

研究主題

「運動の楽しさや喜びを味わい、 主体的に取り組む体育学習をめざした学習活動の工夫改善」 ～水泳の指導を通して～

I 主題設定の理由

「都会の子の運動能力の低下が著しい」そんな声をよく耳にしていたが、近年、都心部に住む児童に比べ地方の児童、所謂田舎の子のほうが運動能力が低い傾向にあるという声を聞く。沖縄県八重山諸島のへき地である本校においても、まったく否定できないのが実情である。特に泳力においては昨年、ほぼ全ての学年が「泳げる子の割合」が県平均を下回っていた。海に囲まれ海水浴等の機会にも多く恵まれているはずであるが、「浮くこと、呼吸ができること、手足を使って進めること」を「泳げる」としたとき、25mのプールを泳ぎきる児童の数の低さは顕著にみられた。

水泳は水慣れしていない、水に恐怖心を持つ児童にとってはとても苦手意識の強い運動であるが、漠然とした「泳げるようになる」という目標ではなく、少しずつ段階を経ることで、達成感も十分味わうことのできる運動でもある。また自分の力で得たその小さな達成感がさらに次の目標を見だし、意欲をもって主体的に活動する力を身につけることができるのではないかと考え、本テーマを設定した。

II 研究仮説

児童の能力に応じた水泳学習の指導を工夫することにより、どの児童も運動の楽しさを味わい、より意欲的に水泳学習に取り組むことができるであろう。

III 研究の内容

〈学習指導の工夫〉

- (1) 主体的に学習を進めることができるように各自で毎時間のめあてを設定する。
- (2) めあて設定のワークシート記入、着替え、準備運動、シャワー等の時間で短くなるおそれのある入水時間をできる限り確保するため、休憩をはさんだ2時間連続での授業とする。
- (3) 毎時の初めと終わりに泳力調査を行い、毎時間の自分の伸びを確認する。
- (4) 5・6年合同での学習とし、教師3人で習熟度別の3つのグループに分けたTT指導を行う。
- (5) 学習場面に応じた場の設定を行う。
- (6) バディを組ませ、安全面に十分留意させるとともに、学習場面においても互いに練習を工夫したり、フォームのチェックなどを行わせる。

IV 研究の実践

体育科学習指導案

日時：平成18年9月12日（火） 5校時
対象：宮良小学校 5・6学年 計 45名
5学年男子10名 女子16名 計26名
6学年男子10名 女子 9名 計19名
授業者：與儀真理子
仲本 英男
岡崎 心一

1. 単元名 「水泳」

(1) 運動の特性

①一般的特性

水の浮力を利用したり、水の抵抗に逆らい、また利用したりして、自分の体を水中で思うように操作することが楽しい運動である。泳力がつくと、他人との競争や、記録への挑戦を楽しむことができる。

②児童の立場から見た特性

ほとんどの子どもがクロールか平泳ぎで泳げるようになってきている。泳力も増してきて、より長く、速く泳ぎたいという欲求をもったり、背泳ぎなどの新しい泳法でも泳げるようになりたいという児童もいる。しかし、水に対する恐怖心などから泳げない子どももいて個人差が大きい。

2. 単元の目標

できる泳ぎ方で距離に挑戦したり、できそうな泳ぎ方に挑戦したりすると共に、仲間と競争したり、泳ぎ方を見合ったりして楽しむ。

3. 児童の実態

本校は市内でも早くから水泳プール設備を整え、水泳学習を計画的に実施してきている。毎年、プール開きを待ち望む児童が多く、ほとんどの児童が暑いこの時期の水泳学習を楽しみにしているようであるが、数名の児童の泳力は5m未満で、水に対する恐怖心を抱いている。

昨年度より学年合同での水泳指導を実施し、T・Tでの習熟度別に分けた指導を実施してきた。その結果、児童の泳力は向上してきた。

測定日：6月28日

男女別	5学年		6学年		計	割合
	男	女	男	女		
2.5m以上	3	2	7	1	13	29%
5～2.4m	5	9	2	5	21	47%
5m以下	2	5	1	3	11	24%

4, 学習のねらいと道筋

(1) 学習のねらい

できる泳ぎ方で, 距離や時間に挑戦したり, できそうな泳ぎ方に挑戦したりして楽しむ。

(2) 道筋

水泳の約束を守り, 安全に気をつけて学習する。毎時間「めあて1」を十分に行った後「めあて2」に進む。自分の力に合っためあてを決めて学習する。合図があったらすばやくバディを組み, 人数を確かめ, めあてが同じ人と練習する。

