

浮いて進む運動、もぐる・浮く運動

浮いて進む運動は、け伸びや初歩的な泳ぎをすること、もぐる・浮く運動は、息を止めたり吐いたりしながらいろいろなもぐり方や浮き方をすることにより、浮いて進んだり、もぐったり浮いたりする楽しさや喜びに触れることができる運動です。本単元例は、もぐる・浮く運動に取り組む時間を多く設定した単元前半から、徐々に浮いて進む運動に取り組む時間を多く設定した単元後半に進むようにすることで、もぐる・浮く運動で身に付けた呼吸の調整の仕方をけ伸びや初歩的な泳ぎの学習に生かす授業を展開するようにしています。

単元の目標

- 浮いて進む運動、もぐる・浮く運動の行い方を知るとともに、け伸びや初歩的な泳ぎをすること、息を止めたり吐いたりしながらいろいろなもぐり方や浮き方を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。
- 浮いて進む運動やもぐる・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をしたり、友達の考えを認めたり、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。

指導と評価の計画(10時間)

時間	1	2	3	4	5
ねらい	学習の見直しをもつ	浮いて進む運動、もぐる・浮く運動の行い方を知り、いろいろなもぐり方や浮き方、初歩的な泳ぎをすることを楽しむ			
学習活動	オリエンテーション 1 集合、挨拶、健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○パディシステムを確認する。 ○水泳運動の心得と学習のきまりを知る。 3 本時のねらいを知り、目標を立てる 4 用具の準備をする ○用具の準備と片付けの仕方を知る。 5 準備運動をしてシャワーを浴びる 6 水慣れをする ○水慣れの行い方を知る。 7 浮いて進む運動をする ○これまでに学習した初歩的な泳ぎをする。	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを知り、 4 準備運動をして、シャワーを浴びる 5 水慣れをする もぐる・浮く運動 6 もぐる・浮く運動をする ○もぐる・浮く運動の行い方を知る。 ○いろいろなもぐる・浮く運動をする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。	浮いて進む運動		
	8 本時を振り返り、次時への見直しをもつ 9 整理運動、用具の片付けをしてシャワーを浴び				
評価の重点	知識・技能		② 観察・学習カード		④ 観察
	思考・判断・表現				① 観察・学習カード
	主体的に学習に取り組む態度	⑤ 観察・学習カード	③ 観察・学習カード	② 観察・学習カード	

単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①浮いて進む運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ②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。 ③け伸びをしたり、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりすることができる。 ④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。 ②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。	①水泳運動に進んで取り組もうとしている。 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用具の準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④友達の考えを認めようとしている。 ⑤水泳運動の心得を守って安全を確かめている。

6	7	8	9	10
課題の解決のための活動を工夫して、自己の能力に適したもぐり方や浮き方、初歩的な泳ぎをすることを楽しむ				学習のまとめをする
目標を立てる	3 用具の準備をする			
学習のまとめ				
7 浮いて進む運動をする ○浮いて進む運動の行い方を知る。 ○もぐる・浮く運動で身に付けた呼吸の調整の仕方を生かして浮いて進む運動をする。 ○手や足をバランスよく動かし、呼吸をしながら初歩的な泳ぎをする。 ○課題解決のために考えたことを伝える。				6 もぐる・浮く運動をする ○できるようになったもぐり方や浮き方をパディで見せ合う。 7 浮いて進む運動をする ○できるようになった初歩的な泳ぎをパディで見せ合う。 8 単元を振り返り、学習のまとめをする 9 整理運動、用具の片付けをしてシャワーを浴びる 10 集合、健康観察、挨拶をする
① 観察・学習カード			③ 観察	
		② 観察・学習カード		
	④ 観察・学習カード			① 観察・学習カード

本時の目標と展開① (1/10時間)

