

体育科学習指導案

1 単元について

省エネクロール

—感じや気づきから自己の課題を見つけられる子どもの育成—

(1) 設定の理由

本単元では「省エネクロール」をテーマに楽しく長く泳ぐことができるクロールの泳法を学習する。主に呼吸を伴ったクロールの習得に向けて学習を行っていくが、一人ひとりの課題は多様に存在すると考えている。そこで、呼吸を伴ったクロールのゴールイメージは全体で共有し、それに向けた自己の課題を実際に泳いで試したり、友だちと動きを見合ったりする中で見つけられるようにしたい。水泳運動を通して、理想の動きのイメージをつくり、その実現に向けて仲間と共に高め合う喜びを味わえるようにしたい。

本単元に取り組む子ども達の実態は、コロナ禍の影響を大きく受けている。3年生では感染防止のため水泳の学習を経験できず、4年生でも2時間程度しか経験できていない。そのため、水泳の学習に不安を抱いている児童や苦手意識を持ったまま、現在に至っている児童が多くいることが想定される。したがって、苦手意識や不安感を払拭しつつ、みんなで技能の向上に取り組んでいけるような学習を目指す。

(2) 目標

知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> クロールの行い方を理解する。 手や足の動きに呼吸を合わせる技能を身につけ、続けて長く楽しく泳ぐことができるようにする。
思考力、判断力、表現力等	<ul style="list-style-type: none"> 自己の能力に適した課題をもち、課題解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫する。 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	<ul style="list-style-type: none"> クロールの練習に進んで取り組もうとしている。 約束を守り、仲間と助け合って練習しようとしている。 体の調子を確認してから泳ぐなど水泳の心得を守ろうとしている。

(3) 単元における教科の「本質」と「そぞう的实践力を発揮する姿」

「水泳」は、水の中という特殊な環境での活動における物理的な特性（浮力、抵抗）を生かし、「もぐる」「浮く」「進む」「呼吸する」などの課題を達成し、水に親しむ楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。もぐる、浮く、進む、呼吸をするなどの技能によって成立している運動であり、「できる」「できない」がはっきりしている。そのため、できなかったことができるようになったときは、その楽しさや喜びを十分に味わうことができる運動である。また、特殊な環境での学習であるため、技能の系統性を大切に学習に取り組む必要がある。水の特性を感じながら技能の習得を目指すキーワードとして「推進力」が挙げられる。水中での活動を通して体感できたことを本単元で取り扱うクロールの技能につなげていく。そして、楽しく長く泳ぐためには「推進力」を

生み出す水中での体の動かし方が必要になることに気づかせていきたい。

本単元におけるそぞう的实践力を発揮する姿とは、水の特性を体感しやすい運動を通して感じたことや気づいたことを仲間と共有し、楽しく長く泳ぐ心地よさ（新たな価値）を味わいながら、それに向けての体の動かし方の課題を自ら形成し解決しようとする姿である。

体育科と未来そぞう科における探究する対象との関わり

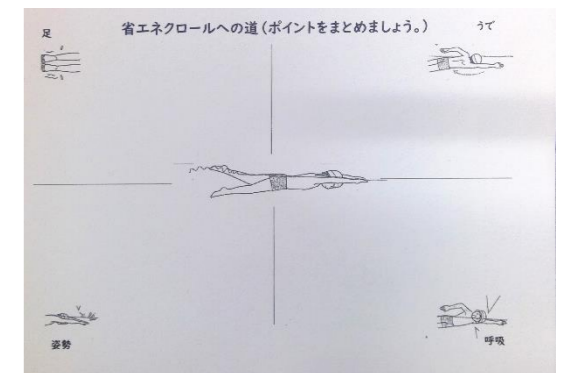
	興味・関心	没頭	自立	価値観の形成	エージェンシー
本単元における探究する姿	水泳の学習を通して、どれくらい楽しく長く泳げるようになるかというゴールイメージを持ち、それをやってみたくなる姿。	楽しく長く泳ぐためのよさを感じたり、より上達するために練習したりしている姿。	楽しく泳ぐために必要な技能がどれかを身に付けるための方向性を持って取り組む姿。仲間と協力して課題解決しようとする姿。	仲間と協力して活動することで、楽しく長く泳ぐ泳法を知り水泳の多様な楽しさを感じる姿。	相手のよさを知り他の活動でもできた喜びを共感できる姿。

