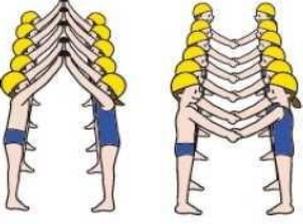


学 習 活 動	指 導 ・ 支 援 (O) 等
<p>1 集合・あいさつ 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康観察をする。 単元の目標と学習の進め方を知る。 <p>(落ち着いて話を聞くことを大切にするために、学習活動1を教室で行ってから、プールへ移動することも良い。)</p>	<p>水泳運動の心得を知る</p> <ol style="list-style-type: none"> 水泳運動を行う前に <ul style="list-style-type: none"> 体を清潔に保つ(爪, 耳, 鼻, 頭髪など) 体の調子確かめてから泳ぐ など 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>	<p>○ 肩、腕、膝、ふくらはぎ、首など、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>○ 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、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。 25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。 	<p>○ 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。</p> <p>○ 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。</p> <p>○ 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> <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>

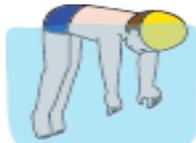


水中じゃんけんをバディで行う。

またくぐりや輪くぐりの例



いろいろな浮き方の例



くらげ浮き



伏し浮き



大の字浮き

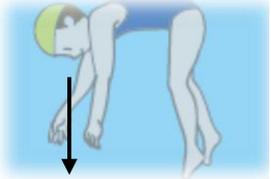
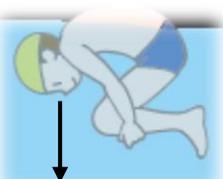
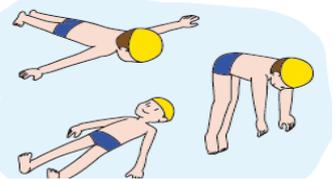


ビート板を使った背浮き

5 学習のまとめをする。

5分

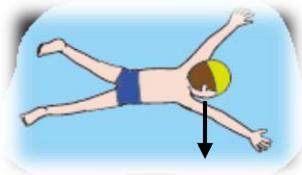
- バディの確認をする。
 - 健康観察、整理運動をする。
 - 学習のまとめをする。
 - シャワーを浴びる。
 - 次時の予告をする。
- バディの確認を行い、友達の安全面を意識させる。
 - 整理運動では、緊張した筋肉をリラックスさせる運動をする。
 - 自分や仲間のできるようになったことなどを発表させ、称賛する。
 - 教室に帰ったら、振り返りを学習カードに記入するように伝える。
 - シャワーをしっかり浴びるよう声をかけるとともに、水でろう下等がぬれないように、体や頭をタオルで拭くように声をかける。

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、手をつないで座る。 本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>めあて 「運動の行い方を知り、いろいろなもぐり方や浮き方をしよう。」</p> </div>	<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"> ○ パディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。
<p>2 水慣れをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくり水に入る。  <p>3 もぐる・浮く運動をする。 10分</p>	<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、後ろ向きに進んだりしながら、体が水に慣れるようにする。 <p>床タッチ</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> <p>いろいろな浮き方</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 苦手な児童は、壁を片手でもって取り組むようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ くらげ浮き (力をぬいて、おしりを浮かせよう。) ・ だるま浮き (手でひざをかかえて浮く) ・ 伏し浮き (あごを引く。プールの底を見よう!) ・ 大の字浮き (プールの底をみて、大きい大の字になろう!) ・ 背浮き (力を抜いて、おへそを上に出そう!)
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>くらげ浮き</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>だるま浮き</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>ビート板を持った背浮き</p> </div> <div style="text-align: left;"> <p>※教師が背浮きを支える際は、児童の頭と腰に手をそえるようにする。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>↓ は、運動時の視線の向き。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>伏し浮き</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> </div>	

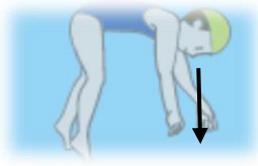
変身浮き (3秒立ったら変身！)

