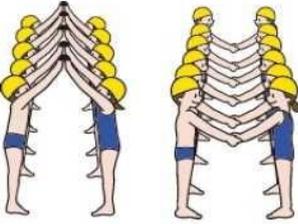
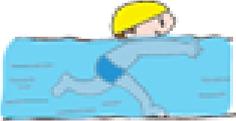


学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 (○) 等
<p>1 集合・あいさつ 5分</p> <p>・健康観察をする。(教室でも可)</p> <p>(落ち着いて話を聞くことを大切にするために、学習活動1を教室で行ってから、プールへ移動することも良い。)</p>	<p>水遊びの心得を知る</p> <p>1、 水遊びを行う前に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体を清潔に保つ (爪, 耳, 鼻, 頭髪など) ・ 体の調子確かめてから泳ぐ など ・ 危険な場所では泳がない 一人で泳ぎに行かない など <p>2、 三つの合言葉</p> <p>①プールサイドを歩こう ②静かに入ろう (安全に気をつけて)</p> <p>③チャレンジしよう (積み重ねれば「できる！」)</p>
<p>めあて 「プールのきまりや約束を守って、水遊びを楽しもう。」</p>	
<p>2 準備運動をする。 5分</p> <p>3 学習の見通しをもつ。 5分</p> <p>4 入水の準備をする。 5分</p> <p>・シャワーを浴びる。</p> <p>・キャップ等をつける。</p> <p>・バディを組む。</p> <div style="text-align: center;">  <p>バディシステム</p> </div>	<p>○ 首や足首、ふくらはぎ、肩関節など、十分に体操を行う。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 今後学習する水慣れの例を紹介し、意欲をもたせる。</p> <p>○ 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。</p> <p>シャワーの浴び方の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 前の人の肩をもち列車になってシャワーを浴びる。(顔がふけない。) ・ 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、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、<u>大丈夫であればつないだ手を上げる。</u>
<p>5 水慣れをする。 20分</p> <div style="text-align: center;">   </div>	<p>○ 後ろ向きになって、静かに足からプールに入る練習をする。</p> <p>水かけっこ</p> <p>・じょうろやホース等で水をかけてもらったり、両手でできるだけたくさん水をすくって顔や体にかけたりする。</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p>つかまり歩き</p> <p>・つかまり歩きをする前に、プールサイドにつかまり、首の所まで水につかったり立ったりする。その後、プールサイドに両手でつかまり伝い歩きます。</p>
<p>6 学習のまとめをする。 5分</p> <p>・バディの確認をする。</p> <p>・健康観察、整理運動をする。</p> <p>・学習のまとめをする。</p> <p>・シャワーを浴びる。</p> <p>・次時の予告をする。</p>	<p>○ バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 自分や友達のできるようになったことなどを発表させ、称賛する。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 教室に帰ったら、学習カードに自己評価するよう伝える。</p>

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、手をつないで座る。 	<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。 <p>シャワーの浴び方の例</p> <ul style="list-style-type: none"> 前の人の肩をもち列車になってシャワーを浴びる。(顔がふけない。) 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。) <ul style="list-style-type: none"> バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。
<p>めあて 「まねっこ遊びをしたり、水の中を歩いたりして楽しく遊ぼう。」</p>	
<p>2 水慣れをする。 10分</p> <ul style="list-style-type: none"> 前時に学習した水かけっことつかまり歩きをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習を振り返りながら、水かけっこ と つかまり歩き をする。  <p>【発展例】</p> <ul style="list-style-type: none"> 人数を増やして、円形になって水をかけ合う。 じゃんけんをして、勝った人が水をかける。 噴水づくり…より高い噴水をつくった人・チームの勝ち！ <ul style="list-style-type: none"> つかまり歩きをする前に、プールサイドにつかまり、首の所まで水につかったり立ったりする。その後、プールサイドに両手でつかまり伝い歩きます。
<p>3 水の中を移動する運動遊びをする。 25分</p> <p>まねっこ遊び をする。</p>	<p>まねっこ遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> 水につかって、アヒル・サル・カニ・カエル・クマ・ワニ・アザラシなどいろいろな動物のまねをする。  <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> アヒル カニ カエル ワニ </p> <ul style="list-style-type: none"> わかめ、エビ、タコ、くじら、うなぎなど、いろいろなまねっこに挑戦するように声をかける。 <p>〈 発展例 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 鼻（口）まで水に沈めて息を吐き（バブリング）、カニのまねをする。 カエル、トビウオ、イルカなどジャンプする動物になってみよう！ 顔を水につけてワニのまねをする。  <p style="display: flex; justify-content: space-around;"> カニの発展例 顔つけワニ </p>

