

第3学年 もぐる・浮く運動（全5時間） ※その後「浮いて進む運動」（全6時間）を扱う

1 単元の目標と評価規準

	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
目標	もぐる・浮く運動の行い方を知るとともに、呼吸を調整しながらいろいろなもぐり方をしたり、背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができるようにする。	自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。	もぐる・浮く運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすることができるようにする。
評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	①もぐる・浮く運動の行い方について、言ったり、書いたりしている。 ②呼吸を調整しながら、いろいろなもぐり方をしたり、背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができる。	①自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。	①もぐる・浮く運動に進んで取り組みようとしている。 ②きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 ③水泳運動の心得を守って安全を確かめている。

2 単元の指導と評価の計画

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (習得)	5 (活用)	
0	オリエンテーション	挨拶、健康観察、めあての確認、準備運動、シャワー				
10	○単元のめあてや流れ ○水泳運動の心得	活動Ⅰ 水慣れ活動 足をつけてバタ足、水中じゃんけん、バブリング、ポビングジャンプ、パティでポビングジャンプ、伏し浮き等、既習内容を中心に				
15	準備運動 シャワー	活動Ⅱ もぐる運動 活動を中心に	活動Ⅱ ラッコ浮き を中心に	活動Ⅱ ラッコ浮きや 背浮きをを 中心に	活動Ⅱ いろいろな 浮き方にチ ャレンジ	
40	水慣れ活動 プールサイドでバタ足、水中じゃんけん、バブリング、ポビングジャンプ等					
45	振り返り、整理運動、次時予告、健康観察、挨拶、シャワー					
知・技		① (ワークシート)		② (観察)		
思・判・表			① (ワークシート)			
態度	③ (観察)	② (観察)			① (観察)	

