|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ５・６年 | **水泳運動「水泳運動」単元指導計画（案）** | プール |
| 単元目標 | 知識及び技能 | 水泳運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身につけることができるようにする。【クロール・平泳ぎ】手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができるようにする。【安全確保につながる運動】背浮きや浮き沈みなどをしながら続けて長く浮くことができるようにする。 |
| 思考力、判断力、表現力等 | 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するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 |
| 学びに向かう力、人間性等 | 運動に積極的に取り組み、約束守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組と認めたり、水泳運動の心得を守って安全に句を配ることができるようにする。 |
|  | 時間 | １・２ | ３・４ | ５・６ | ７・８ | ９・１０ |
| 学習の流れ | ０５２０３５５０７５ | １．整列・あいさつ　　　２．準備運動　　　３．めあての確認 |
| 【めあて】水慣れの運動を楽しもう。 | 【めあて】ペアで浮いたりもぐったりを工夫してみよう。 | 【めあて】クロール・平泳ぎの練習方法を工夫しながらチャレンジしよう。 | 【めあて】自分の好きな泳法で、自己記録にチャレンジ!！ |
| 1. **活動①　【水に慣れる運動】**
	1. あらいぐま…体⇒顔洗い⇒背中　※プールの水に慣れる。

②おにごっこ…立ったままや肩まで水につかって行う。③うさぎジャンプ、ロケットジャンプ…水中からジャンプする。④かにさん壁歩き…プール側面のかべをつかんで横歩き。⑤水かけじゃんけん…肩まで入ってじゃんけんし、勝った人が負けた人に水をかける。⑥け伸び列車…ペアでけのび状態で引っ張ってもらう⑦トンネルくぐり…ペアの股下をけのびで抜ける⑧ラッコ浮き…ビート板に慣れたら、浮力を小さくしていく。⑨スティック浮き…背浮き、ブランコ、バタ足、カエル足⑩ボビング歩き…ボビングしながら歩く。 | **４，活動①　【クロール・平泳ぎにチャレンジ】**　　☆クロールにつながる運動を楽しもう【けのび練習】※ストリームラインの確認・けのび→ペアけのびの練習【キックの練習】・こしかけキック　・うつぶせキック　・壁持ちキック　・顔つけキック☆平泳ぎにつながる運動を楽しもう【キックの練習】・足の向きを確認（外向き）・こしかけキック　・壁持ちキック　・ビート板【手の練習】・「１０時１０分いただきます」の合言葉　・「１(ける)２(伸びる)３(伸びる)４(パッ)」 |
| **きらりタイム…友だちのよい動きをみんなで認め、その動きから、うまくできるポイントやコツ等を全体で共有する。** | ※泳力調査を実施。水泳学習をふり返り、自分の成長を実感できるようにする。※着衣泳(安全確保につながる運動も含めて)は７月末に予定。 |
| 1. **活動②【もぐる・浮く運動を楽しもう】**

**【もぐる運動】**①いろいろもぐり…もぐって「ひざ、おしり、ひじ」を地面につける。②水中じゃんけん…水の中でじゃんけんする。③水中にらめっこ…どっちが先に水からあがるか勝負。④たからさがし…※苦手な子は足で取るのもOK**【浮く運動】**⑤いろいろうき…こいのぼり（かべもち）、ふしうき、大の字、くらげ、だるま　等。だるまドリブル⑥ローリング浮き…伏し浮きから背浮き※変身浮き(浮く運動を連続で)　※発展浮き(背浮き⇒ふしうき)**６．水泳チャレンジ表を基に自分に合った練習にチャレンジしよう。** | **５，活動②　【ペアで練習方法を工夫しながら、距離をの伸ばそう】**※水泳チャレンジ表を基に自分に合った練習を選択させるのも可。**※背泳ぎを加えて指導することができる**【背泳ぎ】※慣れるまでは頭を持ってあげながら・足先が水面から出るようにバタ足・手を回す(水から手を出すときは、外側⇒小指から入水⇒太ももタッチ⇒目線は真上)・横から補助　※補助方法：左手は頭、右手を腰に当てる |
| ふり返り…　自分が意識して練習したこと、頑張ったこと、分かったこと、できるようになったことなどを近くの友達と共有させる。 |
| 評価規準 | 知・技 |  | ○ |  | ○ |  |
| 思判表 |  |  | ○ |  | ○ |
| 主体的 | ○ |  |  |  | ○ |

　作成者：体育科指導ＣＯ金城　光文書院「体育の学習」参照