本時の目標

- (1) 浮いて進む運動、もぐる・浮く運動の行い方を知ることができるようにする。
- (2) 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。
- (3) 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。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 単元の学習の見直しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を知る。 ○パディシステムを確認する。 ○水泳運動の心得を知る。	<ul style="list-style-type: none"> ● 掲示物を活用するなどしながら、分かりやすく説明する。 ● パディ (二人一組) の組み合わせを事前に決めておく。 ● 体 (爪, 耳, 鼻, 頭髪等) を清潔にしておくことを事前に伝えるとともに、授業前に確認する。
	水泳運動の心得の例 ・準備運動や整理運動は正しく行いましょう。 ・パディで互いに安全を確認しながら活動しましょう。 ・シャワーを浴びてからゆっくりと水の中に入りましょう。 ・プールサイドは走らない、プールに飛び込まないなど、プールでの安全の約束を守りましょう。	
運動の約束の例 ・順番や場所などのきまりを守り、誰とでも仲良く励まし合ひましょう。 ・用具の準備や片付けを、友達と一緒にしましょう。 ・友達の考えを認めましょう。		
10分	3 本時のねらいを知り, 目標を立てる 水泳運動の学習の進め方を知り, 学習の見直しをもつ ○本時のねらいを知り, 自己の目標を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 学習カードを配り, 使い方を説明する。(濡れないようにするため, 教室で配って記入することも考えられる。)
	4 用具の準備をする ○用具の準備と片付けの仕方を知る。 ○学級全体で協力して, 準備をする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全を確かめている様子を取り上げて, 称賛する。
10分	用具の準備の仕方の例 ・プールサイドや水面に危険物がないか確かめて, 見付けたら先生に知らせましょう。 ・運動に使う用具は, 決まった場所から使うものだけを取り, 使い終わったら片付けましょう。 ・水着などは正しく身に付られているか確かめましょう。タオルの置き場所を確かめましょう。	
	5 準備運動をしてシャワーを浴びる ○準備運動の行い方を知る。 ○学級全体で準備運動をする。	
10分	準備運動の例 ○徒手での運動 …肩, 腕, 膝, ふくらはぎ, 首などをほぐす運動をする。 ○シャワーの浴び方を知る。 ○順番にシャワーを浴びる。	<ul style="list-style-type: none"> ● 衛生と安全に配慮したシャワーの浴び方を説明する。
	6 水慣れをする ○水慣れの行い方を知る。 ○ゆっくりと水に入る。 ○パディで水に慣れ, 主運動につながる動きをする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 体に水をかけてから, ゆっくりと水に入るようにする。 ● 水慣れの行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動きで示したりしながら説明する。
10分	水慣れの運動の例 ○お尻でプールの底にタッチ ○くらげ浮き, 伏し浮き, 大の字浮き	

15分	○連続水中じゃんけん (動きと呼吸のリズムを合わせる) ○プールの底に座る (息を吐き切る)	
	7 浮いて進む運動をする ○これまでに学習した初歩的な泳ぎの行い方を確認する。 ○補助具を用いた初歩的な泳ぎをする。	<ul style="list-style-type: none"> ● これまでに学習した初歩的な泳ぎの行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。 ● 水泳運動の心得を守っている様子を取り上げて, 称賛する。
5分	補助具を用いた初歩的な泳ぎの例 ○補助具を用いた背浮きでの泳ぎ	
	<ul style="list-style-type: none"> ● 手や足はゆっくりと動かしましょう。 ● 呼吸をしながら進みましょう。 	
5分	○呼吸を伴わない初歩的な泳ぎをする。	呼吸を伴わない初歩的な泳ぎの例 ○面かぶりクロール 
	○かえる足泳ぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大きく息を吸ってから泳ぎ始め, 手や足はゆっくりと動かしましょう。 ● 苦しくなったら無理をせずに立ち止まり, 呼吸を整えてからまた泳ぎましょう。
5分	8 本時を振り返り, 次時へ見直しをもつ 本時の振り返り ・単元の学習で身に付けたいことなど, 自己の目標を書きましょう。 ・水泳運動の心得を守ることについて, 気付いたことや考えたことを書きましょう。	
	○振り返りを発表して, 友達に伝える。	<ul style="list-style-type: none"> ● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。(濡れないようにするため, 教室で記入することも考えられる。) ● 整理運動の行い方について, 実際に動いて示しながら説明するとともに, けががないかなどを確認する。
5分	9 整理運動, 用具の片付けをしてシャワーを浴びる 10 集合, 健康観察, 挨拶をする	

本時の目標と展開② (3/10時間)