(4) 仮説



「省エネクロールへの道」ワークシートで楽しく長く泳ぐためのポイントを蓄積していくことによって、子どもたちが自己の課題を自覚し仲間と共に課題解決に向けて高め合うことができるのではないかと仮説を立てる。

本単元では、クロールの技能の習得に向かう課題【みんなのめあて】と水中運動を通して感じたことや気づいたことをもとに自分で立てる課題【自分のめあて】を設定して学習を行う。【みんなのめあて】の学習の際には、水の特性を感じやすい活動を設定しバディで体感したことを伝えあう中で、より楽しく進むためにはどうすればよいかを考えられるようにする。また、【自分のめあて】の学習の際には、自分の課題に合ったコースを選択し学習を行う。その際、「省エネクロールへの道」を掲示しておき、学習の中で共有することで、水中での体の動かし方を自己の課題そって試せるようにしたい。このような学習を構成することによって、クロールの泳法の技能を学習しつつ、楽しく長く泳ぐためには水中で体をどのように動かせばよいだろうかと自己の課題を探究する学習を行うことができると考える。

仲間と共に体感したことを伝え合ったり、自己の課題に気づくために仲間に動きを確認してもらったりすることを通じて、自分の目標を達成するためには仲間と協力する必要があると感じられるようにしたい。また、できなかったことがみんなでできるようになる喜びやうれしさを味わえるようにし、未知なる課題を仲間と共に達成したいと考える態度につなげたい。



(5) 計画 〈全8時間〉

学習活動	子どもの意識	めざす子どもの姿 (評価)			教師の役割
<p>1. 水中で浮く・もぐる・進む運動を行い、感じたことを共有する。(1時間)</p> <p>2. 楽に泳ぐためのポイントを考える。(4時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢 ・キック ・腕のかき ・呼吸 <p>3. 楽に息継ぎをするための手のかきとキックの仕方を考えよう。(2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕のかき方 ・キック・け伸び <p>4. 泳力記録会を行い、学習のまとめを行う。(1時間)</p>	<p>抵抗があると進みにくいぞ。 楽に進みたいな。</p> <p>まっすぐの姿勢を作ってくれ ると楽に引っ張れるぞ。</p> <p>バタ足もまっすぐを意識すると楽に進むぞ。</p> <p>水をたくさん手の平で押すと 楽にたくさん進むぞ。</p> <p>楽に呼吸するポイントは吐く ことと目線だな</p> <p>楽に呼吸するためにはどうし たらいいだろう。</p> <p>これまでのポイントを活かせば できそうだ。</p> <p>友だちと協力したらできるこ とが増えてうれしいな。</p>	<p>知識・技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ○水中で息を止めた り吐いたりできる ○息をパッと吐きな がら呼吸ができる ○ふし浮の状態であ る姿勢をまっすぐにする ことができる。 ○ひざを曲げずに親 指がふれるぐらいで ばた足ができる。 ○太ももまでしっか り水をかき、大きく 円をえがくようなク ロールができる。 ○クロールの腕のか きに呼吸のポイント を合わせて、呼吸を 伴ったクロールがで きる。 ○できるだけ多くの 水をとらえ、楽に長 く泳ぐことができ る。 	<p>思考・判断・表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ○浮き方や沈み方の ポイントを考えてい る。 ○楽に進むための体 の動かし方を考えて いる。 <p>○より多くの水をと らえる腕のかき方や キックの打ち方など を考えている。</p>	<p>学びに向かう力</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パディと動きを 見合ったり、学習 カードを通して伝 えあったりなが ら学習に取り組ん でいる。 ○自己の課題を見 つけ、課題に合っ た練習の場を選 び、粘り強く練習 に取り組んでい る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○活動を通して体感したことを友だちと 交流できるようにする。 ○クロームブックで友だちの泳いでいる 姿を撮影し、自分の泳ぎのできていると ころや課題を確認できるようにする。 ○児童のよい動きを共有し、ワークシー トに気づいたことやわかったことを書け るようにする。 ○クロールの映像資料をロイロノートで 共有し、自分の動きをとよい動きを比較 できるようにする。 ○児童がつくったワークシート(省エネ クロールへの道)を掲示し、自分の課題 に合った解決方法を考えられるようにす る。 

