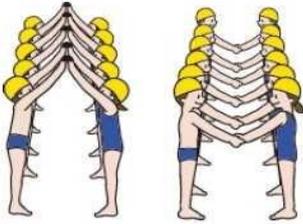
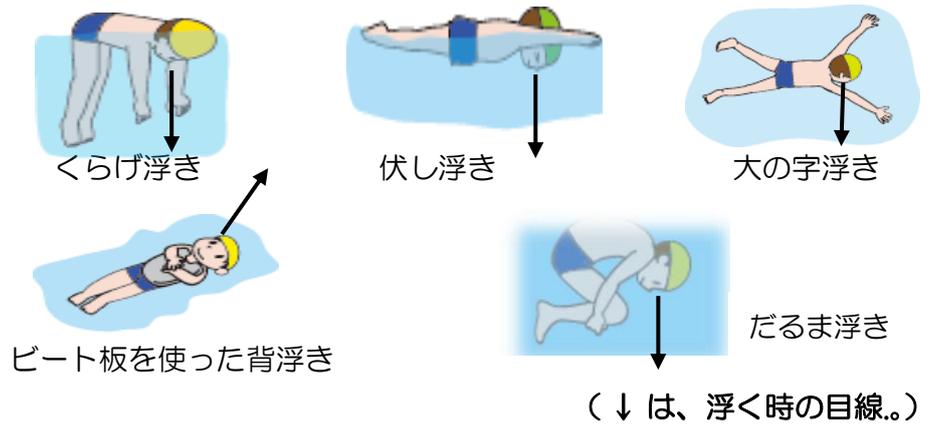


学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 (O) 等
<p>1 集合・あいさつ 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康観察をする。 単元の目標と学習の進め方を知る。 <p>(落ち着いて話を聞くことを大切にするために、学習活動1を教室で行ってから、プールへ移動することも良い。)</p>	<p>水泳運動の心得を知る</p> <ol style="list-style-type: none"> 水泳運動を行う前に <ul style="list-style-type: none"> 体を清潔に保つ(爪, 耳, 鼻, 頭髪など) 体の調子確かめてから泳ぐ など 危険な場所では泳がない 一人で泳ぎに行かない など 三つの合言葉 <ol style="list-style-type: none"> ①プールサイドを歩こう ②静かに入ろう(安全に気をつけて) ③チャレンジしよう(積み重ねれば「できる!」) <p>○ 単元の目標と学習の進め方、水泳時の約束、プールの使い方等を伝える際、掲示物を活用するなど分かりやすく説明するようにする。</p>
<p>めあて 「水泳運動の学習の進め方を知り、学習の見通しをもとう」</p>	
<p>2 準備運動をする。 5分</p> <p>3 入水の準備をする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> シャワーを浴びる。 キャップ等をつける。 バディを組む。 <div style="text-align: center;">  <p>バディシステム</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肩、腕、膝、ふくらはぎ、首など、十分に体操を行う。 ○ 準備運動の量は、児童の体の状況、気象条件を考慮しながら調節する。 ○ 顔、胸、背中などをしっかり洗わせ、汗や汚れなどを流すよう声をかける。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 数を数えながらシャワーを浴びる。(シャワーの中で息を吐くことになり、水中での呼吸の練習につながる。) <p>バディの組み方の例</p> <p>※2人1組で、互いに相手の安全を確かめ合う方法</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 児童同士、互いに向かい合う。 ② 教師の「バディ!」の掛け声で、児童は互いに右手を組み、「チェック!」と言い、互いの顔色、体調等を確認後、大丈夫であればつないだ手を上げる。
<p>4 水慣れをする。 10分</p> <ul style="list-style-type: none"> バディで水に慣れ、主運動につながる動きをする。 もぐって体の一部を床につける床タッチを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ プールに入る際、体に水をかけてから、後ろ向きになって、ゆっくり足から入るようにする。 ○ 水慣れの行い方について、提示資料や ICT 機器を活用したり、指導者が実際に動きで示したりしながら説明するようにする。 ○ 大きく息を吸ってからもぐったり、顔を水につけたりするように伝える。 <p>床タッチの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 床に手のひらタッチ ・ 床におしりタッチ ・ 床にお腹タッチ ・ 床に背中タッチ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>「タッチした後、5秒潜り続ければOK」など、ルールを工夫してもよい。</p> </div>

• 浮く運動をする。

いろいろな浮き方の例



変身浮きの例 (3秒立ったら変身！)

(例) 伏し浮き → くらげ浮き → だるま浮き
大の字浮き → くらげ浮き → だるま浮き など

【浮く時のポイント】

- ① 力を抜く。
- ② 浮く前に、息を吸っておく。
- ③ 浮いたときに、目線を定める。(プールの底 or 背浮きはななめ上の空)