3 本時案①【導入場面】（1時間目／5時間中）

(1) 本時のねらい

- ・水泳運動の心得を守って安全を確かめることができるようにする。

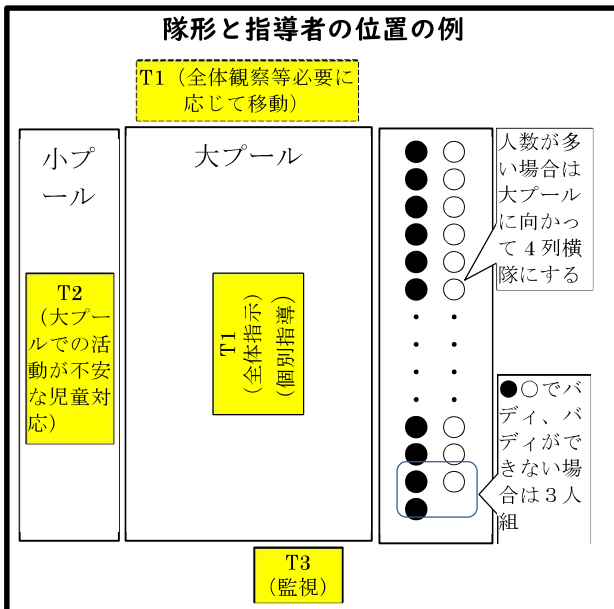
(2) 本時の学習評価

- ・水泳運動の心得を守って安全を確かめている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 15分	<p>1. 挨拶、健康観察</p> <p>2. 単元のめあてや内容の確認 ○単元のめあて、学習の進め方、水泳運動の心得を知る。 ・単元の内容や学習の進め方について説明する。 ・ボディシステム、ホイッスルの合図等の水泳運動の心得を説明する。 児童の理解しやすいように掲示物を用いて説明する。</p> <p>3. 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 水泳の決まり（や約束事）をみんなで守って、楽しく活動しよう 評 価 水泳の心得を守って安全を確かめている。（主体的に学習に取り組む態度）</p> <p>4. 準備運動 ・腕や脚などの伸ばす部位を意識してストレッチをさせる。 ・順にシャワーを浴び、指定された隊形でプールサイドに並ばせる。</p>	
なか 25分	<p>5 活動Ⅰ 水慣れの運動 ○いろいろな水慣れの運動の行い方を知り、取り組む。 ・プールサイドに座ったままでバタ足や両手で全身に水かけ ・後ろ向きでゆっくり入水 ・水中ジャンプ、水中かけっこ ・水分補給を行う。</p> <p>6. 活動Ⅱ もぐる運動 ○呼吸に気を付けながらもぐる活動の行い方を知り、取り組む。 ・プールの底に足を着けたまま、胸、肩、頭の順番で入水。 ・ホイッスルの合図に合わせてもぐらせる。「ピッ、ピッ」で軽くジャンプ、「ピーー」でもぐらせる。慣れてきたら、手で床タッチ、尻で床タッチ等、少しずつ深くもぐることができるようにする。 ・バディで水中じゃんけん・・・水中で目を開けているかを互いに確かめながら取り組ませる。指導者は「じゃんけん、じゃんけん、じゃんけん」と言ってその場で軽くジャンプさせ、「ポン」で潜らせる。 ・バブリング・・・指導者が「ピーー」とホイッスルを鳴らしているときに水中で息を吐き、「ピッ」の時に水上で息を吸うようにさせる。底に足を着けたままで行わせる。4回繰り返す。 ・ポピングジャンプ・・・バブリングと同様に行う。「ピッ」でジャンプして水上で息を吸うようにさせる。4回繰り返す。 ・水中で息を吐いているかをバディで見合わせる。（ゴーグルの着用可） ・慣れてきたら、バディで手をつなぎ、2人でタイミングを合せて、バブリングやポピングジャンプに取り組ませる。 ・大プールで活動するのに抵抗がある子どもについては、T2と一緒に低学年用プールで同じように活動させる。 ・活動ごとにバディの確認を行い、自他の安全を意識させる。</p>	<p>おおむね満足（観察） 水泳の心得を守って安全を確かめている。</p> <p>十分満足 心得を守って安全を確かめるとともに、まわりの友達に声をかけている。</p> <p>努力を要する児童 への手立て 心得やホイッスルの合図を再度確認する。</p>

ま と め 5 分	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次のことについてその場で振り返り、その理由や感想をバディと共有させる。この内容は、教室に戻り、学習カードに記録させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ホイッスルの合図を守ることができたか ・指導者の指示を静かに聞くことができたか ・バディと協力して、順番を守って安全に活動することができたか ・ふざけず、安全に楽しく取り組むことができたか </div> <p>・心得を守って安全に取り組んでいる姿、取り組むよう周りの友達に声をかけている児童等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。</p> <p>・次時は<u>うまくもぐるコツを全員で見付けること</u>を知らせ、意欲を高める。</p> <p>7. 整理運動、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・整理運動は、腕や脚などよく使った部位を中心に、実際に指導者が動かしながら示し、真似させる。 ・健康観察を行い、けが、体調不良などを確認する。 ・シャワーを浴びて濡れた体を拭き取ったことを確認し、着替えさせる。 	
---------------------------	---	--



- 水泳運動の心得（活動のルール）**
1. ホイッスルの合図を守る
 - 「ピッ！」スタート
 - 「ピピッ！」活動やめ、指導者を向く
 - ※できていない場合「ピピピピ・・・！」で注意を促す。それでもできない場合は、プールから上げて指導する。
 - 「ピーピーピー」プールサイドに上がる
 2. 安全に活動する
 - ◆プールサイドなど走らない
 - ◆プールに飛び込まない（後ろ向きで入る）
 - ◆道具は大切に使う（みんなで準備片付け）
 3. バディについて
 - ★いつも相手の安全、体調を確認する
 - ★相手のことを大切にしながら、安全に補助したり、アドバイスしたりする

単元のめあてと5時間の内容の提示例

<単元のめあて>

自分に合った方法で取り組み、もぐったり、浮いたりできるようになる

- ①水泳の決まり（や約束事）をみんなで守って、楽しく活動しよう。
- ②もぐる・浮く運動の行い方を知り、みんなでやってみよう。
- ③もぐる・浮く運動の自分の課題を確かめ、解決のための活動を選び、取り組もう。
- ④呼吸に気を付けながら、もぐる・浮く運動をマスターしよう。
- ⑤これまで学習したことを活かしてもぐる・浮く運動をみんなで楽しもう。