本時の目標

- (1) もぐる・浮く運動の行い方を知ることができるようにする。
- (2) 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。
- (3) 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。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, 目標を立てる	
	運動の行い方を知り, いろいろなもぐり方や浮き方, 初歩的な泳ぎをしよう	
20分	3 用具の準備をする ○学級全体で協力して, 準備をする。	●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。(濡れないようにするため, 教室で配って記入することも考えられる。)
	4 準備運動をしてシャワーを浴びる ○学級全体で準備運動をする。 ○学級全体で順番に, シャワーを浴びる。	●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがを防止するための適切な準備運動を行うように伝える。 ●衛生と安全に気を付けたシャワーの浴び方を確認する。
5分	5 水慣れをする ○ゆっくりと水に入る。 ○パディで水に慣れ, 主運動につながる動きをする。	●体に水をかけてから, ゆっくりと水に入るようにする。 ◎水に対する恐怖心や違和感を抱くことから, 水中での活動に意欲的でない児童への配慮の例 ➔ 低学年で学習した水遊びを水慣れの運動に取り入れたり, 音楽に合わせて運動をしたり, ゲーム的な要素がある運動をしたりするなどの配慮をする。
	6 もぐる・浮く運動をする ○もぐる・浮く運動の行い方を知る。 ○いろいろな浮き方をする。	●もぐる・浮く運動の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
浮く運動の行い方の例 ○背浮き ○ビート板を使った背浮き ○だるま浮き  <ul style="list-style-type: none"> ・大きく息を吸ってから始めましょう。 ・体の力を抜いて, 呼吸を整えたり息を止めてみたりしましょう。 		●誰とでも仲よく励まし合おうとしている様子を取り上げて, 称賛する。
		◎背浮きが苦手な児童への配慮の例 ➔ 腰が沈まないようにして浮くことが苦手な児童には, 補助具が体から離れないようにしっかり抱えて浮くように助言したり, 友達に背中や腰を支えてもらう場を設定したりするなどの配慮をする。
		◎だるま浮きが苦手な児童への配慮の例 ➔ 体を小さく縮めることが苦手な児童には, 両膝を抱え込まずに持つ程度にした簡単な方法から挑戦することや, 膝を抱えたと一度は沈むがゆっくり浮いてくることを助言するなどの配慮をする。

○変身浮き(背浮きから伏し浮き)をする。

変身浮きの行い方の例

○背浮き ➔ 右手を伸ばす ➔ 右肩を下げながら横に回転 ➔ 左手も頭上に伸ばす ➔ 伏し浮き



○背浮き ➔ おへそを見るように体を丸める ➔ 膝を抱えて縦に回転 ➔ だるま浮き ➔ 伏し浮き



- ・呼吸を調整(息を止めたり少しずつ吐いたり)しながら, できるだけゆっくり動くようにしましょう。
- ・手や足の動きよりも, 肩や首の使い方を工夫しましょう。



◎変身浮きで浮き方を変えることが苦手な児童への配慮の例

➔ パディの友達が体を支えながら行うようにして恐怖心を和らげるようにしたり, 補助具を用いた背浮きで呼吸を整えてから始めたりするなどの配慮をする。

7 浮いて進む運動をする

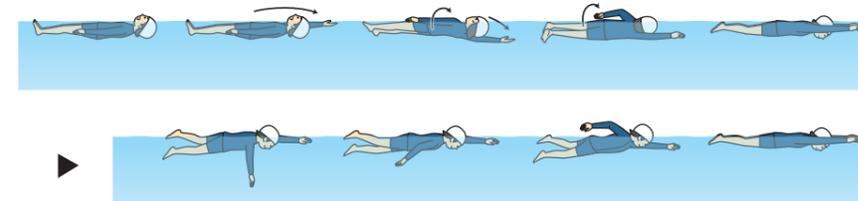
- 浮いて進む運動の行い方を知る。
- 変身浮きで伏し浮きになり, そこから手と足を動かして進む運動をする。

●浮いて進む運動の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。

15分

変身浮きから初歩的な泳ぎをする行い方の例

○背浮き ➔ 右手を伸ばす ➔ 右肩を下げながら横に回転 右手を伸ばした伏し浮き ➔ 伏し浮き ➔ 一連の手や肩の動きに足の動きを加えて, 初歩的な泳ぎ(面かぶりクロール)をする



8 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ

本時の振り返り

- ・もぐる・浮く運動の行い方について, 知ったことを書きましょう。
- ・パディで動きを見合ったり補助をし合ったりして, 見付けたり考えたりしたことを書きましょう。



○振り返りを発表して, 友達に伝える。

●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。(濡れないようにするため, 教室で記入することも考えられる。)