5 自己のできる泳ぎをする。

15分

- これまでに学習した泳ぎについて、学習資料やICT機器を活用したり、実際に泳いで見せたりしながら、説明するようにする。
- 自己のできる泳ぎ方で25m泳ぎ進めることを児童に伝えるが、苦しくなるなどした時は、無理せず立って良いことも伝える。

泳ぎ方の例

グライドストローク (面かぶりクロール)



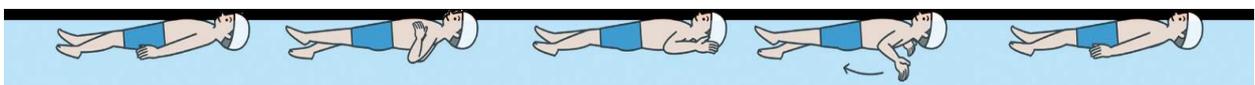
クロール



平泳ぎ



初歩的な泳ぎ (背浮き・ばた足)

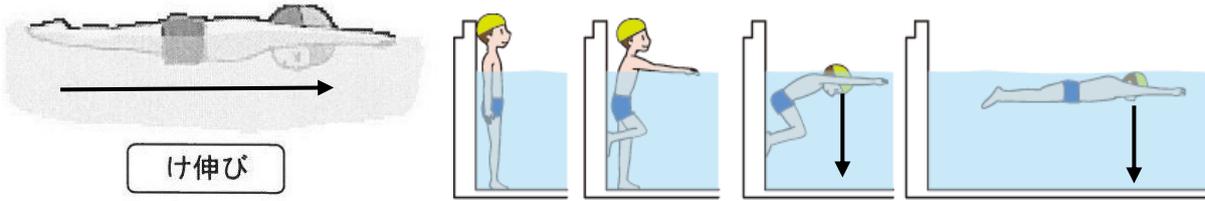


※ 手足をゆっくり動かして、呼吸のリズムが崩れないように泳ぎましょう。

6 学習のまとめをする。

5分

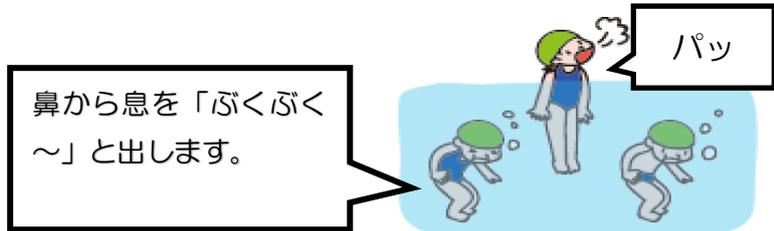
- バディの確認をする。
 - 健康観察、整理運動をする。
 - 学習のまとめをする。
 - シャワーを浴びる。
 - 次時の予告をする。
- バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。
 - 整理運動では、緊張した筋肉をリラックスさせる運動をする。
 - 自分や仲間のできるようになったことなどを発表させ、称賛する。
 - 教室に帰ったら、振り返りを学習カードに記入するように伝える。
 - シャワーをしっかり浴びるよう声をかけるとともに、水でろう下等がぬれないように、体や頭をタオルで拭くように声をかける。

学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 (○) 等
<p>1 集合・あいさつ 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察、準備運動をする。 ・シャワーを浴び、キャップ等をつける。 ・パディを組み、座る。 ・本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動をしっかり行わせる。 ○ 学習の約束事を確認する。 ○ 顔、胸、背中などをしっかり洗わせ、汗や汚れなどを流すよう指導する。 ・ 数を数えながらシャワーを浴びる。<u>(シャワーの中で息を吐くことになり、水中での呼吸の練習につながる。)</u> ○ パディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。 ○ 学習カードに自己の目標を記入するよう伝える。(教室にて)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: fit-content;"> めあて 「クロールの泳ぎ方に慣れ、自分の力にあつためあてに挑戦しよう。」 </div>	
<p>2 水慣れをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体に水をかけ、ゆっくり水に入る。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 距離の短いプールの横を使って練習することで、児童にとって無理なく繰り返し練習できるようにする。 ○ プールの対岸に向かって、歩いたり、走ったり、け伸びをしたりしながら進み、体が水に慣れるようにする。 (け伸びが苦手な児童は、ビート板を使って行うようにする。)
<div style="display: flex; align-items: center;">  </div> <p style="text-align: center;">※ もぐってから、壁をけるとより遠くまで け伸びで進めます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【け伸びのポイント】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 体の力をぬく。 ② 水にもぐる前に息を吸っておく。 ③ 視線は、プールの底。腕は、えんぴつピン! ④ <u>足の親指どうしをくっつけると、足が沈まず、一直線になれます。</u> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">児童がその動きをイメージしやすい言葉を使うようにしましょう。</p> <p style="text-align: right;">(足の親指どうし、ピタンコ!)</p> </div>	
<p>3 安全確保につながる運動をする。 15分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 安全確保につながる運動の行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に泳いで見せたりしながら、説明するようにする。 ○ 安全確保につながる運動では、長い時間浮いていられる姿勢や呼吸法などを身につけることができるようにする。 ○ 「息を止めてじっとしていると、だんだん体が浮いてくることを感じてみよう。」「水面の位置を確認して、呼吸するタイミングをつかもう。」等と声をかけることで、児童が取り組みやすくなるようにする。

