

# 水泳学習の進め方

6年

## 1 準備運動

5分

自分の力を高めよう!

- ☆けがをしないようにしっかり、体をほぐそう!
- ☆自分の力をはっきできるぞ!

### ①整列・号令

→大きな声でしっかりと!

### ②準備運動

→音楽に合わせて静かにストレッチ  
※腕まわしや手首・足首など、水泳運動で使う部分のストレッチを忘れずに!



## 2 学習のめあて 活動の確認

10分

- ☆今日は、何を学習するのかな?
- ☆そのために、どんな活動をするのかな?
- ☆自分はこんなことをがんばるぞ!

### ①学習のめあてを確認する

※進級表をもとに自分のレベル確認レベルアップを意識させる。

### ②今日の活動を確認する

※これまでの学習で気になった点の確認や安全面の注意を話しする。

### ③シャワーの後、プールサイドに並び、座って待つ

→1列になって静かに座る。



### 3 パワーアップタイム

20分

量

みんなで運動のやりかたを確認し、自分の力を高めよう!

☆運動のポイントは何か?

☆自分にあった場や方法で練習しよう!



#### 水慣れや体を温めるための活動

##### ① プールサイドに座って、ばた足

※「足の裏を先生に見せないようにね。」の声かけ

##### ② 入水し、その場でポビング練習

※「んー(ブクブク)、パッ!」をおさえる。

※進級表の練習を取り入れてもOK!

##### ③ 25mを歩きながら、息継ぎ練習

※「んー(ブクブク)、パッ!」をおさえる。

※顔をつけるのが苦手な児童は、壁をつたいながら、自分のペースで取り組ませる。

##### ④ ビート板を使って25m泳ぐ(苦手な児童は、ばた足練習)

※泳力別にビート板の色をわけする(色をぬる)と教師も把握しやすい。

練習はたてを使用する。

25m

帰りはプールサイドを歩いてもどること。



## 4 チャレンジタイム

30分

質

高めた力をつかって、運動の楽しみ方を深めよう!

☆どんな工夫ができるかな?

☆できないことをできるにかえる!

### 【クロールの練習】→2~4時間の活動

#### ①クロールの泳ぎ方を陸プルで確認

「両手は耳の後ろ、かいた手はお空に。」「ももタッチ(かいて)パツ!(息つき)。」→リズムを大切に!

※息つきができない場合は、陸プルでしっかり確認しながら進める。

#### ②クラスごとに練習

→泳力に合わせて、ビート板を使用。上級の児童は、フォームを指導。

※教師または泳力上級者によるデモンストレーションを見せながら、動きのポイントを共有

帰りはプールサイドを歩いてもどること。

### 【平泳ぎの練習】→5~6時間の活動

#### ①平泳ぎの泳ぎ方を陸プルで確認

「10時10分いただきます!」「1・2・3ペア!」をおさえる。

#### ②クラスごとに練習(上級の列→中級の列→初級の列の順をくり返す)

※教師がサポートしながら、泳ぎ方を確認・アドバイス。

手の動き、足の動きは  
掲示物を参考に!



10時10分

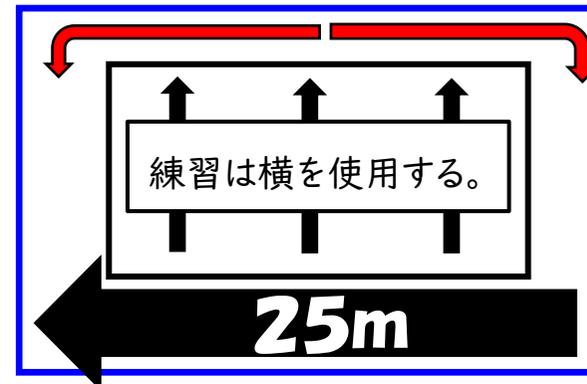


いただき

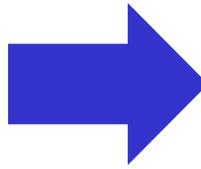


ます!

7時間目にはクロール・平泳ぎどちらか好きな泳ぎ方を決めさせ、練習させる



## キラリタイム



## 5 学習のまとめ

質

目指す姿に近づくために、みんなの力を  
かりよう!

40分

- ☆友達の良いところを見つけよう!
- ☆うまくいくためのアドバイス!

【クラスごとに練習】→2~4時間クロール、5~6時間平泳ぎ

### ①バディーと練習(クラスごとにわかる)

→進級表のレベルに合わせ練習。相手の泳ぎ方を見ながら、泳ぎのポイント(手の動きや息つぎの仕方)がきちんとできているかを見合う。

→できていない部分をアドバイスし、「できた」をふやす!

※教師は、各クラスを移動してアドバイス。

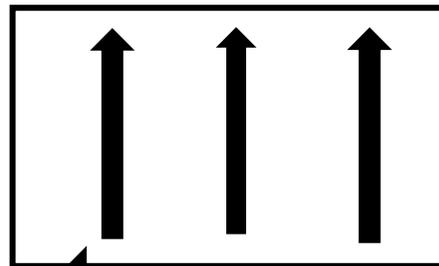
上級クラスは、基準タイム(1分前後)を目標に泳ぐ。かく回数を減らす等にチャレンジする。

### ②25mにチャレンジ!

授業の最後にそれぞれが25mを泳ぐ。それぞれの泳力・希望に応じてクロール、ノーブクロール、平泳ぎを選び、25mを最後まで泳ぎきることに挑戦。

(練習時間の都合でできないときも)

クラスごとに練習



25m

学習したことを、ふり返ろう

45分

☆工夫したことは何かな?

☆わかった・できるようになったことは?

☆一生けんめいがんばっていた人は?

☆次にがんばりたいことは?

①片付け→道具を使った人は片づけ。  
見学の人もお手伝い。

②シャワー→シャワーの後、タオルで体をふきながら、進級表をチェックし、集合する。

※動作は素早くすることを声かけ!

③振り返り

※ふり返りの視点を伝える。

④先生の話

※がんばった児童の動きを伝える。

⑤号令

※タオルで体をふく時間がとれるため、防寒や水が落ちないメリットがある。