- 苦手な児童の把握方法の例**
- ①事前の質問紙調査
 - ②活動中の観察
 - ③タブレットによる撮影（撮影はT3）
 - ※水慣れの活動等を動画で撮影し、水に顔を浸けること、浮くこと等が苦手な児童を事後に確認する。

- 1時間目の学習カードの例**
- ◆できたら○、できなかったら△で答えましょう。
 - ①ホイッスルの合図を守ることができましたか（ ）
 - ②先生の話を静かに聞くことができましたか（ ）
 - ③バディと協力して、順番を守って安全に活動することができましたか（ ）
 - ④ふざけず、安全に楽しく取り組むことができましたか（ ）
 - ◆友達にアドバイスしたことを書きましょう。（ ）
 - ◆感想を書きましょう。（ ）

3 本時案②【習得場面①】（2時間目／5時間中）

(1) 本時のねらい

- ・もぐる・浮く運動の行い方について、理解することができるようにする。
- ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合うことができるようにする。

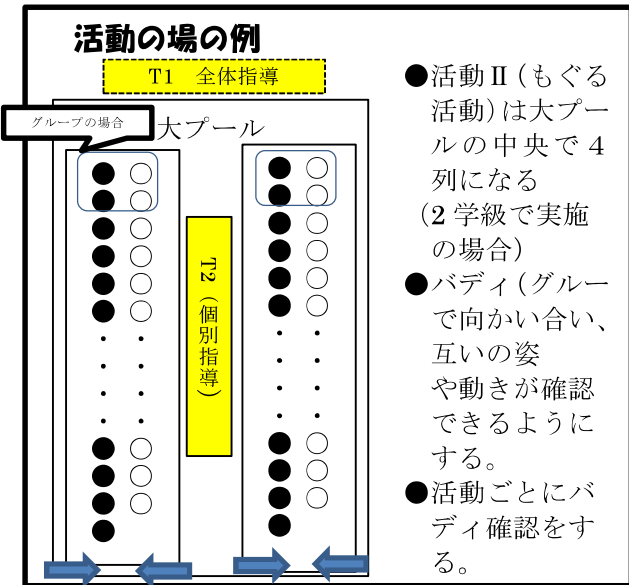
(2) 本時の学習評価

- ・もぐる・浮く運動の行い方について、言ったり書いたりしている。(知識・技能)
- ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1. 挨拶、健康観察 2. 学習の進め方や内容の確認 ○学習の進め方、水泳運動等の心得を確かめる。 ・単元の学習の進め方やボディシステム、ホイッスルの合図等の水泳運動の心得について掲示物等を用いて確認する。 3. 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて もぐる・浮く運動の行い方を知り、きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合いながら学習に取り組もう	評価 ・もぐる・浮く運動の行い方について、言ったり書いたりしている。(知識・技能) ・きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 (主体的に学習に取り組む態度)
なか 30分	4. 準備運動 ・腕や脚などの伸ばす部位を意識してストレッチをさせる。 ・順にシャワーを浴び、指定された隊形でプールサイドに並ばせる。	
	5 活動Ⅰ 水慣れの運動 ○いろいろな水慣れの運動の行い方を確かめ、取り組む。 ・プールサイドに座ったままでバタ足や両手で全身に水かけ ・後ろ向きでゆっくり入水、水中ジャンプ、水中かけっこ(※水分補給) 6. 活動Ⅱ もぐる(浮く)運動 ○呼吸に気を付けながらもぐる(浮く)運動の行い方を確かめ、取り組む。 ・プールの底に足を着けたまま、胸、肩、頭の順番で入水。 ・ホイッスルの合図に合わせてもぐらせる。「ピッ、ピッ」で軽くジャンプ、「ピーー」でもぐらせる。慣れてきたら、手で床タッチ、尻で床タッチ等、少しずつ深くもぐることができるようにする。 ・「うまくもぐるためには気をつけることは何か」と全体に問いかけ、説明した行い方を試したり、ボディに自分のコツを紹介したりさせる。指導者は巡回し、児童から「息を吐きながら」「息を止めて」「体にグッと力を入れて」等が発言されていたら、活動を一旦止め、全体で共有する。 ・共有したコツに気を付けて試したり、視点にして見合ったりさせる。その後、ボディで水中じゃんけん、バブリング、ポピングジャンプを4回程度繰り返し、定着を図る。 ・水上で顔を上げる際に強く「パッ！」とし、十分に空気を取り込むことを意識させ、強く「パッ！」ができていないかをボディで見合わせる。 ・慣れてきたら、ボディで手をつなぎ、2人でタイミングを合せて、バブリングやポピングジャンプに取り組ませる。 ・浮く運動の行い方を紹介し、もぐる運動からつなげて取り組ませる。 (座った姿勢でもぐってからだるま浮き、大の字浮き等) ・活動ごとにボディの確認を行い、自他の安全を意識させる。	<u>おおむね満足</u> (観察) きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合おうとしている。 <u>十分満足</u> きまりを守り励まし合うとともに、まわりの友達に声をかけている。 <u>努力を要する児童</u> <u>への手立て</u> 水泳運動のきまりホイッスルの合図を再度確認したり、その意味を説明したりする。