安全確保につながる運動の例

- 連続ポビングジャンプ移動 ⇒ シャガんで水中にもぐり、鼻から息をはく。ジャンプし、水から顔が出る瞬間に「パッ」と声を出す。これを繰り返しながら前に進む。

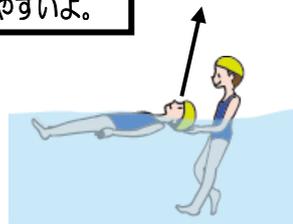
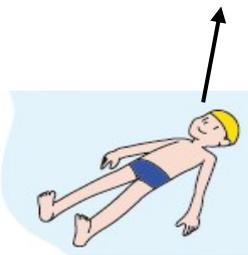
連続ポビングは、呼吸が伴う運動の基本の運動です。



- ビート板をもったラッコ浮き ⇒ 小プールといった浅い場所で、かかとをプールの底につけたラッコ浮きから始めると、楽に安定して浮くことができるという安心感を児童に与えることができます。



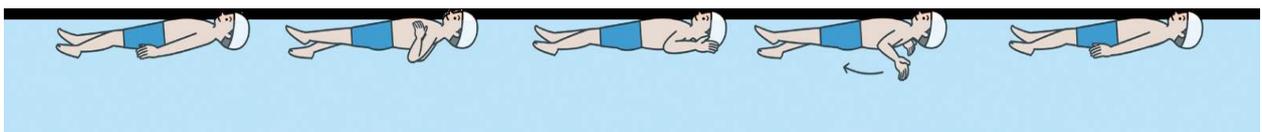
- 背浮き ⇒ 小プールといった浅い場所で、かかとをプールの底につけた背浮きから始めると、楽に安定して浮くことができるという安心感を児童に与えることができます。



教師が補助をしてあげると、苦手な児童も安心感をもてます。

- 仰向けの状態でプールに浮き、手を上にバンザイをするように伸ばし、足も大の字を作るように開いてのばす。(力まないこと。)
- この姿勢の時、頭を低くする方が浮かびやすいため、耳も水につけるようにする。また、あごをやや上げ、お腹を空の方に突きだし、体がやや反るようにする。

初歩的な泳ぎ (背浮き・ばた足)



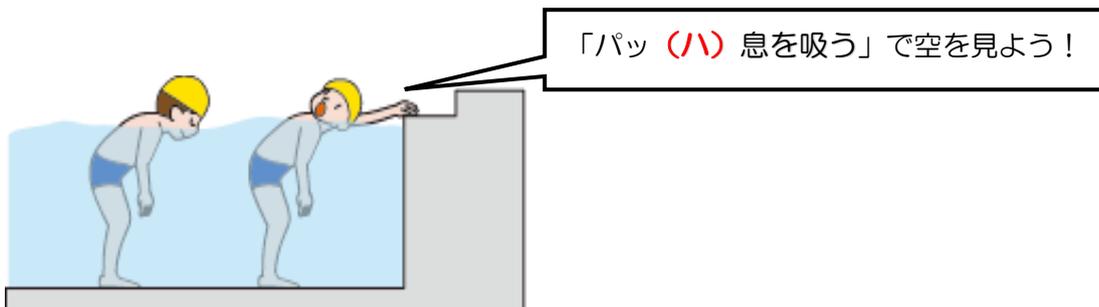
4 クロールをする。15分
(プールの横を使う。)

- クロールや息継ぎの行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に泳いで見せたりしながら、説明するようにする。
- 距離の短いプールの横を使って練習することで、児童にとって無理なく繰り返し練習できるようにする。