2. 本時について〈6時間目／全8時間

(1) 参観の視点 ―本時の目標―

- ・ 楽に長く泳ぐための必要な手のかき方やキックの仕方を自分なりに考えることができる。
- ・ 楽に長く泳ぐための必要な技能を蓄積することによって自己の課題を自覚し、仲間と課題解決に向けて高め合うことができる。

(2) 展開

学習活動	子どもの意識	教師の役割 評価 (○) 支援 (◆)			
1. 準備運動をする。 2. シャワー・水に入る準備をする。 3. 基礎感覚づくりの運動 ① ストローク確認 ② 2回に1回の呼吸	<p>楽に長く泳ぐクロールの泳ぎ方がわかってきたぞ。今の自分の課題は呼吸がしづらいことだから、楽に呼吸するために練習するぞ。</p> <p>前の時間に呼吸の仕方を学んだな。パッと吐いて息を吸うことを意識して呼吸の仕方を確認しよう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 音楽に合わせて、体と心をほぐせるようにする。 ◆ プールサイドを歩くきまりを守るよう声かけをする。 ◆ 意識して運動を行えるように前時のポイントを振り返らせる。 ◆ 呼吸の仕方や腕の回し方を意識しながら練習できるようにする。 			
<p>めあて：楽に息継ぎをするための手のかきとキックの仕方を考えよう。</p>					
4. 共通課題に取り組む。 ① サイド ② 25mで試す 5. 課題別学習に取り組む。 ○ 挑戦コース ○ 省エネコース ○ ゆっくりコース 6. 後片付け・整理運動	<p>呼吸を楽にするためにはキックを強く打つといいな。ポイントを確認して練習してみよう。</p> <p>呼吸を楽にするためには手で力強くかくといいな。ポイントを確認して練習してみよう。</p> <p>短い距離で試したことを25mでも試してみよう。バディに動き見てもらって自分の動きを確認しよう。</p> <table border="1" data-bbox="464 1608 1023 1872"> <tr> <td>挑戦コースで楽にどれだけ長く泳げるか試そう</td> <td>省エネコースで50m楽に泳げるか試そう</td> <td>ゆっくりコースで25mを楽に泳げるか試そう</td> </tr> </table> <p>今日の練習では前より楽に呼吸ができるようになったな。次はもっと楽に泳げるようになりたいな。</p>	挑戦コースで楽にどれだけ長く泳げるか試そう	省エネコースで50m楽に泳げるか試そう	ゆっくりコースで25mを楽に泳げるか試そう	<ul style="list-style-type: none"> ○ 楽に長く泳ぐためには手のかきやキックをどのようにすればよいか考えている。 ◆ 息継ぎに困難さを感じる児童について手のかき方足の動かし方のどちらに課題があるか考えさせる。 ◆ バディの泳ぎを見てできるようになっているところや改善点を伝えるようにする。 ◆ 課題別に練習ができるようにコースを分ける。 ◆ 掲示物を設置することで自分の課題を明確にする。 ◆ 友だちと協力して片付けをするように声かけをする。
挑戦コースで楽にどれだけ長く泳げるか試そう	省エネコースで50m楽に泳げるか試そう	ゆっくりコースで25mを楽に泳げるか試そう			