つかまり歩きをする。

- ① 両手でプールサイドにつかまり、歩く。
- ② 片手でプールサイドにつかまり、歩く。

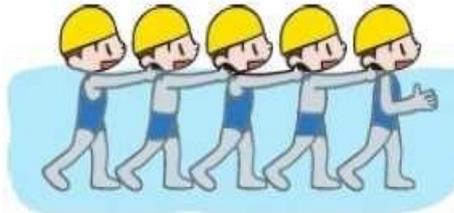
電車歩きをする。

- ① 片手は、プールサイドにつかまり、片手は前の人の肩につかまって歩く。
- ② 慣れてきたら、両手を前の人の肩につかまって歩く。
- ③ じゃんけん列車行い、いろいろな方向に歩く。

4 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。

- 水に慣れていない児童には、両手で支え安心感を与えゆっくり行わせるようにする。
- 慣れてきたら後ろ向きに歩いたり、膝を高く上げて歩いたり、早歩きしたりする。
- 「カニさん歩き」「電車歩き」などと名前を決めたり、音楽をかけたりして、楽しい雰囲気で行う。



- 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。
- 自分や友達のできるようになったことなどを発表させ、称賛する。
- 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。
- 教室に帰ったら、学習カードに自己評価するよう伝える。

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、手をつないで座る。 	<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。 前の人の肩をもち列車になってシャワーを浴びる。(顔がふけない。) 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。) バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">めあて 「顔を水につけたり、水にもぐったりして、楽しく遊ぼう。」</div>	
<p>2 水慣れをする。 10分</p> <ul style="list-style-type: none"> 前時に学習したまねっこ遊びや 電車歩きをする。 <div style="text-align: center;">  </div> <p>アヒル歩きでは、手を後ろにして、浮かぶようにして歩く。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">電車歩き</p>	<ul style="list-style-type: none"> 前時の学習を振り返りながら、まねっこ遊び と 電車歩き をする。 カニ歩きでは、鼻(口)まで水に沈めて息を吐き(バブリング)ながら歩くようにする。 カエル、トビウオ、イルカなどジャンプする動物になってみるように声をかける。 ワニ歩きでは、顔を水につけてワニのまねをする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>カニの発展例</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>顔つけワニ</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> 他にどんな動物のまねができるか考えさせ、実際にやらせてみる。また、良い動物のまねっこを紹介し、動きを他の児童に広めるとともに、称賛する。
<p>3 もぐる運動遊びをする。 25分</p> <p>バブリング をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 口だけを水に入れて、口から息をはく。 鼻まで水の中に入れて、鼻から息を出す。 頭までもぐって、口または鼻から息を出す。 <p>トンネルのある電車歩き をする。</p>	<p>バブリング</p> <ul style="list-style-type: none"> 水中で息を吐き、しっかりと泡をつくることのできるようになる。水中で息を吐くことが、呼吸しながら泳ぐことにつながるため、繰り返しバブリングの練習を行うようにする。 水に慣れていない児童は、児童の両手をもってバブリングの練習をしたり、教師が両手で水をすくってあげ、そこへ児童の鼻や口をつけて練習したりするようにする。 ただの電車歩きから、スピードの出る電車歩き、トンネルのある電車歩きとレベルアップするように行う。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>

水中じゃんけんをする。



水中にらめっこをする。



4 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。

- 水に慣れている児童を電車の先頭にくるようにする。
- 電車の名前を児童に考えさせるなど、楽しい雰囲気で行えるようにする。

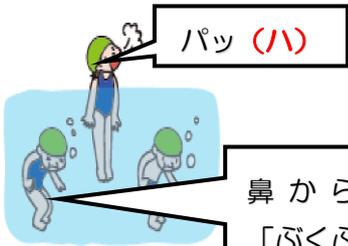
- バディで水中じゃんけんをするようにする。また、バディと手をつないで同時に水にもぐってじゃんけんするようにする。
- 大きく息を吸ってから、タイミングを合わせて水にもぐるように伝える。
- もぐることが苦手な児童は、水に顔をつけて行うようにする。