〈めあて1〉

今できる泳ぎ方で, 距離や速さに挑戦して楽しむ。

〈めあて2〉

やってみたい泳ぎ方に挑戦し, ある程度続けて泳いで楽しむ。

5, 基礎的・基本的事項

【学習指導要領の内容】

(1) 自己の能力に適した課題をもち, クロール及び平泳ぎの技能を身につけ, 続けて長く泳ぐことができるようにする。

ア クロール

イ 平泳ぎ

(2) 互いに協力して水泳をしたり, 水泳プールのきまりや水泳のきまりや水泳の心得を守って安全に水泳をしたりすることができるようにする。

ア 友達と互いに見合い, 協力し合って水泳をする。

イ 水泳プールのきまりや水泳の心得の必要性を理解し, 安全に水泳をする。

ウ 体の調子を確かめながら水泳をする。

(3) 自己の能力に適した課題を決め, 課題の解決の仕方を工夫することができるようにする。

ア 自分の能力に合った課題を決め, 練習に取り組む。

イ 課題の解決のための練習の仕方を選んだり, 工夫したりする。

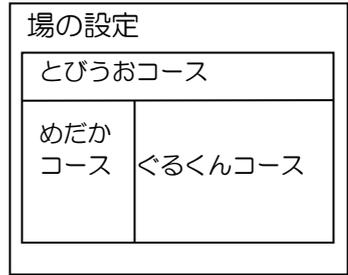
ウ 泳ぎの技能のポイントを理解し, よい点や問題点を見つける

6, 指導計画 (全時間)

時 分	1 2	3 4	5 6	7 8	9 10	11 12	13 14	15 16
10	はじめ	泳 力 調 査 (習熟度の確認)						まとめ
20		「はじめのめあて1」		「新しいめあて1」				
30		↓		↗		↓		
40		「はじめのめあて2」		「新しいめあて2」				
50								
60								
70								
80								
90		泳 力 調 査 (練習成果の確認)						

7, 学習と指導

	ねらいと活動	指導
1 ・ 2	○学習活動 ・学習のねらいや道筋を知る。 ・グルーピングをし、役割分担をする。 ・学習カードや補助器具の活用の仕方について理解する ・できる泳法や泳ぐ距離の確認をする。	◆毎時のはじめに、人員の確認をしたうえで、本時の進め方を確認させ、安全面の留意点を理解させる。
3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9 ・ 10 ・ 11 ・ 12 ・ 13 ・ 14 (本時)	○泳力調査・グループ分け (グループ分けの基準) めだかコース：水慣れができていない(5m未満) ぐるくんコース：5~25m未満 とびうおコース：25m以上泳げる ○各自の「めあて1」をもとにグループ別の学習 ・めだかコース…ふせ面クロールで5m以上泳ぐ 顔付け、付し浮き、けのび ・ぐるくんコース…クロールまたは平泳ぎで25m泳ぐ ビート板、呼吸の仕方、泳ぎのリズム ・とびうおコース…きれいなフォームで早く泳ぐ。または長い距離を泳ぐ。 呼吸練習、フォームチェック、いろいろなりレー ○できる泳ぎ方のどこを上手にすれば、速く泳げたり、長い距離を泳げるようになるかを知って練習する。 ○各自で「めあて2」の内容を設定し、同じ泳法のグループでの学習。 ・できそうな泳ぎ方について、どこをどのようにすれば泳げるようになるのかを知り、それができるようになることをめあてにする。 ・できそうな泳ぎ方をやってみて、どこが悪いのか、バディを組んだ相手に見てもらう。 ○泳力調査・反省	◆準備運動は十分行わせる。 ◆めあてが各自の力に合っているかを観察し、必要があれば修正する。 ◆25m以上泳げる児童は、時間毎に距離やタイムを伸ばしていけるように援助する。 ◆能力に応じ、手のかき数や一定距離のタイムにも挑戦させる。 ◆毎時の成果が確認できるように、授業の終わりには泳力の伸びを調査し、次時への励ましとする。
15 ・ 16	1、泳力の伸びを調査する。 2、次のことについて確かめ合い、記録する。 ①どんな泳ぎ方でどれくらい泳げるようになったか。 ②めあてをもって、友達と仲良く、安全に水泳ができたか。 3、水泳を楽しむには、どんなことが大切か話し合う。	◆今年の成果を確認し、今後の水泳学習への励ましとする。