ま と め 5 分	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次のことについてその場で振り返り、その理由や感想をバディと共有させる。この内容は、教室に戻り、学習カードに記録させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・水泳運動のきまり（指定された場所で行う、順番に行う等）を守ることができたか ・バディと励まし合いながら活動することができたか ・もぐる（浮く）運動の行い方を知ることができたか </div> <ul style="list-style-type: none"> ・きまりを守り励まし合うとともに、まわりの友達に声をかけている姿児童等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・次時は<u>うまく浮くコツを全員で見付けること</u>を知らせ、意欲を高める。 <p>7. 整理運動、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・整理運動は、腕や脚などよく使った部位を中心に、実際に指導者が動かしながら示し、真似させる。 ・健康観察を行い、けが、体調不良などを確認する。 ・シャワーを浴びて濡れた体を拭き取ったことを確認し、着替えさせる。 	<p><u>おおむね満足</u>（学習カード）もぐる・浮く運動の行い方について、言ったり書いたりしている。</p> <p><u>十分満足</u></p> <p>行い方について、詳しく言ったり書いたりしている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u></p> <p>行い方を再度説明し、わかったことを確認させる。</p>
-----------------------	---	---



- ### 水泳運動のきまり（例）
- 決められた場所で
 - 水慣れの活動はプールサイドに沿って
 - 活動Ⅱ（もぐる活動）は大プールの中央で2列（4列）になって
 - プールを横（12m）で使うときは、反対サイドにタッチして戻る
 - 順番を確かめて
 - ◆バディで交互に
 - ◆グループの場合、順番を決めて、全員が活動できるように
 - 友達と協力して
 - ★バディやグループの友達が運動を行っているときは、必ず観察して
 - ★できていることを褒めたり、アドバイスしたりして

2時間目の学習カードの例

◆できたら○、できなかつたら△で答えましょう。

①ルールや順番など、水泳運動のきまりを守って活動することができましたか（ ）

②バディと協力して、見合ったり、助け合ったりしながら活動することができましたか（ ）

③もぐる運動の行い方はわかりましたか（ ）

◆もぐる運動の行い方でわかったことを詳しく書きましょう。

◆感想を書きましょう。

3 本時案③【習得場面②】（3時間目／5時間中）

(1) 本時のねらい

- 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選ぶことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

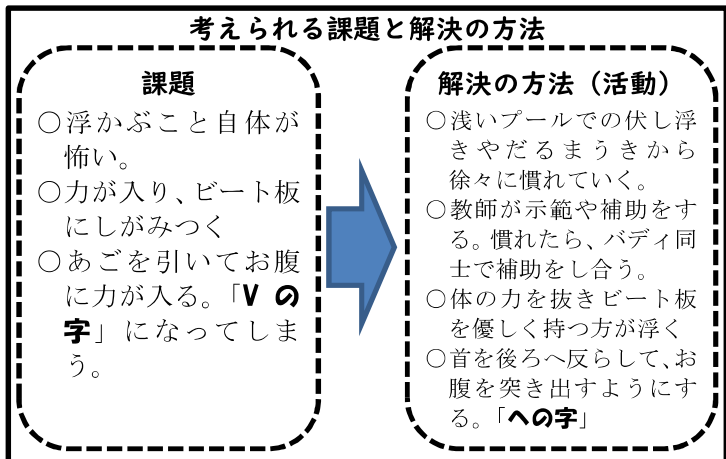
- 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。