- 始めはバディで行うようにし、その後、グループで行うようにする。

- 相手の顔をよく見るよう助言する。



- 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。
- 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。
- 教室に帰ったら、学習カードに自己評価するよう伝える。

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、手をつないで座る。 	<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。 前の人の肩をもち列車になってシャワーを浴びる。(顔がふけない。) 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。) バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。
<p>めあて 「いろいろな浮き方で楽しく遊ぼう。」</p>	
<p>2 水中じゃんけんや水中にらめっこをする。 10分</p> <p>① 水中じゃんけんをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> バディで行う。 グループで行う。 <p>② 水中にらめっこをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> バディで行う。 グループで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 前時までの学習を振り返りながら行うようにする。 大きく息を吸ってから、タイミングを合わせて水中にもぐるようにする。 もぐることが苦手な児童は、水に顔をつけて行うようにする。 相手の顔をよく見るよう助言する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
<p>3 ポビングをする。 10分</p> <p>① プールサイドにつかまってポビングをする。</p> <p>② どこにもつかまらず、その場でポビングをする。</p> <p>③ 前へジャンプして進みながらポビングをする。(連続ポビングジャンプ)</p> <p>④ グループでポビングをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ポビングでは、しゃがんで水中にもぐり、鼻から息をはき、その後、ジャンプして水から顔が出る瞬間に「パッ」と声を出し、これを繰り返してできるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>※連続ポビングでは、「ぶくぶく～、パッ (ハ)」「ぶくぶく～、パッ (ハ)」のリズムで繰り返し行います。</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>鼻から息を「ぶくぶく～」と出します。</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ポビングでは、連続5回、10回、15回といったように、個人のめあてをもたせて行うようにする。 グループでポビングを行う時は、みんなで手をつないで大きくジャンプしたり、連続回数めあてをもたせたりして行うようにする。 <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
<p>【ポイント】</p> <p>ポビングの「ぶくぶく～(鼻から息を出す)、パッ(声を出す)」は、本来、「ぶくぶく～、パッ (ハ)」となります。<u>この (ハ) で軽く息を吸います。</u>これを児童に伝えると、児童もポビングが理解しやすいです。また、指導者も、このポビングのリズムを児童への指導前に体感しておくといいですね。</p>	

4 いろいろなもぐる・浮く運動遊びをする。15分

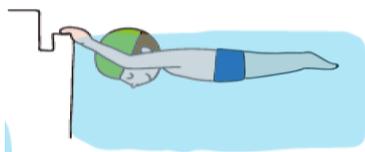
- プールサイドにつかまって浮く。
- ビート板につかまって浮く。
- 友達の両手につかまって浮く。
- 一人でくらげ浮きをする。



くらげ浮き

手足の力をぬいてみよう。

- 最初はプールサイドにつかまるなどして、安心して取り組むことができるようにする。

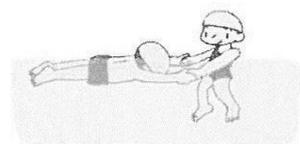


体の力をぬく。視線は、プールの底。腕は、えんぴつピン！足の親指どうしをくっけると、足が沈まず、一直線になれます。（足の親指どうし、ピッタンコ！）

児童に説明する時は、児童が動きをイメージしやすい言葉を使うようにする。



ビート板につかまって浮く

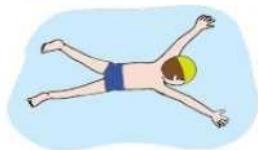


伏し浮き（補助あり）

友達の両手につかまって浮く

- いろいろな浮き方をつなげて楽しむ。

大の字浮き



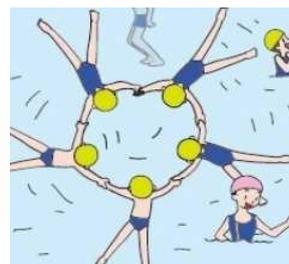
くらげ浮き



だるま浮き



いろいろな浮き方をつなげてみる。

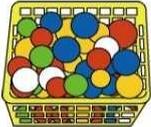


友達とシンクロして楽しむ。

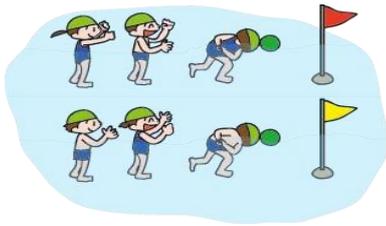
5 学習のまとめをする。5分

- 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。
- 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。
- 教室に帰ったら、学習カードに自己評価するよう伝える。