8, 運動技術のポイント

(クロール)呼吸ができにくい泳ぎである。ローリングのしかたが身に付けば、泳ぎやすい泳法である。

○顔を水面に立てないで息つき。

- ・呼吸で顔を上げるとき、むだな力が入らないようにする。そのため顔を立てずに顔が上がるようにする。
- ・伸びた手側と肩と耳が離れないように頭を横にさせる。

(平泳ぎ)呼吸はやりやすいが、手と足のバランスがとりにくい泳ぎである。動きのリズムをつくって学ばせたい。

○伸びをゆっくりとって。

- ・平泳ぎは、ける→伸びる→吸うのリズムの繰り返しであるが、伸びのリズムが短いと、けりの回数が多いわりに進まない。そこで伸びを一回一回しっかりとる。
- ・伸びをゆっくりととるためにあごを引いて、沈み込み、浮いてくるまでゆっくり待つ。
- ・足を後ろ下へけりはさむ。
- ・足を引くときは、水をはさむようにする。

9、本時の学習活動と指導

(1) 本時のねらい

- ① 水泳の心得やきまりを守り、水にもぐったり浮いたり、呼吸法を身につけて長く泳いだり、できそうな泳ぎ方に挑戦したりして楽しむ。

めあて1…できる泳ぎ方で、距離や速さに挑戦して楽しむ

めあて2…やってみたい泳ぎ方に挑戦し、ある程度続けて泳いで楽しむ。

- ② お互いに教え合い、励ましあって水泳学習を楽しむことができる。

(2) 授業仮説

- ①各自の習熟度に合わせて指導することで、それぞれの能力をより伸ばすことができるであろう。
②児童がそれぞれでめあてを設定することで、意欲的で主体的に学習に臨むことができるであろう。

(3) 準備 ホイッスル、タイマー、ビート板、指導用ボード、コースロープ

(4) 本時の展開 14 / 16

過程	学習のねらいと活動	教師の支援		
		T1 (興儀) とびうお	T2 (仲本) グルケン	T3 (岡崎) メダカ
はじめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○健康観察 ○準備運動 ○めあての確認 	◆人員の確認と健康観察をし、めあての確認とともに安全に留意すべきことを確認する。		
なか 70分 (休憩 10分)	<p>水なれ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドに座ってバタ足をする。 ・ゆっくりとプールの中へ入り、プールを一周する <p>泳力調査①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・できる泳ぎ方で、どれくらいの距離やタイムで泳げるか確かめる <p>めあて1…できる泳ぎ方で、距離やタイムに挑戦して楽しむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のめあてを確認し、それぞれのコースで練習に取り組む。 	<p>○個人差に合わせ3コースにグループ分けをする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とびうおコース 25m以上 ・ぐるくんコース 5m～25m未満 ・めだかコース 5m未満 		
	休 憩			
	めあて2…やってみたい泳ぎ方を選び、ある程度続けて泳いで楽しむ。	<p>○呼吸練習、フォームチェック、いろいろなリレー等、基本的な練習の後、バディとのめあてに沿った練習をさせる。</p> <p>○バタ足、ビート板バタ足、面かぶりクロール、呼吸の仕方、泳ぎのリズム等、基本的な練習の後、バディとのめあてに沿った練習をさせる</p> <p>○顔付け、付し浮き、けのび等、基本的な練習の後、バディとのめあてに沿った練習をさせる</p>	<p>○ふしうき、けのび、ふせ面、バタ足</p>	
<p>○泳力調査②</p>	<p>〈練習例〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○クロール <ul style="list-style-type: none"> ・手のかきと呼吸のリズム ・スタート ・ターン ・いろいろなリレー ○平泳ぎ <ul style="list-style-type: none"> ・足の動き ・手のかきかた ・呼吸のコンビネーション 			
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ○整理運動をする。 ○今日の反省を発表する ○シャワーを浴びて着替える ○教室で学習ノートをまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○本時の成果を確認し、次時への励ましとする。 ○バディを組んだ者どうしが相手のよい点、改善点について話し合わせる。 		

(5) 評価

- ①水泳の心得やきまりを守り、水にもぐったり浮いたり、呼吸法を身につけて長く泳いだり、できそうな泳ぎ方に挑戦したりして楽しむことができたか。
- ②お互いに声を掛け合い、励ましあって水泳学習を楽しむことができたか。

