

クロール，平泳ぎ， 安全確保につながる運動

クロール、平泳ぎは、それぞれの泳ぎ方で続けて長く泳ぐこと、安全確保につながる運動は、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くことにより、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり記録に挑戦したりする楽しさや喜びを味わうことができる運動です。本単元例は、1時間の中に安全確保につながる運動に取り組む時間とクロールと平泳ぎに取り組む時間を設定することで、背浮きとクロール、浮き沈みと平泳ぎの動きなど、長く浮く動きと安定した呼吸を伴った泳ぎ方を関連付けて身に付けることができる授業を展開するようにしています。

単元目標

- (1) クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動の行い方を理解するとともに、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 水泳運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。

指導と評価の計画(12時間)

時 間		1	2	3	4	5
ね ら い		学習の見通しをもつ	クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動の行い方を理解し、手や足の動きに呼吸を合わせて泳ぐことと背浮きや浮き沈みを楽しむ			
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 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○バディを確認する。 ○水泳運動の心得と学習の約束を理解する。 3 本時のねらいを理解して、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役割分担を理解する。 5 準備運動をしてシャワーを浴びる 6 水慣れをする ○水慣れの行い方を理解する。 7 自己のできる泳ぎ方で泳ぐ ○クロール、平泳ぎ、初歩的な泳ぎなどで25 mまでの泳ぐ距離を確認する。	1 集合、挨拶、健康観察をする 2 本時のねらいを理解して、 4 準備運動をしてシャワーを浴びる 5 水慣れをする 安全確保につながる運動 7 平泳ぎ、クロールをする 平泳ぎ クロール ○平泳ぎ、クロールの行い方を理解する。 ○バディで助け合いながら、練習をする。 ○課題の解決のために自己や仲間の考えたことを伝える。			
		8 本時を振り返り、次時への見通しをもつ 9 整理運動、用具の片付けをしてシャワーを浴びる				
評価の重点	知識・技能		③ 観察・学習カード	② 観察・学習カード		① 観察・学習カード
	思考・判断・表現					
	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クロールの行い方について、言ったり書いたりしている。 ②平泳ぎの行い方について、言ったり書いたりしている。 ③安全確保につながる運動の行い方について、言ったり書いたりしている。 ④クロールで、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐことができる。 ⑤平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができる。 ⑥背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができる。	①自己の課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりしている。 ②自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選んでいる。 ③課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	①水泳運動に積極的に取り組もうとしている。 ②約束を守り、仲間と助け合おうとしている。 ③用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ⑤水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。

6	7	8	9	10	11	12
課題の解決の仕方や記録へ挑戦の仕方を工夫して、 続けて長く泳ぐことと続けて長く浮くことを楽しむ						学習のまとめをする
目標を立てる 3 用具の準備をする						
6 安全確保につながる運動をする ○安全確保につながる運動の行い方を理解する。 ○自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選ぶ。 ○課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝える。						学習のまとめ 6 クロール、平泳ぎ記録会をする ○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。
7 自己の課題に応じた練習や記録への挑戦をする 平泳ぎ クロール ○自己の能力に適した泳ぎ方と課題に応じた練習の場や段階を選んで練習をする。 ○課題の解決のために自己や仲間の考えたことを伝える。						
10 集合、健康観察、挨拶をする						
			⑥ 観察		④・⑤ 観察	
① 観察・学習カード		② 観察・学習カード		③ 観察・学習カード		
	④ 観察・学習カード				① 観察・学習カード	

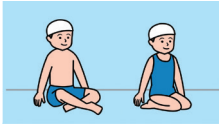
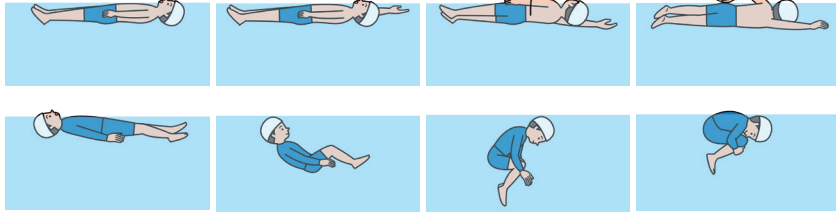
本時の目標と展開①（1／12時間）