クロールの行い方の例

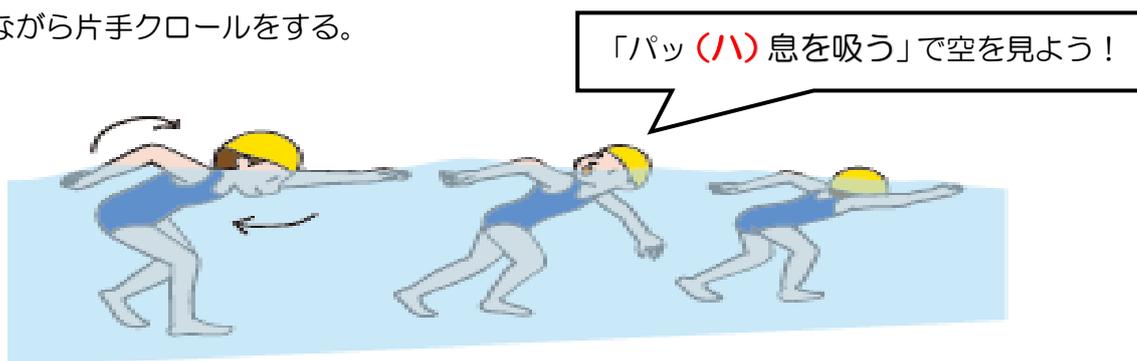
① 息継ぎの仕方を身に付けるために

- プールの壁を持って立ったまま片手クロールをし、息継ぎの仕方を確認する。



『ぶくぶく～ぶくぶく～(鼻から息を出す)、ぱっ(声に出す) (ハ) 息を吸う』

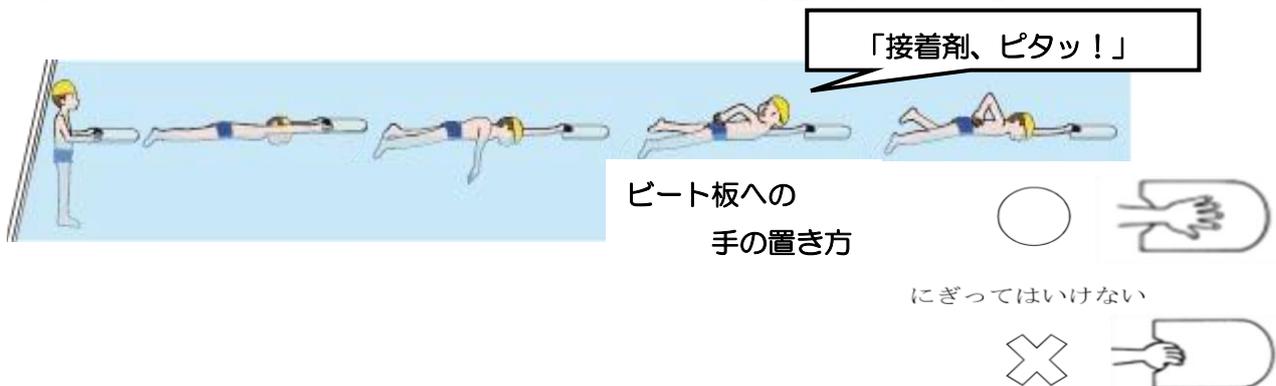
- 歩きながら片手クロールをする。



『ぶくぶく～ぶくぶく～』 → 「パッ(声に出す) (ハ) 息を吸う」 → 『ぶくぶく～ぶくぶく～』

① 片手クロール(ビート板あり)の行い方

片手クロールは、呼吸する方の腕だけ回す。もう片方の腕は、のばしたまま。児童への声掛けは、「ぶくぶく～ぶくぶく～(鼻から息を出す)、ぱっ(声に出す) (ハ) 息を吸う」。また、呼吸時、耳の後ろをのばしている腕の上にくっつけるようにする。「接着剤、ピタッ!」と声掛けすると有効。



③ ペアに引いてもらいながら片手クロール

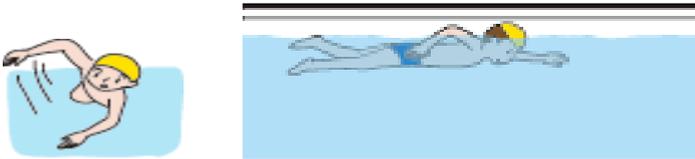


※ ペアは、「ぶくぶく～ぶくぶく～（鼻から息を出す）、ぱっ（声に出す）（ハ）息を吸う」と声をかけながら、後ろに引くようにする。

④ ペアに引いてもらいながら両手クロール

⑤ ビート板を使った両手クロール

⑥ クロール



※ 頭の中で呼吸をする時のリズム（『ぶくぶく～ぶくぶく～』 → 「パッ（声に出す）（ハ）息を吸う」）を唱えながら泳ぐよう声掛けすることで、学習したことを生かしながら クロールをすることができるようになる。

5 学習のまとめをする。

5分

- バディの確認をする。
- 健康観察、整理運動をする。
- 学習のまとめをする。
- シャワーを浴びる。
- 次時の予告をする。

- バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。
- 整理運動では、緊張した筋肉をリラックスさせる運動をする。
- 自分や仲間のできるようになったことなどを発表させ、称賛する。
- 教室に戻ったら、振り返りを学習カードに記入するように伝える。
- シャワーをしっかり浴びるよう声をかけるとともに、水でろう下等がぬれないように、体や頭をタオルで拭くように声をかける。