◆学習評価◆ 知識・技能

②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。

➔ いろいろなもぐり方や浮き方の呼吸の調整の仕方や体の使い方について, 発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。(観察・学習カード)

◎もぐる・浮く運動の行い方を知ることが苦手な児童への配慮の例

➔ 個別に関わり, 行い方のポイントについて対話しながら確認をするなどの配慮をする。

9 整理運動, 用具の片付けをしてシャワーを浴びる

10 集合, 健康観察, 挨拶をする

●適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開③ (8/10時間)

本時の目標

- (1) け伸びをしたり、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりすることができるようにする。
- (2) 課題の解決のために考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) 水泳運動に進んで取り組むことができるようにする。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, 目標を立てる	
	<p>課題の解決のための活動を工夫して, 自己の能力に適したもぐり方や浮き方, 初歩的な泳ぎをしよう</p> <p>○本時のねらいを知り, 自己の目標を立てる。</p> <p>3 用具の準備をする ○学級全体で協力して, 準備をする。</p> <p>4 準備運動をしてシャワーを浴びる ○学級全体で準備運動をする。 ○学級全体で順番に, シャワーを浴びる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。(濡れないようにするため, 教室で配って記入することも考えられる。) ●安全な準備の仕方を確認する。 ●けがを防止するための適切な準備運動を行うように伝える。 ●衛生と安全に気を付けたシャワーの浴び方を確認する。
10分	<p>5 水慣れをする ○ゆっくりと水に入る。 ○パディで水に慣れ, 主運動につながる動きをする。</p> <p>6 もぐる・浮く運動をする ○連続したポビングの行い方を知る。 ○パディで連続したポビングをする。</p> <p>連続したポビングの行い方の例 ○ポビング ○二人で交互に ○四人で順番に</p> <p>慣れてきたら, 水の中にいる時間を長くするようにしましょう。 (水の中: 水面上 = 3 : 1程度を目安とする)</p> <p>○ポビングをしながらジャンプをして移動をする。</p> <p>ポビングをしながらジャンプをして移動をする運動の行い方の例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●体に水をかけてから, ゆっくりと水に入るようにする。 ●連続したポビングの行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。
	<p>○課題の解決のために考えたことを伝える。</p> <p>◎ポビングが苦手な児童への配慮の例 ➔ 水面上で呼吸のリズムを確認してから運動を始めたり, 数え方を自己の能力に適した速さから始めたりするなどの配慮をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●考えたことを伝えていいることを取り上げて, 称賛する。

25分	<p>7 浮いて進む運動をする ○ポビングをしながらジャンプをして移動をし, そこから手と足を動かして呼吸をしながら進む運動をする。</p> <p>浮いて進む運動の行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。</p> <p>ポビングから初歩的な泳ぎをする行い方の例</p> <p>・自然と体が浮いてくるのを待ち, 呼吸のときは, 手をゆっくりと動かしましょう。 ・動き方や呼吸の仕方を工夫して, 自然と浮いてくるためのポイントを見付けましょう。 ・続けてできなかったときは, 再びポビングから始めましょう。</p> <p>○手と足をバランスよく動かして, 呼吸をしながら初歩的な泳ぎをする。</p> <p>●初歩的な泳ぎの行い方について, 学習資料やICT機器を活用したり, 実際に動いて示したりしながら説明する。</p> <p>呼吸をしながら手や足を動かして進む初歩的な泳ぎの行い方の例</p> <p>○課題の解決のために考えたことを伝える。</p> <p>●考えたことを伝えていいることを取り上げて, 称賛する。</p> <p>◆学習評価◆ 思考・判断・表現 ②課題の解決のために考えたことを友達に伝えている。 ➔ 自己や友達の初歩的な泳ぎを見て, 泳ぎ方のポイントとして考えたことを, 発表したり学習カードに記入したりしていることを評価する。(観察・学習カード)</p> <p>◎考えたことを伝えることが苦手な児童への配慮の例 ➔ 友達の初歩的な泳ぎを見て考えたことを聞き取り, 学習カードに書くことを支援するなどの配慮をする。</p>	
	<p>8 本時を振り返り, 次時への見通しをもつ</p> <p>本時の振り返り ・連続したポビングや呼吸をしながら進む初歩的な泳ぎで, できたことを書きましょう。 ・自己や友達の初歩的な泳ぎについて, 見付けたことや考えたことを書きましょう。</p> <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</p> <p>●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。(濡れないようにするため, 教室で記入することも考えられる。)</p> <p>●適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。</p> <p>9 整理運動, 用具の片付けをしてシャワーを浴びる</p> <p>10 集合, 健康観察, 挨拶をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。(濡れないようにするため, 教室で記入することも考えられる。) ●適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開④ (10/10時間)