本時の目標

- (1) 安全確保につながる運動の行い方を理解することができるようにする。
- (2) 自己の課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりする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に気を配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 単元の学習の見通しをもつ ○単元の目標と学習の進め方を理解する。 ○パディシステムを確認する。 ○水泳運動の心得と学習の約束を理解する。 水泳運動の心得の例 ・プールの底や水面などに危険物がないか確認しましょう。 ・自分の体の調子確かめながら泳ぐとともに、仲間の体の調子にも気を付けましょう。 ・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 ・練習場所やレーンの使い方、補助の仕方など守って、仲間と助け合いましょう。 ・分担された役割を果たしましょう。 ・仲間の考えや取組を認めましょう。	● 掲示物や学習資料などを活用して、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、頭髮等）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。
	3 本時のねらいを理解して、目標を立てる 水泳運動の学習の進め方を理解して、学習の見通しをもとう ○本時のねらいを理解して、自己の目標を立てる。	● 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ある。）
10分	4 用具の準備をする ○用具の準備と片付けの役割分担を理解する。 ○学級全体で協力して、準備をする。 用具の準備の仕方の例 ・プールサイドやプールの底、水面に危険物がないか確認して、見付けたら先生に知らせましょう。 ・運動に使う用具がある場所を確認し、パディで分担して取りに行ったり片付けたりしましょう。 ・水着などは正しく身に付けられているか確認しましょう。タオルの置き場を確認しましょう。	● 役割分担や安全な準備と片付けの仕方を説明する。 ● 安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。
	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理解する。 ○学級全体で準備運動をする。 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。	● けがの防止のために適切な準備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。
10分	6 水慣れをする ○ゆっくりと水に入る。 ○水慣れの行い方を理解する。 ○パディで水に慣れ、主運動につながる動きをする。 水慣れの運動の例 ○もぐる・浮く運動 ・ポビング プクブクプク プリ！スコー 息を止める プクブクプク プリ！スコー 息を止める	● 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、実際に動いて示したりしながら説明する。

	・プールの底に座る  ・変身浮き 	
15分	7 自己のできる泳ぎ方をする ○自己のできる泳ぎ方で、25 mまでの進むことができる距離を確認する。 泳ぎ方の例 ○クロール  ○平泳ぎ  ○初歩的な泳ぎ  ・できる泳ぎ方で泳ぎ、苦しくなったら無理をせず立ち止まりましょう。 ・手と足をゆっくりと動かして、呼吸のリズムを崩さないように泳ぎましょう。	● これまでに学習した泳ぎ方について、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。
	● 安全に気を配っている様子を取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学習に取り組む態度 ⑤水泳運動の心得を守って安全に気を配っている。 ➡ 水慣れや泳ぐ際に、危険物がないかなど、周りの安全に気を配っている姿を評価する。（観察・学習カード） ◎安全に気を配ることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 運動を始める前には周りを見渡すなど、安全に気を配ることを明確にしたり、パディと安全について声をかけ合って確認したりするなどの配慮をする。	
5分	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 ・本時にできた泳ぎや、進むことができた距離を書きましょう。 ・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。 ・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。 ○振り返りを発表して、仲間に伝える。	● 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ある。） ● 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。
	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 (3／12時間)