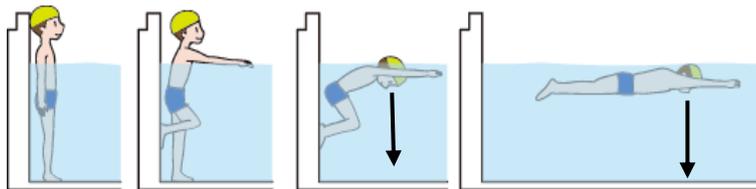
学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 (○) 等
<p>1 集合・あいさつ 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察、準備運動をする。 ・シャワーを浴び、キャップ等をつける。 ・バディを組み、座る。 ・本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動をしっかり行わせる。 ○ 学習の約束事を確認する。 ○ 顔、胸、背中などをしっかり洗わせ、汗や汚れなどを流すよう指導する。 ・ 数を数えながらシャワーを浴びる。<u>(シャワーの中で息を吐くことになり、水中での呼吸の練習につながる。)</u> ○ バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。 ○ 学習カードに自己の目標を記入するよう伝える。(教室にて)

めあて 「平泳ぎの泳ぎ方に慣れ、自分の力にあっためあてに挑戦しよう。」

2 水慣れをする。 5分

- ・体に水をかけ、ゆっくり水に入る。

- 距離の短いプールの横を使って練習することで、児童にとって無理なく繰り返し練習できるようにする。
- プールの対岸に向かって、歩いたり、走ったり、け伸びをしたりしながら進み、体が水に慣れるようにする。
(け伸びが苦手な児童は、ビート板を使って行うようにする。)



※ もぐってから、壁をけるとより遠くまで け伸びで進めます。

3 安全確保につながる運動をする。 10分

(運動の行い方は、2～3時間目の資料参照)

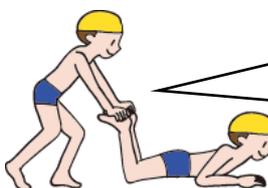
- 安全確保につながる運動の行い方について、前時までの学習を振り返ったり、学習資料やICT機器を活用したり、実際に泳いで見せたりしながら、説明するようにする。
- 「息を止めてじっとしていると、だんだん体が浮いてくることを感じてみよう。」、「水面の位置を確認して、呼吸するタイミングをつかもう。」等と声をかけることで、児童が取り組みやすくなるようにする。

4 平泳ぎをする。 20分

- ・プールの横を使う。

- 平泳ぎや息継ぎの行い方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に泳いで見せたりしながら、説明するようにする。
- 距離の短いプールの横を使って練習することで、児童にとって無理なく繰り返し練習できるようにする。

平泳ぎの行い方の例



教師は、児童の足の『土踏まず』に手をそえるとよい。

初期の段階では、プールサイドのマット等の上でかえる足の練習をし、足の動きを確認しておく。

平泳ぎのキックの仕方



※ 足の親指を外側に開き、足の裏で水を後ろに押すようにキックし、つま先が揃うまで伸ばす。

壁を使った平泳ぎキックの練習の例

＜かえる足のつくり方＞

- かかとをおしりにもってくる。
- 親指が外を向くように、カエル足をつくる。
- ★ このとき教師は、児童の足の『土踏まず』の部分に手をそえるとよい。
- キックした後は力をぬき、つま先が揃うまで足をとじる。