10, 評価について

「水泳運動」の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の力にあった課題をもって進んで取り組み、泳ぐことの楽しさや喜びを味わおうとする。 ・友達を励まし合い、教え合いながら協力して練習しようとする。 ・自分の体の調子を確認するとともに、プールサイドを走らない、準備運動を行うなどの水泳の決まりや水泳の心得を知り、安全に気をつけようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳ぎ方や目標距離など自分にあった課題をもち、その課題に向けての練習の仕方を選んでいく。 ・学習カードや補助具を活用して、自分のできそうな泳ぎ方をできるようにするための練習方法や泳ぎの技法のポイントがわかっている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールについて、呼吸をしながら続けて長く泳ぐことができる。 ・平泳ぎについて、呼吸をしながら続けて長く泳ぐことができる。

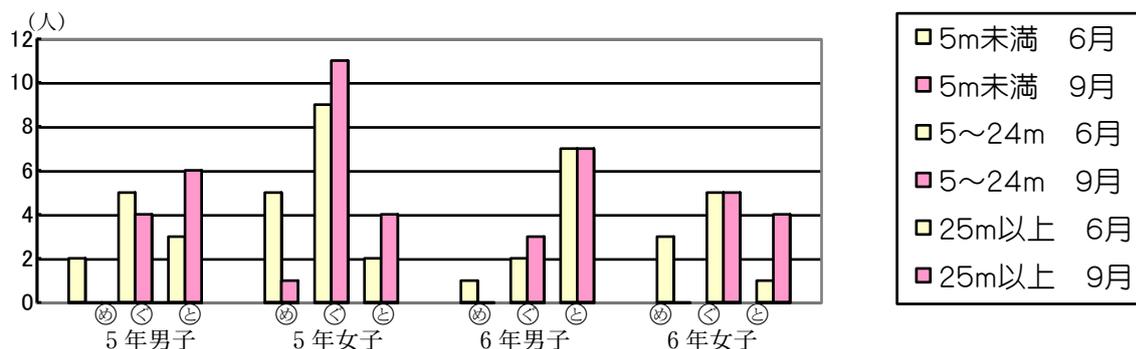
○評価基準

	A (十分満足できる)	B (おおむね満足できる)	努力を要する子供の手立て
関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> ○めあてをもって自ら取り組み、水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・泳ぐ順番を守り、時間内中、楽しく意欲的に泳いでいる。 ○友達と励まし、教え合いながら協力して活動しようとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・友達に声を掛け合ったりして、仲良く活動している。 ○水泳の心得を積極的に守って、安全に泳ごうとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・友達同士で約束やプールでの決まりを守り、安全に泳いでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○めあてをもって、水泳の楽しさや喜びを味わおうとする。 <ul style="list-style-type: none"> ・楽しんで活動している。 ○プールのきまりや水泳の心得を守って、安全に水泳しようとしている。 <ul style="list-style-type: none"> ・約束やマナーを守ることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○教師やグループの友達で声かけをし、水泳に取り組めるように促す。 <ul style="list-style-type: none"> ・グループから離れている児童には誘い合ってもらおう。 ○水泳プールの決まりを守ることで、安全に楽しく泳ぐことができることを知らせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・安全を確かめずに、いきなり飛び込んだり、もぐって遊んだりすることがないように声かけをする。
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の能力に適した課題をもち、その解決に向けて、練習の仕方を工夫改善している。 <ul style="list-style-type: none"> ・泳力段階表等を使って、自分で課題を立てて意欲的に活動し、友達にも教えることができる。 ○学習資料を積極的に活用して、泳法の技能ポイントを理解し、練習に役立てている。 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内の練習を計画、リードし、声かけをしながら活動できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自分の能力に適した課題を持ち、その解決に向け、練習している。 <ul style="list-style-type: none"> ・次の活動がわかる ○学習資料を活用してクロール、平泳ぎ等の技能のポイントを考えながら、練習している。 <ul style="list-style-type: none"> ・手足、呼吸法の仕方を考えながら活動している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○一人一人に次の活動を知らせ協力して進められるよう支援する。 <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードを友達同士で見せ合い、教え合う活動の場を設定する。 ○めあてを立てるのに苦労している児童に対して、泳力段階表を参考にすることを助言する。

技能	○自分に合った泳ぎ方に取り組み、調和のとれたリズムカルな動作で、ある程度続けて泳ぐことができる。 ・クロールである程度続けて泳ぐことができる。 ・平泳ぎである程度続けて泳ぐことができる。	○自分に合った泳ぎ方に取り組み、ある程度続けて泳ぐことができる。 ・クロールで泳ぐことができる。 ・平泳ぎで泳ぐことができる。	○呼吸のリズムや仕方を支援する。 ・支援の仕方（グループ別で手のかき方、キックの仕方、呼吸法を指導する）
----	---	---	---