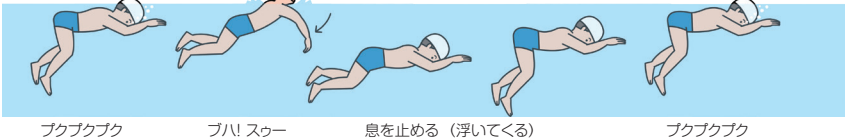
本時の目標

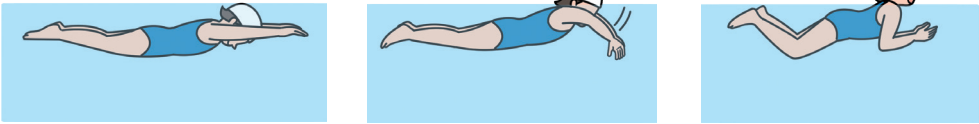
(1) 平泳ぎの行い方を理解することができるようにする。

(2) 自己の課題を見付け、その課題の解決の仕方を考えたり、課題に応じた練習の場や段階を選んだりすることができるようにする。

(3) 約束を守り、仲間と助け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 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	平泳ぎの行い方を理解して、手や足の動きに呼吸を合わせて泳ごう ○本時のねらいを確認して、自己の目標を立てる。 3 用具の準備をする ○学級全体で協力して、準備をする。 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。	●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考えられる。) ●役割分担や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。 ●衛生と安全に気を配っ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。 ○バディで水に慣れ、主運動につながる動きをする。 6 安全確保につながる運動をする ○安全確保につながる運動の行い方を理解する。 ○バディで安全確保につながる運動をする。 安全確保につながる運動の例 ○浮き沈み ・下向きでの浮き沈み  ・前向きでの浮き沈み 	●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 ➔ すぐに泳法の練習を行うのではなく、もぐったり浮いたりしながら呼吸の仕方について確認する場を設定するなどの配慮をする。 ●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、実際に動いて示したりしながら説明する。
		◎仲間と助け合って練習をすることに意欲的でない児童への配慮の例 ➔ バディの編成を工夫したり、学習の成果を仲間同士で積極的に認める場を設定したり、仲間と一緒に達成する課題を設定したりするなどの配慮をする。

20分	7 平泳ぎをする ○平泳ぎの行い方を理解する。 ○バディでプールサイドでできる動きを確認する。 ○バディで助け合いながら、練習をする。 平泳ぎの行い方の例 ○手や足の動き  ○動きに合わせた呼吸  ○呼吸のリズム  はじめは、呼吸を合わせた「かいて、蹴って、伸びる」を1回行ったら一度立つの一連の動作の確認をしましょう。	●平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。
	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 ・平泳ぎの行い方について、理解したことを書きましょう。 ・安全確保の運動や平泳ぎをして、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、仲間に伝える。 ●振り返りを学習カードに記入するように伝えとともに、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考えられる。) ◆学習評価◆ 知識・技能 ③平泳ぎの行い方について、言ったり書いたりしている。 ➔ 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐ行い方について、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) ◎平泳ぎの行い方を理解することが苦手な児童への配慮の例 ➔ 個別に関わり、平泳ぎの行い方のポイントについて対話しながら確認するなどの配慮をする。	●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。
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	●適切な整理運動を行うように伝えとともに、けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開③（7／12時間）

本時の目標

- (1) 背浮きや浮き沈みをしながら、タイミングよく呼吸をしたり、手や足を動かしたりして、続けて長く浮くことができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選ぶことができるようにする。
- (3) 仲間の考えや取組を認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 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	課題の解決の仕方や記録へ挑戦の仕方を工夫して、続け長く浮いたり泳いだりしよう	
5分	○本時のねらいを確認して、自己の目標を立てる。 3 用具の準備をする ○学級全体で協力して、準備をする。 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。	●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。) ●役割分担やな準備の仕方を確認する。
	5 水慣れをする ○ゆっくりと水に入る。 ○バディで水に慣れ、主運動につながる動きをする。 6 安全確保につながる運動をする ○安全確保につながる運動の記録への挑戦の仕方を理解する。 ○自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選んで、安全確保につながる運動をする。	●体に水をかけてから、ゆっくりと水に入るようにする。 ●安全確保につながる運動の記録への挑戦の仕方について、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	安全確保につながる運動の記録への挑戦の仕方の例 ○背浮きで浮いている時間に挑戦する ○浮き沈みを続ける回数に挑戦する	●呼吸は「一気に吐いて・吸う」を繰り返す。(プハ! スウーの繰り返し) ●呼吸のリズムを保って浮き沈みを続ける。(ブクブクブク、プハ! スウー)
	○課題の解決のために自己や仲間の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。
5分	◎背浮きで呼吸を続けることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 浅い場所でプールの底に踵を付けたまま背浮きになる姿勢の練習をしたり、補助具を胸に抱える、仲間に頭や腰を支えてもらうなどして、続けて浮く練習をしたりするなどの配慮をする。	
	◎浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手な児童への配慮の例 ➡ 体が自然に浮いてくるまで待つってから息継ぎをすることや、頭を大きく上げるのではなく首をゆっくりと動かし呼吸をすることを助言するなどの配慮をする。 ➡ 息を止めて動かないでいると自然と体が浮いてくることを実感できるように、易しいもぐる・浮く運動を行うようにするなどの配慮をする。	