かけ声は、「キッカー、1・2・3（この1・2・3で、足を閉じる）」

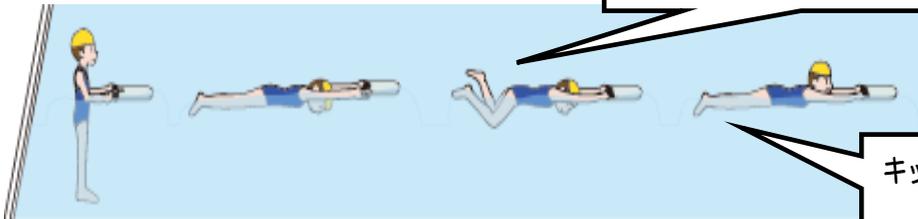


足の裏で水をおすようにする。



※ カエル足をつくるころまでは、補助するが、足でける瞬間は子どもにやらせる。足の裏で水をける感覚を感じさせるため。

ビート板を使った平泳ぎのキック練習の例



かかとをおしりに。親指外。

キック～～、
1・2・3（足先を閉じる）

指導者の声のかけ方

『かかとをおしりに。親指外。キック～～、1・2・3（両足親指をくっつけ、足先を閉じる）』

ビート板を使った平泳ぎのキック練習（呼吸あり）の例



かかとをおしりに。親指外。

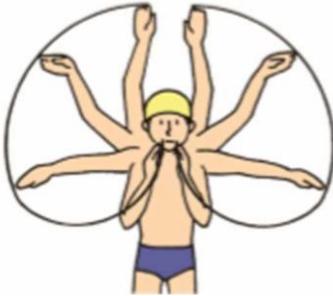
キック～～（鼻から息を『ぶくぶく～』と出す）、1・2・3（足先を閉じる）

キックの後、顔を前に向け、「パッ（ハ）」

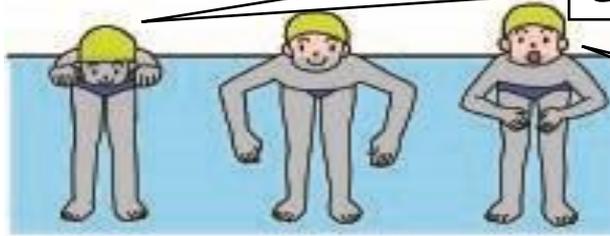
ビート板をつかった平泳ぎのキック練習（呼吸あり）のパターン

- 2キック 1ブレス（キッカー、キッカー、パッ）
 - 1キック 1ブレス（キッカー、パッ）
- ※ キックした後に、1・2・3と数えること。そして、足先を閉じる。
- ※ キックの回数を数えさせ、なるべく少なくしたり、キックの回数の目標を設定したりすると、やる気をもって児童は取り組みます。そして、1回のキックでしっかり伸びようとします。

平泳ぎの手の動かし方



平泳ぎの手の動きと呼吸のタイミング



手を前にのばす時に、鼻から息を「ぶくぶく〜」と出します。

前を向いて「パッ（ハ）」

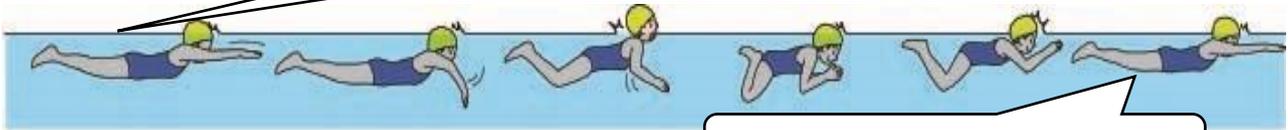
手をしっかり前にのばす。

手で水をかき始める。

両手で胸の前に水をかきこみながら顔を上げ、息を吸う。

平泳ぎ（呼吸あり）の練習の例

け伸びの状態から、平泳ぎキックをします。



キックした後、しっかり伸びます。

- ※ 手を前にしっかり伸ばした け伸びの状態で、かえる足のキックを打つことを心がけるよう声掛けすることで、児童が意識できるようにする。

平泳ぎ（呼吸あり）の練習のパターン

- 2キック 1ブレス（キッカー、キッカー、パッ）
 - 1キック 1ブレス（キッカー、パッ）
- ※ キックした後に、1・2・3と数えること。そして、足先を閉じる。
- ※ キックの回数を数えさせ、なるべく少なくしたり、キックの回数の目標を設定したりすると、やる気をもって児童は取り組みます。そして、1回のキックでしっかり伸びようとします。

6 学習のまとめをする。5分

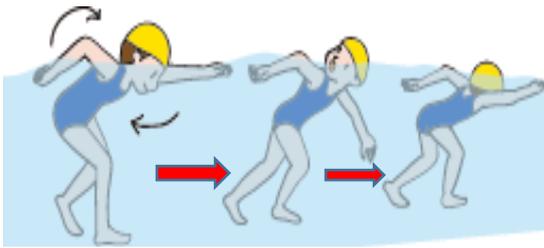
- バディの確認をする。
- 健康観察、整理運動をする。
- 学習のまとめをする。
- シャワーを浴びる。
- 次時の予告をする。

- バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。
- 整理運動では、緊張した筋肉をリラックスさせる運動をする。
- 自分や仲間のできるようになったことなどを発表させ、称賛する。
- 教室に帰ったら、振り返りを学習カードに記入するように伝える。
- シャワーをしっかり浴びるよう声をかけるとともに、水でろう下等がぬれないように、体や頭をタオルで拭くように声をかける。