本時の目標

- (1) け伸びをしたり、浮いて呼吸をしながら手や足を使って進む初歩的な泳ぎをしたりすることができるようにする。
- (2) 課題の解決のために考えたことを友達に伝えることができるようにする。
- (3) 水泳運動に進んで取り組むことができるようにする。

本時の展開

時間	学習内容・活動	指導上の留意点
5分	1 集合, 挨拶, 健康観察をする 2 本時のねらいを知り, 目標を立てる	
	<p style="text-align: center;">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>○本時のねらいを知り, 自己の目標を立てる。</p>	
5分	3 用具の準備をする ○学級全体で協力して, 準備をする。	● 学習カードを配り, 立てた目標を記入するように伝える。(濡れないようにするため, 教室で配って記入することも考えられる。)
	4 準備運動をしてシャワーを浴びる ○学級全体で準備運動をする。 ○学級全体で順番に, シャワーを浴びる。	● 安全な準備の仕方を確認する。 ● けがを防止するための適切な準備運動を行うように伝える。 ● 衛生と安全に気を付けたシャワーの浴び方を確認する。
15分	5 水慣れをする ○ゆっくりと水に入る。 ○パディで水に慣れ, 主運動につながる動きをする。	● 体に水をかけてから, ゆっくりと水に入るようにする。
	6 もぐる・浮く運動をする ○できるようになったもぐり方や浮き方をパディで見せ合う。 ・いろいろなもぐり方 ・連続ポビング ・いろいろな浮き方 ・変身浮き など ○課題の解決のために考えたことを伝える。	● 回数に挑戦したり, パ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, 学習の成果を確かめるように伝える。 ● 考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。
15分	7 浮いて進む運動をする ○できるようになった初歩的な泳ぎをパディで見せ合う。 ・補助具を用いた初歩的な泳ぎ ・呼吸を伴わない初歩的な泳ぎ ・呼吸をしながら進む初歩的な泳ぎ など ○課題の解決のために考えたことを伝える。	● 考えたことを伝えていることを取り上げて, 称賛する。
	<p style="text-align: center;">◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度</p> <p style="text-align: center;">①水泳運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p style="text-align: center;">➔ もぐる・浮く運動や浮いて進む運動をしたり, できるようになるために練習したりすることなどに進んで取り組もうとしている姿を評価する。(観察・学習カード)</p>	
10分	8 単元を振り返り, 学習のまとめをする	
	<p>単元の学習の振り返り</p> <p>・もぐる・浮く運動や浮いて進む運動で, できたことを書きましよう。 ・単元の学習の自己の目標で, 達成したことを書きましよう。 ・学習したことで, 今後の学習や日常生活の中で取り組んでいきたいことを書きましよう。</p> <p>○振り返りを発表して, 友達に伝える。</p>	
10分	9 整理運動, 用具の片付けをしてシャワーを浴びる	● 振り返りを学習カードに記入するように伝えるとともに, 気付きや考えのよさを取り上げて, 称賛する。(濡れないようにするため, 教室で記入することも考えられる。)
	10 集合, 健康観察, 挨拶をする	● 適切な整理運動を行うように伝えるとともに, けがなどがなければ確認する。