(例) 伏し浮き → くらげ浮き → だるま浮き

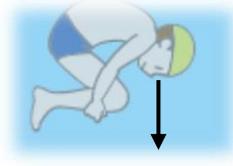
大の字浮き → くらげ浮き → だるま浮き など



大の字浮き



くらげ浮き



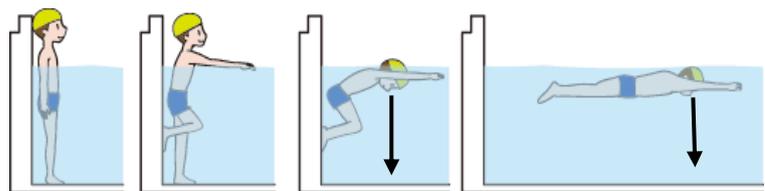
だるま浮き

【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 背浮きなどは、ななめ上の空)

4 浮いて進む運動(け伸び)をする。 10分

- 苦手な児童は、ビート板を使うなどして、繰り返し練習するようにする。
- け伸びの目標距離が達成できるよう、プールの横を使い、繰り返し練習するようにする。



※ 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。

【け伸びのポイント】

- 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 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。

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。

(足の親指どうし、**ピタンコ!**)

5 ばた足泳ぎに向けて、ばた足の練習をする。

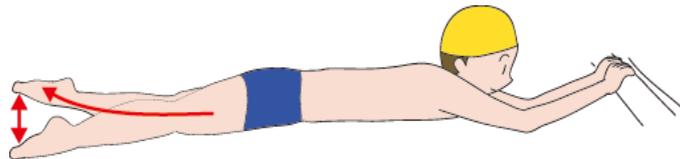
10分

- プールの横を使う。

- プールサイドまたは、オーバーフローの部分に座り、手は後ろにつき、体を一直線にして腰かけキックを行う。その際、両足の親指どうしが触れ合うようにキックする。
- プールサイドや壁をつかんでばた足キックの練習をする時も、両足の親指が触れ合うようにキックする。また、膝は伸ばして、足首のスナップをきかせてキックを打つようにする。
- ばた足キックを補助する時は、児童の足首をつかみ、児童が太ももの付け根からばた足キックができるようにする。



親指が触れ合うようにキックをする。



太もものつけ根から足を動かし、スナップをきかせたキックを打つ。



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。

- ばた足キックに慣れてきたら、ビート板を使って顔を水につけないばた足キックの練習をするようにする。

- 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。
- 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。

かえる足泳ぎを扱う場合

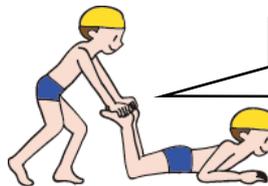
5 かえる足泳ぎに向けて、かえる足の練習をする。

10分

<かえる足のつくり方>

- かかとをおしりにもってくる。
- 親指が外をむくように、カエル足をつくる。
- ※ このとき指導者は、児童の足の『土踏まず』の部分に手をそえる。
- キックした後は力をぬき、足をとじる。

- かえる足の動きを確認するため、プールサイドのマット等の上でかえる足の練習をするようにする。



指導者は、児童の足の『土踏まず』に手をそえる
とよい。

- かえる足の壁キックの練習では、壁に手をつけて行う。片手は上手、片手は下手。カエル足をつくるころまでは、補助してあげるが、水をける瞬間は子どもにやらせるようにする。（足の裏で水をける感覚を感じさせるため。）