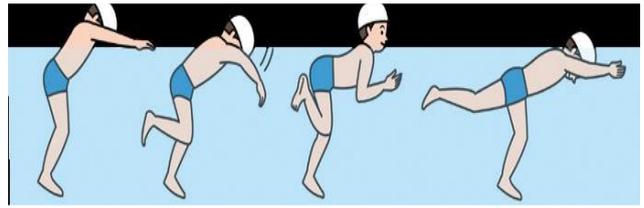
学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 (○) 等
<p>1 集合・あいさつ 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康観察、準備運動をする。 シャワーを浴び、キャップ等をつける。 パディを組み、座る。 本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動をしっかり行わせる。 学習の約束事を確認する。 顔、胸、背中などをしっかり洗わせ、汗や汚れなどを流すよう指導する。 数を数えながらシャワーを浴びる。<u>(シャワーの中で息を吐くことになり、水中での呼吸の練習につながる。)</u> パディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。 学習カードに自己の目標を記入するよう伝える。(教室にて)
<p>めあて 「課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫して、長く浮いたり泳いだりしよう。」</p>	
<p>2 水慣れをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> 体に水をかけ、ゆっくり水に入る。 <p>3 安全確保につながる運動をする。 10分 (運動の行い方は、2～3時間目の資料参照)</p> <ul style="list-style-type: none"> 安全確保につながる運動の記録への挑戦の仕方を知る。 自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選び、安全確保につながる運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 距離の短いプールの横を使って練習することで、児童にとって無理なく繰り返し練習できるようにする。 プールの対岸に向かって、歩いたり、走ったり、け伸びをしたりしながら進み、体が水に慣れるようにする。 (け伸びが苦手な児童は、ビート板を使って行うようにする。) 安全確保につながる運動の行い方について、前時までの学習を振り返ったり、学習資料やICT機器を活用したり、実際に泳いで見せたりしながら、説明するようにする。 「息を止めてじっとしていると、だんだん体が浮いてくることを感じてみよう。」「水面の位置を確認して、呼吸するタイミングをつかもう。」等と声をかけることで、児童が取り組みやすくなるようにする。
<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">安全確保につながる運動の記録への挑戦の仕方の例</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>背浮きで浮いている時間に挑戦する。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>浮き沈みを続ける回数に挑戦する。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 200px;"> <p>呼吸のリズムを保って浮き沈みを続ける。「ブクブク～、パッ」の繰り返し。</p> </div> </div>	
<p>4 クロール、平泳ぎをする。 20分</p>	<ul style="list-style-type: none"> 課題に応じた練習の場を用意することで、児童が自己の能力や課題に応じた場を選び、練習することができるようにする。 課題に応じた練習の仕方について、学習資料やICT機器を活用したり、実際に泳いで見せたりしながら、説明するようにする。

クロール、平泳ぎの課題に応じた練習の場の例

○ 呼吸を練習する場

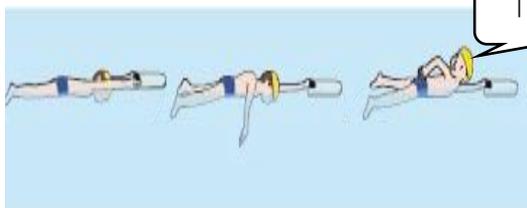


歩きながらクロールの呼吸の練習をする場
顎を引いて耳まで浸かって息継ぎをする。



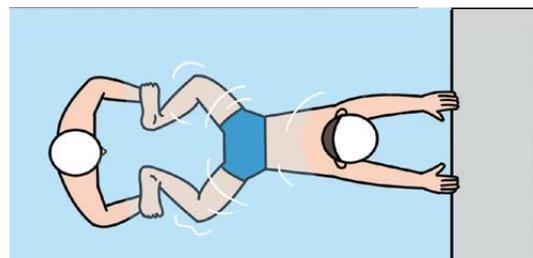
歩きながら平泳ぎの呼吸を練習する場
手や足の動きとのタイミングを仲間と確認する。

○ ビート板を使って息継ぎの練習をする場



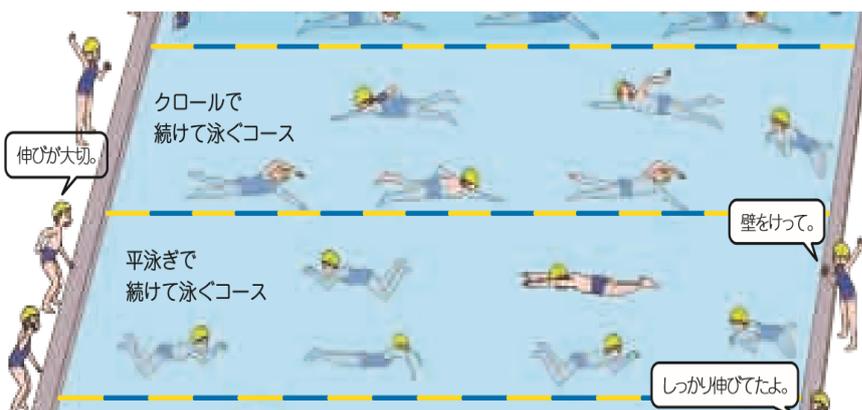
呼吸する時は、前に伸ばした腕に耳の後ろの部分をくっつける。また、呼吸する時は、「パッ」と言いながら練習する。