2学年間にわたって取り扱う場合

【第3学年における指導と評価の計画(例)】

時間	1	2~4	5~6	7~9	10	
ねらい	学習の見通しをもつ	いろいろなもぐり方や浮き方, け伸びの行い方を知り, 自己の能力に適した運動を楽しむ		課題解決のための活動を工夫して, いろいろなもぐり方や浮き方, け伸びをすることを楽しむ	学習のまとめをする	
学習活動	<p style="text-align: center;">オリエンテーション</p> <p>○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習のきまり ・水泳運動の心得</p> <p>○もぐる・浮く運動 ・水中にらめっこ ・伏し浮き ・大の字浮き ・ポビング</p>	<p style="text-align: center;">もぐる・浮く運動</p> <p>○いろいろなもぐり方 ・手, 尻, 腹などでプールの底にタッチ</p> <p>○いろいろな浮き方 ・背浮き ・だるま浮き ○連続ポビング</p>	<p style="text-align: center;">浮いて進む運動</p> <p>○いろいろなけ伸び ・手を引かれて ・足を押されて ・底や壁を蹴って ・股くぐり</p> <p>○呼吸を伴わない初歩的な泳ぎ ・水面に顔を付け, 手足をゆっくりと動かして進む</p>	<p style="text-align: center;">もぐる・浮く運動 浮いて進む運動</p> <p>○もぐる・浮く運動 ・自己に適したもぐる時間, 浮く時間に挑戦する ・ポビングの回数に挑戦する</p> <p>○浮いて進む運動 ・け伸びで進む距離に挑戦する</p>	<p style="text-align: center;">学習のまとめ</p> <p>○もぐる・浮く運動をパディで見せ合う ○浮いて進む運動をパディで見せ合う ○学習のまとめをする</p>	
	知識・技能		② 観察・学習カード	① 観察・学習カード	③・④ 観察	
	思考・判断・表現			① 観察・学習カード	② 観察・学習カード	
	主体的に学習に取り組む態度	⑤ 観察・学習カード				① 観察・学習カード

【低学年「水遊び」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「プールの底や壁を蹴った勢いを利用して進むけ伸びをする」ために
低学年では, まねっこ遊び(ワニ)などで足をプールの底から離して体を伸ばした姿勢になったり, 伏し浮きをしたりする活動を楽しみました。中学年では, け伸びで進むことができるようになります。
そのため中学年のはじめは, 水の抵抗が少ないけ伸びの姿勢のポイントを陸上で確認したり, け伸びで進む心地よさや進む距離が伸びる喜びに触れたりすることができる活動を工夫したりしましょう。

(例) いろいろなけ伸びをする

- ・友達に手を引かれたり足を押されたりした勢いを利用して, 伏し浮き姿勢で続けて進む。
- ・プールの底を両足で蹴った勢いを利用して, 伏し浮き姿勢で目印や線など自己が決めた場所まで進む。
- ・プールの壁を蹴り出した勢いを利用して, できるだけ長く進み, 友達と競争をしたり自己の距離を伸ばしたりする。

- 「息を止めたり吐いたりすること」から「呼吸を調整すること」につなげるために
低学年では, 水中で息を止めたり吐いたりしながら, いろいろな姿勢でもぐったり浮いたりすることを楽しみました。中学年では, 呼吸を調整しながら, 浮いた姿勢を変える変身浮きや連続ポビングなどをします。
そのため中学年のはじめは, 体の動かし方と呼吸の調整の仕方を関連付けて知り, 動きに合わせて呼吸をどのように調整するとよいか, 安定した動きで実感できる活動を楽しみましょう。

(例) 呼吸を調整しながらもぐる・浮く運動をする

- ・伏し浮きから大の字浮き, 伏し浮きからだるま浮きなど, 呼吸を調整しながら浮いた姿勢を変える変身浮きに挑戦する。
- ・連続ポビングやポビングをしながらのジャンプ移動で, 水中で息を吐くことと水から顔を出して呼吸をすることが3:1程度の比率となるように挑戦する。

【第3学年において重点を置いて指導する内容(例)】

- 知識及び技能
浮いて進む運動では, 初歩的な泳ぎにつながる水の抵抗が少ないけ伸びの姿勢ができるようにしましょう。その際, いっぱい息を吸って止め正しい姿勢で行くと, よく進むことを実感できるようにしましょう。また, もぐる・浮く運動では呼吸を調整しながらもぐったり浮いたりする中で水の中に留まる動きにつなげていくようにしましょう。
- 思考力, 判断力, 表現力等
時間や距離など自己の目標に挑戦したり友達と励まし合って運動したりするなど, 見つけた自己の課題を解決するための活動を選ぶことができるようにしましょう。
- 学びに向かう力, 人間性等
水泳運動の心得を守って安全を確かめることを徹底するとともに, 順番に運動することや友達を補助することなど, 誰とでも仲よく励まし合おうとする姿勢を育みましょう。また, 水に対する恐怖心がある児童には低学年の水遊びを参考に易しく楽しい運動を取り入れるなどして, 児童が運動に進んで取り組むことができるようにしましょう。