(思考・判断・表現)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1. 挨拶、健康観察</p> <p>2. 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 自分に合った課題を見付け、解決のための活動を選び、試そう</p> <p>評価 自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。 (思考・判断・表現)</p> <p>• 全体の課題として「<u>上手に浮くためのコツは何か</u>」を設定し、それに対する自分の出来具合から課題を見付け、解決のための活動を選んで試すことを説明する。</p> <p>3. 準備運動</p>	
なか 30分	<p>4. 活動Ⅰ 水慣れの運動（もぐる運動も含む）</p> <p>○これまでの学習内容を確認、水慣れの運動として取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> • プールサイドに座ったままでバタ足や両手で全身に水かけ • 後ろ向きでゆっくり入水、水中ジャンプ、水中かけっこ（※水分補給） • プールの底に足を着けたまま、胸、肩、頭の順番で入水。 • ホイッスルの合図に合わせてもぐらせる。「ピッ、ピッ」で軽くジャンプ、「ピーー」でもぐらせる。慣れてきたら、手で床タッチ、尻で床タッチ等、少しずつ深くもぐることができるようにする。 • 水上で顔を上げる際に強く「パッ！」とし、十分に空気を取り込むことを意識させ、強く「パッ！」ができていないかをバディで見合わせる。 • バディで水中じゃんけん、バブリング、ポピングジャンプを4回程度繰り返す。バディで手をつなぎ、2人でタイミングを合せて、バブリングやポピングジャンプに取り組ませる。 <p>5. 活動Ⅱ 浮く運動（ラッコ浮きを中心に）</p> <p>○浮く運動の行い方を知り、自分の課題に合った方法を選び、試す。</p> <ul style="list-style-type: none"> • これまでに学習した浮く運動（遊び）を想起し、発表させる。（クラゲ浮き、伏し浮き、大の字浮き、だるま浮き等） • ラッコ浮きの運動の行い方を指導者が実際に行いながら紹介し、試させる。（ビート板等の補助具を下腹部の前に持つ、水上で仰向けになる、足を底からはなし浮く）※2人で1枚のビート板を使用させる。 • 全員が3回程度試した後、プールサイドに一旦あげる。「<u>ラッコ浮きのコツは何か</u>」と問い、試して気付いたことをバディまたはグループで話し合わせる。児童から「体の力を抜いて」「空を見上げて」「へそを突き出して」等が発言されていたら全体で共有する。指導者が「顎を上げて」「耳を水に入れて」等を補足してもよい（可能な範囲で板書、掲示） • 再度、共有したコツに気を付けて、バディで試したり、視点にして見合ったりさせる。<u>バディで互いに何ができていないのか（課題）を確かめながら取り組ませる。</u>指導者は巡回し、課題を指摘したり、望ましい姿を全体で紹介したりする。（紹介する際はプールサイドに一旦上げる） 	<p><u>おおむね満足</u>（観察・学習カード）</p> <p>自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決のための活動を選んでいる。</p> <p><u>十分満足</u></p> <p>自分の課題に対し、よりよい活動を試行錯誤しながら選んでいる。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u></p> <p>その児童の課題を指摘したり、解決のための活動を再度説明したりする。</p>