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、手をつないで座る。 	<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。 ・ 前の人の肩をもち列車になってシャワーを浴びる。(顔がふけない。) ・ 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。) ○ バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> めあて 「石拾いやリレー遊び(鬼遊び)をして、元気よく遊ぼう。」 </div>	
<p>2 動物まねっこ遊びをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> カニ歩き カエル歩き アヒル歩き ワニ歩き 	<ul style="list-style-type: none"> ○ カニ歩きではバブリングに挑戦させたり、ワニ歩きでは顔付けワニ歩きに挑戦させたりするなど、これまで学習したことを使ったまねっこ遊びができるようにする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<p>3 石拾いをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> チーム対抗やクラス対抗で競争してもよい。 時間を見て、数回する。 <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 石拾いの仕方を確認する。 ○ もぐることが苦手な児童は、リングバトンや大き目のものを拾うようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>苦手な子への声かけの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・『できるだけたくさんの石をひろいましょう。』 <p>得意な子への声かけの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・『赤色を4個、集めましょう。』 ・『魚の形の宝物だけ、集めましょう。』 <p>※ 水中で目を開けることをねらいたいので、目標物を指定するような声かけをしましょう。</p> <p>※ 拾った宝を集める場所を遠くすれば、運動量確保にもつながります。</p> <p>※ 水中に潜るとき、キックを打つような子は、泳力のあまりない子。宝ひろいは、そういう子を見つける機会でもあります。</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>
<p>4 リレー遊びをする。 10分</p> <p>例① 折り返しリレーをする。</p> <div style="text-align: center;"> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1チーム8人程度の人数にし、折り返しリレーを行うようにする。 ○ 手で水をかきながら前に進み、プールの反対側で待っている友達としっかりタッチしてリレーするように指導する。また、児童の様子に応じて、リングバトンを使っても良いようにする。 ○ 水中でバランスをとって、額の中心でボールをまっすぐ押しながら前

例② **ヘディングボール運**
びリレーをする。

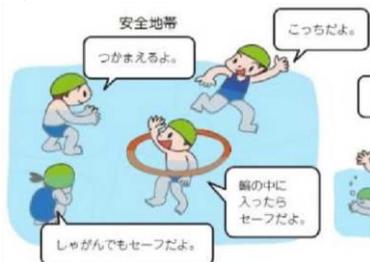


リレー遊びの代わりに、
鬼遊びをしてもよい。

例① **教師が鬼になる鬼遊**
びをする。

例② **じゃんけん鬼ごっこ**を
する。

・バディやグループで鬼ごっこ
をする。



5 水遊び発表会を行う。

15分

- ・まねっこ遊び
- ・バブリング
- ・連続ポビング
- ・水中かけっこ
- ・いろいろな浮き方 など

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。

へ進むように指導する。

- 水から顔を上げたら「パッ (ハ)」と言い、呼吸するように指導する。ポビング時と同様に、「パッ (ハ)」の (ハ) で息を吸うように伝える。

- 教師が鬼になる鬼遊びでは、教師にタッチされないように逃げることと、タッチされる前に水中にもぐればタッチされないことを伝える。
- フラフープなどの安全地帯を設定して、楽しく運動することができるようにする。
- 児童の顔色や唇の色などで、児童の健康状態を把握し、必要に応じてプールサイドで休憩させるようにする。

- これまでに学習した水の中を移動する運動遊び、もぐる・浮く運動遊びの中から、自分が一番友達に見てもらいたい運動遊びを選び、行うようにする。
- みんなのがんばりを認め合う雰囲気の中、児童が発表会を行えるようにする。

- 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。
- 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、来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。
- 教室に帰ったら、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。

【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 低学年
- ・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～