V 成果と課題

2時間ずつの計16時間の計画であったが、残りの2時間は台風の影響でプール閉鎖したため、実施できなかった。毎時、最後に行っている泳力調査の結果を基に集計を行った。



男女別	5 学年				6 学年				計		割合	
	男		女		男		女		6月	9月	6月	9月
	6月	9月	6月	9月	6月	9月	6月	9月				
25m以上 ㊟	3	6	2	4	7	7	1	4	13	21	29%	47%
5~24m ㊤	5	4	9	11	2	3	5	5	21	23	47%	51%
5m以下 ㊤	2	0	5	1	1	0	3	0	11	1	24%	2%

(1) 成果

- 水慣れしていない5m未満の「めだかグループ」はポビング、伏し浮き、けのび等、基本練習を徹底することで、ほぼすべての児童が「ぐるくんグループ」へあがることができた。
- それぞれ自分の能力に応じたグループでの学習だったため、同じ目標をもつ友達同士で励まし合いながら学習に取り組むことができた。
- グループ間の移動をある程度柔軟にし、各グループで自信をつけた児童は自ら次の段階のグループへ行くなど、「めあて」を意識させた学習を展開できた。
- 授業前、各自のめあて設定を行う際に泳法の動画教材を見せることにより、より具体的なめあてを立て、意欲的に学習に取り組むことができた。

(2) 課題

- 休憩を挟んだ2時間連続の授業であったが、天気や時間帯によって日差しが強すぎることもあるため、体力が低い子への配慮が必要である。また、忘れ物や体調不良などで入水できない日が続くと、他の児童に比べ入水機会が大きく減る。
- 施設、学習教具（ビート板、ヘルパー等）が十分に揃っていないため、手作りの教具をいくつか用意したが、児童がうまく活用できなかった。
- 5・6年のみならず、指導方法やグループの分け方、進級表の活用等、学校全体で体系的な指導計画が必要である。
- クロール、平泳ぎを中心とした指導だったため、背泳ぎはほとんど扱えなかった。
- 児童の学習カード以外に、教師が入水中に行う評価方法の工夫。

水泳 学習カード	年 名前
-----------------	------

★めあて1…できる泳ぎ方で、距離や時間に挑戦する
 ※よくできたら◎, できたら○, もう少しの時は△を書き込む。

泳ぎ方	泳ぐ距離	めあて達成のためのポイント
m秒
	用具 (有・無) []

★めあて2…好きな泳ぎ方ややってみたい泳ぎ方を選び、ある程度続けて泳いで楽しむ。

泳ぎ方	上手にしたいポイント	練習方法
	<ul style="list-style-type: none"> ●ポイントとするものに○ ・手のかき方 () ・キック () ・呼吸のしかた () ●どのようにする? 	<ul style="list-style-type: none"> ●使う用具に○ ・ビート板 ・プルブイ ●どのようにする?

◆学習のふりかえり

①約束を守って、安全にできたか。	
②バディを組んで、協力しながらできたか。	
③楽しく泳ぐことができたか。	
④今日のめあてや練習方法が自分に合っていたか。	
⑤めあての解決のために練習をくふうしながら泳げたか。	

今日のふりかえり

.....

.....

.....

.....



クロール

	めあて	達成日
1	プールサイドで、うでを使って「パッ」ができる。	
2	水中で、うでを使って連続「パッ」ができる。	
3	水中で歩きながら、うでを使って「パッ」ができる。	
4	プールサイドで伏し浮きをしながらバタ足ができる。	
5	ビート板を使って、バタ足ができる。(プール横)	
6	面かぶりクロールができる。(12.5m以上)	
7	ビート板を使って、クロールができる。(プール横)	
	ビート板を使って、クロールができる。(25m)	
8	クロールで泳ぐ。(プール横)	
9	クロールで泳ぐ。(25m)	
10	クロールで泳ぐ。(50m以上)	

平泳ぎ

級	めあて	達成日
1	プールサイドで、うでを使って「パッ」ができる。	
2	水中で、うでを使って連続「パッ」ができる。	
3	水中で歩きながら、うでを使って「パッ」ができる。	
4	かえる足ができる。	
5	ビート板を使って、かえる足ができる。(プール横)	
	ビート板を使って、かえる足ができる。(25m)	
6	うでとキックの組み合わせができる。(プール横)	
	うでとキックの組み合わせができる。(25m)	
7	平泳ぎで泳ぐ。(プール横)	
8	平泳ぎで泳ぐ。(25m以上)	