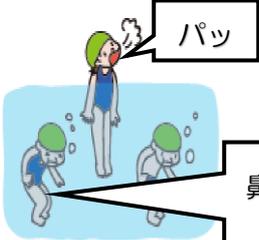


足のうらで水を後ろに押すようにキックする。

かえる足練習での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）」

6 学習のまとめをする。**5分**

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。 ・本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 	<p>○ 準備運動をしっかり行わせる。 ○ 学習の約束事を確認する。</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指導する。</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>○ バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。</p>
<p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">めあて 「いろいろなもぐり方や浮き方、初歩的な泳ぎができるようになる。」</p>	
<p>2 水慣れをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり水に入る。 	<p>○ バディで水慣れをしたり、いろいろなもぐり方・浮き方をしたりするなど、主運動につながる動きをする。(け伸びもする。)</p>
<p>3 もぐる・浮く運動(ポビング)をする。 10分</p>	<p>○ ポビングの行い方を学習資料やICT機器を活用したり、実際に指導者がやって見せたりしながら説明するようにする。</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>	<p>○ 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、これを繰り返しできるようにする。</p> <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」「ぶくぶく～、パッ」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="text-align: center;">  <p>鼻から息を「ぶくぶく～」と出します。</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </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(声に出す)」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、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>	

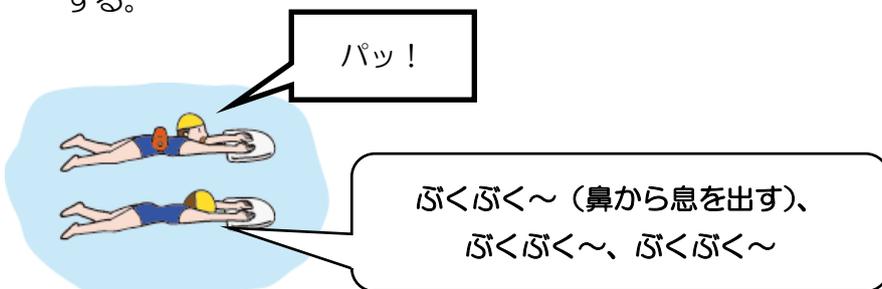
4 浮いて進む運動をする。

10分

- プールの横を使う。
- ビート板を使ったばた足キックをする。
- ビート板を使った息継ぎのあるばた足キックをする。



- 前時までの学習を振り返りながら、ばた足キックのポイントを押さえた指導ができるようにする。
- 息継ぎのあるばた足キックの練習では、3秒に1回顔を上げて呼吸するようにする。「ぶくぶく～（鼻から息を出す）、ぶくぶく～、ぶくぶく～、パッ（声に出し、息を吸う）」のリズムで行うようにする。



5 グライドストローク（面かぶりクロール）をする。

10分

- グライドストロークの行い方を学習資料や ICT 機器を活用したり、実際に指導者がやって見せたりしながら説明するようにする。
- 児童が安心して取り組めるように、ビート板を使ってグライドストロークの練習を行ってもいいようにする。
- グライドストロークでは、息継ぎをしないので、苦しくなる前に立ち、またそこから、泳ぎ始めるようにする。

グライドストロークの行い方

け伸びキックの姿勢でスタートし、片手のみかき始める。その後、手は水中でまっすぐ体の外をかくて、太ももにタッチして腕をのばしたまま手を入水させ両手を合わせる。その後、もう片方の腕も同じようにかき始める。これを繰り返していく。

その後の呼吸ありのクロールにつなげるために、腕をかくときには「ぶくぶく～ぶくぶく」「ぶくぶく～ぶくぶく」と擬態語をつかい、腕をかきながら鼻から息を出すことも押さえておく。



