を押し出すことができる。 ⑤ 手と足の動きのタイミングを合わせ、呼吸をしながら泳ぐことができる。

4 単元指導計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
段階	泳法の行い方を知り、自己の課題をつかむ段階							自己の課題を設定して解決を図る段階				
学習活動・一単位時間の流れ	オリエンテーション 良い泳ぎの映像を見て、泳法の行い方を知る。 ・クロール、平泳ぎ、それぞれに仮説を立てる。(どうしたら、映像のような泳ぎに近づけられるか。) 以下の内容を知る。 ・学習のめあて ・単元の構成 ・1時間の流れ ・グループについて 試しの泳ぎを行う。	感覚づくりの運動「リズム水泳」 ・音楽に合わせて、個人やペア、グループの友達と一緒に、リズムに乗って水泳の基になる動きを楽しむ。 (2～7時) リズム水泳の動きを知り、個人やペア、リズムに乗って動きを楽しむ。							(8～10時) 曲の後半で6人グループになり、動きの一部をグループで考える。リズムに乗って、友達と動きを揃えて楽しむ。			
		今もっている力で取り組む「スイム駅伝」 ・6人グループで行う。 ・5分間行う。 ・プールの横方向を使い、一人片道(10m)ずつ引き継いで泳ぐ。 ・5分間で、合計何m進めたかを数え、毎時間グループでその距離を伸ばすことをめざす。 ・ビート板をバトン代わりにして、引き継いでいく。										
		グループ学習 1時で立てた泳ぎのポイントを確認する。 泳力異質の3人でグループを組んで行う。							グループ学習 個人の課題に取り組む。 前半と同じグループで行う。			
		2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時		
		<泳ぎのポイントを試す1> クロール ・ストローク ・キック ・呼吸、コンビネーション	<泳ぎのポイントを試す2> 平泳ぎ ・ストローク ・キック ・呼吸、コンビネーション	<泳ぎのポイントを共有し、明確にする。> 2～5時で出た気付きを、学年全体で確かめる。 ・クロール 手、足、呼吸 ・平泳ぎ 手、足、呼吸	<課題を見つける> 学年で共有した泳ぎのポイントから、自分の課題を見付ける。	グループでお互いに見合いながら、自分の課題に向けた練習をする。1人が泳ぎ2人が見る。2回泳いだら、交代する。 ①めあてを伝える ②泳ぐ ③助言を受ける ④もう一度泳ぐ	クロール ・ストローク ・キック ・呼吸、コンビネーション	平泳ぎ ・ストローク ・キック ・呼吸、コンビネーション	クロールか平泳ぎを選択 ・ストローク ・キック ・呼吸、コンビネーション			
確かめ泳(各グループで) 1人1分間を泳いでグループ内でめあてのできばえやかき数、泳いだ距離を確認する。												
学習の振り返り: グループで本時の学習を振り返る												
即した評価規準に	態	①③	①③		①②			①				
	思	①		①		①	②③		②③			
	技							①③		②④⑤		