ま と め 5 分	<ul style="list-style-type: none"> 補助具（ペットボトル、ヘルパー、プルプイ等）やその数や組合せを選んだり、いろいろな持ち方を試したり、補助（肩を軽く支える）してもらったりする等解決の方法を紹介し、自分の課題に合わせて選び取り組ませる。 両足が浮くことに抵抗がある児童、体の力が抜けにくい児童は、T2の指導の下、低学年用プールで活動させる。 活動ごとにバディの確認を行い、自他の安全を意識させる。 <p>6. 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> 次のことについてその場で振り返り、その理由や感想をバディと共有させる。この内容は、教室に戻り、学習カードに記録させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> 自分の課題を見付けることができたか 課題を解決するための活動を選ぶことができたか </div> <ul style="list-style-type: none"> 視点を持ってバディで見合いながら課題を見付けようとする姿、解決するために試行錯誤しながら活動を選ぶ等、望ましい姿を全体に広げる。 次時は今回学んだことをじっくり試したり、補助具なしで浮いたりすることを知らせ、意欲を高める。 <p>7. 整理運動、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康観察を行い、けが、体調不良等を確認する。※シャワー後水分補給
-----------------------	--



ラッコ浮きのよさと系統性

～ラッコ浮きのよさ～

1. 自分がどれだけ水に慣れているかが分かる。（そもそも苦手な子どもは仰向けで浮かぶのが怖い）
2. ビート板やペットボトルなどをどのように使えば受けるかが分かってくる（力を抜いた方がよく浮かぶことが体感できる）
3. リラックスして力を抜くことが、その後の背浮きにつながる。

～系統性～

1. ラッコ浮き
2. ペットボトル浮き（1L・2L）
3. ペットボトル浮き（500mL）
4. 背浮き

3時間目の学習カードの例

◆できたら○、できなかつたら△で答えましょう。

- ①自分の課題を見付けることができましたか（ ）
どのような課題でしたか。（いくつ選んでもよい）
 - ・すぐに足が床についてしまう。
 - ・（ ）秒間以上浮くことができない。
 - ・仰向けになることがこわくてできない。
 - ・耳を水につけることができない。
 - ・その他（ ）
- ②自分の課題を解決するための活動を選ぶことができましたか（ ）
どのような活動を選びましたか。（いくつ選んでもよい）
 - ・補助具を替えた→（ ）
 - ・補助具を組み合わせた（ ）と（ ）
 - ・バディや友達に補助してもらった。
 - ・コツ（ ）に気を付けて取り組んだ。
 - ・その他（ ）

◆課題を見付けたり、解決のための活動を選んだりするときに頑張ったことを詳しく書きましょう。

3 本時案④【習得場面③】（4時間目／5時間中）

(1) 本時のねらい

呼吸を調整しながら、いろいろなもぐり方をしたり、補助具を用いて背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

呼吸を調整しながら、いろいろなもぐり方をしたり、補助具を用いて背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができる。(知識・技能)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1. 挨拶、健康観察 2. 本時のめあてと評価項目の確認	
	めあて 呼吸に気を付けながら、いろいろなもぐり方やラッコ浮きをマスターしよう 評価 呼吸を調整しながら、いろいろなもぐり方をしたり、補助具を用いて背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができる。(知識・技能)	
なか 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでに学習した内容やその定着度を確認することを説明する。その際、より具体的な評価規準についても説明し、児童と共有できるようにする。 3. 準備運動	
	4. 活動Ⅰ 水慣れの運動（これまでに学習した内容を中心に） ○これまでの学習内容を確認、水慣れの運動として取り組む。 <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドに座ったままでバタ足や両手で全身に水かけ ・後ろ向きでゆっくり入水、水中ジャンプ、水中かけっこ（※水分補給） ・プールの底に足を着けたまま、胸、肩、頭の順番で入水。 ・ホイッスルの合図に合わせてもぐらせる。「ピッ、ピッ」で軽くジャンプ、「ピーー」でもぐらせる。慣れてきたら、手で床タッチ、尻で床タッチ等、少しずつ深くもぐることができるようにする。 ・ホイッスルに合わせて連続で浮き沈みを行う。その際、水上で顔を上げる際に強く「パッ！」とし、十分に空気を取り込むことを意識させ、強く「パッ！」ができているかをバディで見合わせる。 ・バディで水中じゃんけん、バブリング、ポピングジャンプを4回程度繰り返す。バディで手をつなぎ、2人でタイミングを合せて、バブリングやポピングジャンプに取り組ませる。 ・いろいろなもぐり方や簡単な浮き沈みについては評価する。 ・補助具を用いながらの背浮き（ラッコ浮き）に取り組ませる。 ※2人で1枚のビート板を使用させる。 5. 活動Ⅱ これまでの学習を確認する活動 ○これまで学習したことを確かめ、バディで見合ったり、補助具を使ったりしながらできるように取り組む。 <ul style="list-style-type: none"> ・ラッコ浮きを中心に評価したり、個別指導したりする。 ・ポイントを確認したり、自分に合った補助具を選ばせたりしながら取り組ませる。その際バディで相互評価したり、補助し合ったりさせる。 ・努力を要する児童については、指導者が補助しながら感覚をつかませる。 ・両足が浮くことに抵抗がある児童、体の力が抜けにくい児童は、T2の指導の下、低学年用プールで活動させる。 ・活動ごとにバディの確認を行い、自他の安全を意識させる。 	おおむね満足（観察） 呼吸を調整しながら、いろいろなもぐり方をしたり、補助具を用いて背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができる。 十分満足 呼吸を調節しながら、補助具を用いずに背浮きの姿勢で浮いたり、簡単な浮き沈みをしたりすることができる。 努力を要する児童への手立て いろいろな補助具を試したり、指導者が補助したりして感覚をつかませる。