20分	7 クロール、平泳ぎをする ○自己の能力に適した泳ぎ方と課題に応じた練習の場や段階を選んで、練習をする。	●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、実際に動いて示したりしながら説明する。
	クロール、平泳ぎの課題に応じた練習の場の例 ○手や足の動きの練習をする場 ・クロールのローリングを練習する場 伏し浮きから背浮きへの変身浮きで肩のローリングの動きを練習する。 ○呼吸を練習する場 ・歩きながらクロールの呼吸を練習する場 顎を引いて耳まで浸かって息継ぎをする。 ○ゆっくりと泳ぐ場 ・クロールの1ストロークで進む距離を伸ばす場 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伸ばす場 キックの後に顎を引いた伏し浮き姿勢を保ち、キックの勢いをしっかり利用するようにゆっくりと手をかく。	●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、足の裏や脚の内側で水を挟み出す練習をする。 ●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。
5分	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 ・安全確保につながる運動で選んだ挑戦の仕方と今日の記録を書きましょう。 ・クロール、平泳ぎの練習で選んだ場と、今日の学習でできたことを書きましょう。 ・仲間の考えや取組を認めることについて、気付い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、仲間に伝える。	●考えたことを伝えていることを取り上げて、称賛する。 ◆学習評価◆ 主体的に学数に取り組む態度 ④仲間の考えや取組を認めようとしている。 ➡ 安全確保につながる運動やクロール、平泳ぎの課題を見付けたり解決方法を工夫したりする際に、仲間の考えや取組を認めようとしている姿を評価する。(観察・学習カード) ◎仲間の考えや取組を認めることに意欲的でない児童への配慮の例 ➡ 発表を聞こうとしなかったり仲間の取組を否定することを言ったりする児童には、人はそれぞれに考えに違いがありそれを認めることが大切であることを伝えるときにも、それぞれの取組のよさを取り上げて、気付くことができるように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	●振り返りを学習カードに記入するように伝えるときにも、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きにも、けががないかなどを確認する。

本時の目標と展開④（12／12時間）

本時の目標

- (1) クロールで、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐこと、平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸しキックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができるようにする。
- (2) 課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- (3) 水泳運動に積極的に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 本時のねらいを理解して、目標を立てる	
	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	
	○本時のねらいを確認して、自己の目標を立てる。 3 用具の準備をする ○学級全体で協力して、準備をする。 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。	●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。) ●役割分担や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。 ●衛生と安全に気を配ったシャワーの浴び方を確認する。
30分	5 水慣れをする ○ゆっくりと水に入る。 ○バディで水に慣れ、主運動につながる動きをする。 6 クロール・平泳ぎ記録会をする ○クロール・平泳ぎ記録会の行い方を理解する。	●体に水をかけてから、ゆっくりと水に入るようにする。 ●クロール・平泳ぎ記録会の行い方を説明する。
	クロール・平泳ぎ記録会の行い方 ・クロールと平泳ぎのそれぞれの記録への挑戦の仕方を選んで取り組みましょう。 ・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大会にしましょう。	
	○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に適した記録への挑戦の仕方を選ぶ。	◆学習評価◆ 知識・技能 ④クロールで、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳ぐことができる。 ➡ クロールで、左右の手を入れ替える動きに呼吸を合わせて、続けて長く泳いでいる姿を評価する。(観察・学習カード)
	記録への挑戦の仕方の例 ○決めた距離を泳げるか ○決めた時間の間泳ぐことができるか ○決めた回数のストロークでどこまで進めるか ○決めた距離を何回のストロークで泳げるか	◆学習評価◆ 知識・技能 ⑤平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができる。 ➡ 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳いでいる姿を評価する。(観察・学習カード)
10分	7 単元を振り返り、学習のまとめをする	
	単元の学習の振り返り ・クロール・平泳ぎ記録会での記録を書きましょう。 ・単元の学習の目標で、達成したことを書きましょう。 ・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ょう。	
	○振り返りを発表して、仲間に伝える。	●振り返りを学習カードに記入するように伝えとともに、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。)
	8 整理運動、用具の片付けをしてシャワーを浴びる 9 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とともに、けがなどがないかを確認する。