5 本時の学習（本時 9 / 10）

(1) ねらい

- ・平泳ぎの自分の課題に合った場や練習方法を選びながら、課題解決を図る。
- ・友達の課題に合わせて、泳ぎのできばえや解決方法について気付いたことを伝え合う。

(2) 展開

時間	学習活動	◎評価、○教師の支援						
0	1 挨拶・トリオでの人数確認・準備運動・シャワーを浴びる。 2 めあて、本時の流れを確認する。	○児童の健康状態を確認しながら、手、足首、首、関節系を中心に準備運動を行う。 ○シャワーを浴びた後、6人組で1つ、ビート板を用意しておく。						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 友達と協力して、平泳ぎについての自分の課題を解決しよう。 </div>								
7 10	3 リズム水泳「Uptown Funk」を行う。 4 スイム駅伝を行う。 6人組で5分間、プール横10mをビート板をバトン代わりにして泳ぐ。	○進んで運動に取り組めるように、前時よりも協力できているグループを称賛する。 ○前時よりも距離が伸びているグループを称賛する。						
15	5 グループ学習を行う。 平泳ぎの練習に取り組む。グループで交互を見合いながら、自分の泳ぎを練習する。1人が泳ぎ、2人が見る。2回泳いだら交代する。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0;"> (1) 自分のめあてを伝える (2) 泳ぐ (3) 助言を受ける・めあてを確かめる (4) もう一度泳ぐ </div> <p>(学習状況に応じた具体的な指導の例)</p>	○コースロープで3つの場に分け、自分の課題に応じて場を選んで泳ぐように伝える。 <ul style="list-style-type: none"> ・ロングコース (25m) 長く楽に泳ぐ ・スイムコース (15m) 呼吸法を身に付ける ・プル・キックコース (10m) <div style="margin: 5px 0;"> 場の例 <table border="1" style="display: inline-table; margin-left: 10px;"> <tr> <td style="text-align: center;">←</td> <td style="text-align: center;">ロングコース (長く楽に泳ぐ)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">←</td> <td style="text-align: center;">プル・キックコース</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">←</td> <td style="text-align: center;">スイムコース</td> </tr> </table> </div> ○自分の課題に合った練習方法や場を選び、課題解決に取り組んでいるか。 【思考・判断】 (観察・学習カード)	←	ロングコース (長く楽に泳ぐ)	←	プル・キックコース	←	スイムコース
←	ロングコース (長く楽に泳ぐ)							
←	プル・キックコース							
←	スイムコース							
○気付いたことを伝えられない…教師と一緒に見て、見方を児童に伝えている姿を見せたり、泳ぎの手のかき数を数えたりするよう助言する。 ○練習の場が適切でない…自分のめあてを確認させ、どの場が適切か考えさせる。 ○練習方法が適切でない…泳ぎのポイントや練習選択カードを参考に、適切な選択ができるよう助言する。 ○運動が苦手な児童…陸上や水中で歩きながら動きの確認をする。補助具を使う。 「手をかいて、蹴って、伸びる」などの助言をする								
32	6 確かめ泳を行う。 1人1分間泳で10mを泳いで、互いに見合う。プールで向かい合いの6人組が交互に泳ぐ。計6回行う。めあてのできばえ、かき数、距離等を確認、伝え合う。	◎友達の泳ぎに対してめあてのできばえや解決方法について気付いたことを伝えているか。 【思考・判断】 (観察・学習カード)						
40	7 退水・トリオで人数確認をする。 8 学習の振り返りをする。 9 整理運動・挨拶・シャワーを浴びる。	○課題を解決していたり、協力して課題解決しているグループを取り上げ、その良さを広めるようにする。						

6 資料

(1) 学習カード

水泳学習カード		()グループ		年 組 ()		
	8	9	10			
	/	/	/			
泳姿						
距離	m	m	m			
練習内容	【クロール】	【平泳ぎ】	【クロール】			
			【平泳ぎ】			
課題	課題を解決できたか	◎・○・△	課題を解決できたか	◎・○・△	クロールや平泳ぎが身に付いた	◎・○・△
	友達に伝える	◎・○・△	友達に伝える	◎・○・△	友達に伝える	◎・○・△
	自分に合った練習だったか	◎・○・△	自分に合った練習だったか	◎・○・△		◎・○・△

(2) 練習選択カード

練習選たくカード

課題

足の親指が外側を向かない。
水をはきみ、伸びの姿勢にならない。

ひざがおしりよりも前にきてしまう。

手を肩よりも後ろへかいてしまう。

手足の動きと呼吸のタイミングが合わない。

足をけった後、すぐに手をかいてしまう。

練習方法

①床に座って、足首の形を見ながら練習。
②こしかけかえる足でひざから曲げて練習。

③かべもちかえる足で動きを確認する。
(補助あり→補助なし)

④ビート板を使って、かえる足の練習
(頭上げ→顔つけ)

⑤両面かぶりのかえる足の練習

練習方法

①その場で、手のかきの練習。

②逆ハートの形で、水を胸の前に集めるようにする。

③立った状態で「かく」→「地面をける」→「伸びる」→「立つ」
④「けのび」→「かく」→「ける」→「伸びる」→「かく」

⑤両面かぶりのかえる足の練習。(首つきを入れる)
(ビート板あり→なし)

⑥両面かぶりの平泳ぎの練習。

⑦続けて長く泳ぐために ⑧少ないがき数で泳ぎきる。

(3) 学習カード (第1時で使用)

水泳学習カード 第1時 () 月 () 日 () グループ 年 組 ()

「楽に美しく長く泳ぐ」ためには、どのようにしたらよいだろうか？

<クロール>



<平泳ぎ>