○ 平泳ぎのキックを練習する場



壁や補助具につかまってキックをして、足の親指を外に向け、足の裏で水を押し出す練習をする。

○ ゆったりと長く泳ぐ場



・クロールの1ストロークで進む距離をのばす場

頭の上方で両手を揃えた姿勢で片手ずつ大きくかき、ゆっくりと動かすばた足をする。

・平泳ぎの1ストロークで進む距離をのばす場

キックの後に顎を引いた伏し浮きの姿勢を保ち、キックの勢いをしっかり利用するようにゆっくり手をかく。

<長く泳ぐクロール>

水をつかむ → 水をかく → 水を押し → 息つき → もどす



できるだけ手を前方に入れて、水をつかむ。

鼻から息を「ぶくぶく〜」と出し、手は体の外側をかく。

水を後ろに押しように**太ももまで**しっかりかく。

呼吸の時は、顔を斜め上に向け、**パツ（ハ）息を**吸う。

手をできるだけ前方に戻し、入水する。



手に力を入れて、最後まで水をかききる。

<長く泳ぐ平泳ぎ>

パツ（ハ）息を吸う



け伸びの姿勢でのび、鼻から息を「ぶくぶく〜」と出し始める。

手をかき始める。

手をかきながら顔を上げ、口から息を吸う。

足のかかとをおしりの方に引き寄せ、強くキックをする。

け伸びをしてのび、再び鼻から息を「ぶくぶく〜」と出す。

パツ（ハ）息を吸う



両手両足をしっかりとりのばす。

手をかき始めた後、足をおしりに引き寄せ始める。

足の親指を外側に開いて、足の裏全体で水をける。

後ろから見た場合



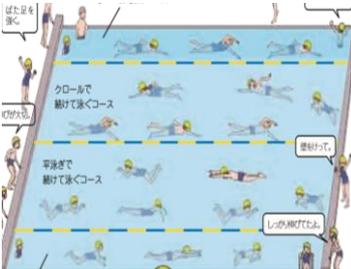
足はハの字にする。

しっかりと手足をのばし、体が水面に浮いてくるまで待つ。

6 学習のまとめをする。5分

- バディの確認をする。
- 健康観察、整理運動をする。
- 学習のまとめをする。
- シャワーを浴びる。
- 次時の予告をする。

- バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。
- 整理運動では、緊張した筋肉をリラックスさせる運動をする。
- 自分や仲間のできるようになったことなどを発表させ、称賛する。
- 教室に帰ったら、振り返りを学習カードに記入するように伝える。
- シャワーをしっかりと浴びるよう声をかけるとともに、水でろう下等がぬれないように、体や頭をタオルで拭くように声をかける。

学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 (○) 等
<p>1 集合・あいさつ 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康観察、準備運動をする。 シャワーを浴び、キャップ等をつける。 バディを組み、座る。 本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 	<ul style="list-style-type: none"> 準備運動をしっかり行わせる。 学習の約束事を確認する。 顔、胸、背中などをしっかり洗わせ、汗や汚れなどを流すよう指導する。 数を数えながらシャワーを浴びる。<u>(シャワーの中で息を吐くことになり、水中での呼吸の練習につながる。)</u> バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。 学習カードに自己の目標を記入するよう伝える。(教室にて)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: fit-content;"> めあて 「クロール・平泳ぎ大会で自己の記録に挑戦して、学習のまとめをしよう。」 </div>	
<p>2 水慣れをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> 体に水をかけ、ゆっくり水に入る。 <p>3 クロール・平泳ぎ記録会をする。 30分</p> <ul style="list-style-type: none"> 記録会の行い方を理解する。 クロールと平泳ぎの練習をする。 クロールと平泳ぎの自己の記録への挑戦の仕方を選ぶ。  <p>4 学習のまとめをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> バディの確認をする。 健康観察、整理運動をする。 学習のまとめをする。 シャワーを浴びる。 	<ul style="list-style-type: none"> プールの対岸に向かって、歩いたり、走ったり、け伸びをしたりしながら進み、体が水に慣れるようにする。(け伸びが苦手な児童は、ビート板を使って行うようにする。) クロール・平泳ぎ記録会の行い方を説明する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>クロール・平泳ぎ記録会の行い方</p> <ul style="list-style-type: none"> クロールと平泳ぎのそれぞれの記録の挑戦の仕方を選んで取り組む。 仲間と比べるのではなく、自己の学習の成果を確かめられる記録会とする。 <p>記録への挑戦の仕方の例</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分で決めた距離を泳げるか 自分で決めた時間の間泳げるか 自分で決めたストロークの回数でどこまで進めるか 自分で決めた距離を何回のストロークで泳げるか 等 </div> <ul style="list-style-type: none"> バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。 整理運動では、緊張した筋肉をリラックスさせる運動をする。 今年の学習を振り返り、楽しかったこと、できるようになったこと、今後がんばりたいことなどを話し合い、次年度の学習も前向きな気持ちで取り組むことができるようにする。 教室に戻ったら、学習カードに自己評価するよう伝える。 シャワーをしっかり浴びるよう声をかけるとともに、水でろう下等がぬれないように、体や頭をタオルで拭くように声をかける。

【引用】

- 文部科学省 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック 高学年
- スポーツ庁 小学校体育（運動領域）指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～