ぶくぶく～（鼻から息を出す）

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。

かえる足泳ぎを扱う場合

4 浮いて進む運動をする。

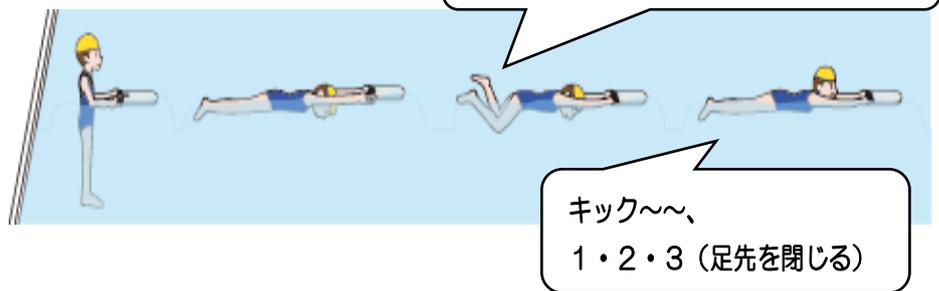
20分

- プールの横を使う。
- ビート板を使ったかえる足をする。
- ビート板を使った息継ぎのあるかえる足をする。

- かえる足の行い方を学習資料や ICT 機器を活用したり、実際に指導者がやって見せたりしながら説明するようにする。
- ビート板を使う練習の前に、壁をもってかえる足の練習をすることで、学習したかえる足のポイントを思い出すことができるようにする。
- ビート板をつかった かえる足練習でも、壁をもった かえる足練習でやったことと同じこと意識して練習するよう伝える。

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）』



- ビート板を使った息継ぎのあるかえる足を練習する時は、顔の水につけ、かえる足をする時に、鼻から息を「ぶくぶく~」と出し、顔を上げた時に「パッ (ハ)」と声を出し、呼吸するように伝える。
((ハ) で息を吸うことになる。)

息継ぎのあるかえる足の場合



ビート板をつかったかえる足練習の例

- 2キック 1ブレス（キックー、キックー、パッ）
- 1キック 1ブレス（キックー、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ています。

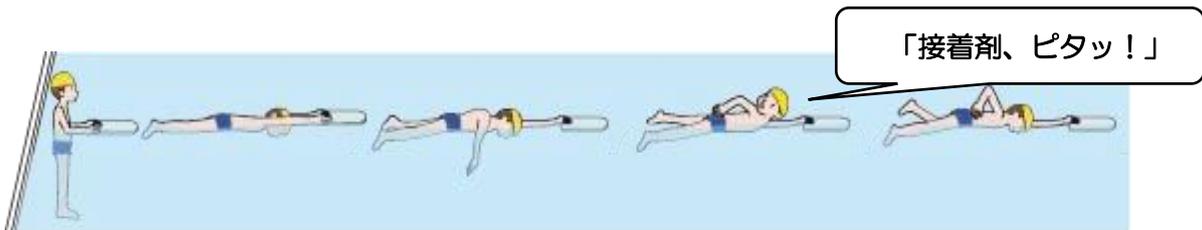
5 学習のまとめをする。

5分

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、手をつないで座る。 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。 <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。) パディを組み、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; margin-top: 10px;"> <p>めあて 「呼吸をしながら、初歩的な泳ぎができるようになろう。」</p> </div>
<p>2 水慣れをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆっくり水に入る。 <p>3 グライドストローク(面かぶりクロール)をする。 10分</p> <ul style="list-style-type: none"> プールの横を使う。 <p>4 片手クロール(ビート板あり・息継ぎあり)の練習をする。 10分</p> <ul style="list-style-type: none"> プールの横を使う。 	<ul style="list-style-type: none"> パディで水慣れをしたり、いろいろなもぐり方・浮き方をしたりするなど、主運動につながる動きをする。(け伸びもする。) 前時までの学習を振り返りながら練習するようにする。 苦手な児童は、ビート板を使って練習するようにする。 片手クロール(ビート板あり)の行い方を学習資料やICT機器を活用したり、実際に指導者がやって見せたりしながら説明するようにする。

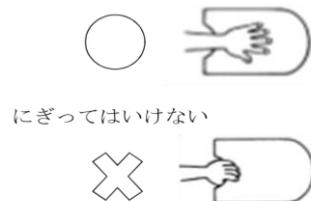
片手クロール(ビート板あり)の行い方

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。



息継ぎの仕方を身に付けるために

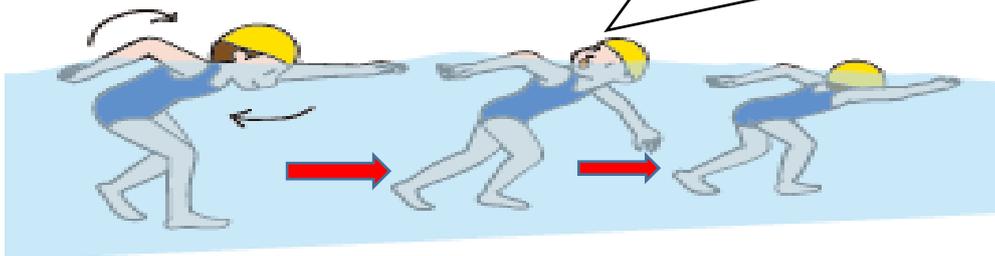
○ プールの壁を持って立ったまま片手クロールをし、息継ぎの仕方を確認する。



ビート板への手の置き方

『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。



「パッ (ハ) 息を吸う」で空を見よう!