2学年間にわたって取り扱う場合

【第5学年における指導と評価の計画(例)】

時 間	1	2～3	4～5	6～7	8～11	12
ね ら い	学習の見通しをもつ	クロール、平泳ぎ、安全確保につながる運動の行い方を理解し、手や足の動きに呼吸を合わせて泳ぐこと、背浮きや浮き沈みをするを楽しむ			課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫して、続けて長く泳ぐこと、続けて長く泳ぐことを楽しむ	学習のまとめをする
学 習 活 動	オリエンテーション ○学習の見通しをもつ ・学習の進め方 ・学習の約束 ・水泳運動の心得 ○初歩的な泳ぎ 呼吸をしながらゆったりと泳ぐ。	安全確保につながる運動 ○背浮き 安定した姿勢で呼吸を保ち、手足をゆっくり動かす。 ○浮き沈み だるま浮きで浮上する。	クロール ○ゆったりとしたクロール ・1ストロークで進む距離が伸びるように大きくかく。 ・手をかく動きに合わせて呼吸をする。	平泳ぎ ○ゆったりとした平泳ぎ ・キックの後に伏し浮きの姿勢を保つ。 ・キックの勢いを利用して手をかく。	安全確保につながる運動 クロール、平泳ぎ ○背浮き、クロール 背浮き、クロールの課題の解決や記録への挑戦の仕方を工夫する。 ○浮き沈み、平泳ぎ 浮き沈み、平泳ぎの課題の解決や記録への挑戦の仕方を工夫する。	学習のまとめ ○記録会 ・背浮き ・浮き沈み ・クロール ・平泳ぎ ○学習のまとめをする
評価の重点	知識・技能	③ 観察・学習カード	① 観察・学習カード	② 観察・学習カード	④・⑤ 観察	⑥ 観察
	思考・判断・表現	① 観察・学習カード			②・③ 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

【中学年「水泳運動」との円滑な接続を図るための工夫(例)】

- 「背浮きや浮き沈みをしながらタイミングよく呼吸をして、続けて長く泳ぐ」ために
中学年では、呼吸を調整しながらもぐったり浮いたりすることを楽しみました。高学年では、この呼吸の調整を安定させてタイミングよく呼吸をし、続けて長く泳ぐことができるようにします。
そのため高学年のはじめは、大きく息を吸った状態からタイミングのよい呼吸をする動きを身に付ける活動をししましょう。

(例) 安定した呼吸の練習(背浮き、浮き沈み)
・大きく息を吸って安定した背浮き姿勢を崩さないように、膝を曲げたり、手を頭上にあげたりする。
・浮上する動きに合わせて両手を動かし顔を上げて呼吸し、(体はいったん沈んでいくが)、息を止めて大きく吸った状態のまま、浮いてくるまで姿勢を保つ動きを繰り返す。

- 「初歩的な泳ぎ」から「クロール、平泳ぎで続けて長く泳ぐこと」につなげるために
中学年では、補助具等を利用して、浮いて呼吸をしながら進む初歩的な泳ぎを楽しみました。高学年では、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐことができるようにします。
そのため高学年のはじめは、手や足をゆっくり動かしながら呼吸をする「ゆったりとしたクロール」、「ゆったりとした平泳ぎ」で泳ぐ活動をししましょう。

(例) ゆったりとしたクロール、ゆったりとした平泳ぎ
・ストロークの回数を決めて、何 m 泳げるかに挑戦する。
・25m をできるだけ少ないストローク数で泳ぐことに挑戦する。

【第5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
背浮きや浮き沈みで続けて長く泳ぐ活動を通して、大きく息を吸った状態から一気に吐き出しすぐに吸うことや、体が浮上する動きに合わせて口を水面上に出して呼吸することなど、安定した呼吸を身に付けることができるようにしましょう。また、クロールや平泳ぎの泳形にこだわりすぎず、安定した呼吸を崩さないように、ゆっくりと手足を動かすことができるようにしましょう。
- 思考力、判断力、表現力等
「安定した背浮きや浮き沈み」と「ゆったりとしたクロール、平泳ぎ」の動きを関連付けて、自己の課題を見付けるようにします。段階的な活動の場を工夫することで、自己の課題を見付け課題に応じた場や段階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
自己の課題の解決のために、仲間と助け合いながら活動します。仲間と動きを見合い助け合う活動や場等を設定することで、仲間の考えや取組を認める姿勢を育みましょう。また、水への違和感を抱く児童には、すぐに泳法の練習をするのではなく、もぐったり浮いたりしながら呼吸をする場を設定するなど、児童が運動に積極的に取り組むことができるようにしましょう。