まとめ 5分	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次のことについてその場で振り返り、その理由や感想をバディと共有させる。この内容は、教室に戻り、学習カードに記録させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・いろいろなもぐり方ができたか ・補助具を用いてラッコ浮きができたか ・簡単な浮き沈みができたか </div> <p>・複数のもぐり方にチャレンジする姿、ポイントを確かめながらラッコ浮き（背浮き）をする姿等、望ましい姿を全体に広げる。</p> <p>・次時はいろいろな浮き方に取り組むことを知らせ、意欲を高める。</p> <p>7. 整理運動、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察を行い、けが、体調不良等を確認する。※シャワー後水分補給
-----------	---

より具体的な児童の姿

「呼吸を調整する」・・・水中で息をはくこと

水上では「パッ」（無声音）といいスムーズに息を吸うこと

「いろいろなもぐり方」	「背浮き」	「簡単な浮き沈み」
<p>○プールの底から足を離して、体の一部分をプールの底につける</p> <p>○座った姿勢でもぐる 等</p>	<p>①補助具を抱えたり、挟んだりして背浮きをする。</p> <p>②補助具を使わずに背浮きをする</p>	<p>○だるま浮きの姿勢でバディに背中を押し沈めてもらい、そのまま水面に浮上する。</p> <p>○ボビングをする。 等</p>
<p>「概ね満足」（B規準）・・・「もぐり方が一つできる」「①の背浮きができる」「簡単な浮き沈みが一つできる」のこれらが全てできる。</p>		
<p>「十分満足」（A規準）・・・「もぐり方が2つ以上できる」「②の背浮きができる」「簡単な浮き沈みが2つ以上できる」のこれらが全てできる。</p>		

4時間目の学習カードの例

◆できたら○、できなかつたら△で答えましょう。（2つ以上○を付けてもよいです）

①いろいろなもぐり方

- () プールの底から足を離して、体の一部分をプールの底につける。
- () 座った姿勢でもぐる。
- () (その他①) ()
- () (その他②) ()

②背浮き

- () ①ラッコ浮き（補助具を抱えたり、挟んだりして背浮きすること）
- () ②背浮き（補助具を使わずに背浮きをすること）
- () その他 ()

③簡単な浮き沈み

- () だるま浮きの姿勢でバディに背中を押し沈めてもらい、そのまま水面に浮上することを繰り返す。
- () ボビングをする。
- () 連続でボビングをする。
- () その他 ()