『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～』

5 ばた足泳ぎをする。10分

・プールの横を使う。



- 不安感を抱いている児童は、ビート板を使ってばた足泳ぎをするようにする。
- 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 ばた足泳ぎをすることができるようにする。



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。

かえる足泳ぎを扱う場合

3 浮いて進む運動をする。

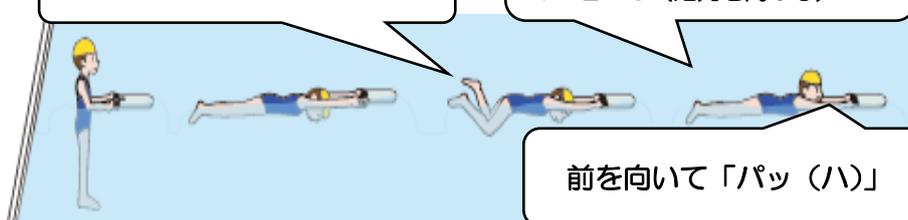
10分

- ・プールの横を使う。
- ・ビート板を使ったかえる足をする。
- ・ビート板を使った息継ぎのあるかえる足をする。

- 前時までの学習を振り返りながら練習するようにする。
- 指導者は、かえる足練習時の声掛けを絶えず行うことで、児童がポイントを意識しながら練習できるようにする。
- かえる足や息継ぎのポイントなどの学習資料や ICT 機器を活用したり、実際に指導者がやって見せたりしながら、端的に説明することができるようにする。

かかとをおしり。親指外。

キック～～、(鼻からぶくぶく～)
1・2・3 (足先を閉じる)



前を向いて「パッ (ハ)」

4 かえる足泳ぎの手の動きと呼吸の練習をする。

10分

- かえる足泳ぎの呼吸の練習をするには、手のかきと呼吸のタイミングの習得に集中できるように、まずは、プールに立った状態で練習するようにする。



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。

5 かえる足泳ぎをする。

10分

- 手を前にしっかり伸ばした け伸びの状態から、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。



息継ぎをしながらのかえる足泳ぎ練習の例

- ・ 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

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。 ・本時のねらいを知り、自己の目標を立てる。 	<p>○ 準備運動をしっかり行わせる。 ○ 学習の約束事を確認する。</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指導する。</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>○ バディを組み、ペアの友達を確認するよう声をかける。</p>
<p>めあて 「できるようになったもぐり方や浮き方、初歩的な泳ぎを見せ合って学習のまとめをしよう。」</p>	
<p>2 水慣れをする。 5分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり水に入る。 	<p>○ バディで水慣れをしたり、いろいろなもぐり方・浮き方をしたりするなど、主運動につながる動きをする。(け伸びもする。)</p>
<p>3 もぐる・浮く運動をする。 15分</p>	<p>○ できるようになったもぐり方や浮き方をバディで見せ合うようにする。</p> <p>○ 回数に挑戦したり、バディと一緒にいろいろなもぐり方や浮き方をしたりして、お互いに学習の成果を確かめ合うように伝える。</p>
<p>4 浮いて進む運動をする。 15分</p>	<p>○ できるようになった初歩的な泳ぎをバディで見せ合うようにする。</p> <p>○ 補助具を用いた初歩的な泳ぎ や 呼吸を伴わない初歩的な泳ぎも認めることで、苦手な児童でも友達に自分の成果を見せることができるようにする。</p>
<p>5 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。 	<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>○ 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。</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> <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>

【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 中学年
- ・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～