◆ラッコ浮き（背浮き）でよくできたこと、バディに認めてもらったこと等を詳しく書きましょう。

◆感想を書きましょう。

3 本時案⑤【活用場面】（5時間目／5時間中）

(1) 本時のねらい

もぐる・浮く運動に進んで取り組むことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

もぐる・浮く運動に進んで取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1. 挨拶、健康観察 2. 本時のめあてと評価項目の確認 めあて これまでの学習を生かし、いろいろなもぐる・浮く運動にチャレンジしよう 評価 もぐる・浮く運動に進んで取り組もうとしている。 （主体的に学習に取り組む態度） ・これまでに学習した内容やその定着度を確認することを説明する。その際、より具体的な評価規準についても説明し、児童と共有できるようにする。 3. 準備運動	
なか 30分	4. 活動Ⅰ 水慣れの運動（もぐる運動を中心に） ○もぐる運動を確かめ、水慣れの運動として取り組む。 ・プールサイドでの運動に取り組ませる。 ・ポイントに気を付け、ホイッスルの合図に合わせて少しずつ深くもぐらせる。その後、バディで水中じゃんけん、バブリング、ポピングジャンプを4回程度繰り返す。バディで手をつなぎ、2人でタイミングを合せて、バブリングやポピングジャンプに取り組ませる。 ・いろいろなもぐり方を評価（前時の評価規準）し、必要に応じて個別指導をする。 ※水分補給 5. 活動Ⅱ いろいろな浮き方にチャレンジ ○これまで学習したことを生かし、いろいろな浮き方に取り組む。 ・ラッコ浮きで学んだ動きのポイントを確かめる。 （体の力を抜く、耳を水につける、息を長く吸ったり吐いたりする等） ・いろいろな浮き方を確認し、ラッコ浮きで学んだポイントを活用しながら取り組むように伝える。 （くらげ浮き、だるま浮き、大の字浮き、伏し浮き、背浮き） ・必要に応じて、自分に合った補助具を選ばせながら取り組ませる。 ・努力を要する児童については、指導者が補助しながら感覚をつかませる。 ・一度全員の指導と評価が済んだら、これまで取り組んだ浮く運動をペアやグループで取り組ませる。 （友達につかまって浮く【肩をつかんで、向かい合って】、水中まりつき、4名で輪になって大の字浮き等） ・両足が浮くことに抵抗がある児童、体の力が抜けにくい児童は、T2の指導の下、低学年用プールで活動させる。 ・活動ごとにバディの確認を行い、自他の安全を意識させる。 6. 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。 ・次のことについてその場で振り返り、その理由や感想をバディと共有させる。この内容は、教室に戻り、学習カードに記録させる。 ・いろいろなもぐり方や浮き方にチャレンジできたか	おおむね満足（観察） もぐる・浮く運動に進んで取り組もうとしている。 十分満足 もぐる・浮く運動にバリエーションを付けて進んで取り組もうとしている。 努力を要する児童への手立て いろいろな補助具を試したり、指導者が補助したりして感覚をつかませる。

ま と め 5 分	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな浮き方にチャレンジする姿、ペアやグループの友達と息を合わせて浮き方をする姿等、望ましい姿を全体に広げる。 ・次時（次の単元）は浮く・もぐる運動で学んだことを生かして浮いて進む運動に取り組むことを知らせ、意欲を高める。 <p>7. 整理運動、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察を行い、けが、体調不良等を確認する。※シャワー後水分補給 	
-------------------------------	--	--

5時間目の学習カードの例

◆できたら○、できなかつたら△で答えましょう。

いろいろなもぐる・浮く運動にチャレンジすることができた（ ）

◆どのような運動にチャレンジできましたか。チャレンジした運動すべてに○をつけましょう。

①いろいろなもぐり方

（ ）プールの底から足を離して、体の一部分をプールの底につける。

（ ）座った姿勢でもぐる。

（ ）2人で水中じゃんけん

（ ）ポビング

（ ）連続ポビング

（ ）ポビングジャンプ

（ ）その他（ ）

②いろいろな浮き方

（ ）くらげ浮き （ ）だるま浮き （ ）大の字浮き （ ）伏し浮き

（ ）背浮き （ ）ラッコ浮き

（ ）友達につかまって浮く（肩をつかんで）（ ）友達につかまって浮く（向かい合って）

（ ）水中まりつき （ ）4名で輪になって大の字浮き

（ ）その他（ ）

◆バディやグループと一緒に浮くときに気を付けたことがあれば書きましょう。

◆授業の感想を書きましょう。