

## 第4学年 体育科学習指導案

令和5年7月12日（水）5校時 プール

第4学年 96名

授業者 1組

2組

3組

研究主題：わかる喜び、できる喜びを味わい、主体的に運動に取り組む児童の育成

### 1 単元名 水泳運動

内容のまとめり 第4学年「D 水泳運動」

### 2 運動の特性

水の浮力や抵抗を感じながら、水中で自分の体を思うように操作し、泳いだり、浮いたり、もぐったりすることが楽しい運動である。また、新しい泳法や自分の記録に挑戦し、それを達成することでより楽しさが深まる運動である。

### 3 単元の目標

知識及び技能	「浮いて進む運動」及び「もぐる・浮く運動」の楽しさや喜びに触れ、け伸びや初歩的な運動の行い方を知るとともに、その動きを身に付けることができる。
思考力・判断力・表現力等	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。
学びに向かう力、人間性等	水泳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。

### 4 単元の評価規準と活動に即した評価規準

観点	単元の評価規準	学習活動に即した評価規準
知識・技能	「浮いて進む運動」「もぐる・浮く運動」の行い方を理解し、その動きを身に付けることができる。	①プールの約束、安全な行い方、場の安全確保等、水泳運動の行い方を理解している。 ②け伸び、初歩的な泳ぎ、「もぐる・浮く運動」のポイントや、練習の仕方を理解し、できるようにする。 ③自己の能力に合った泳ぎに組み、基本的な動きを身に付けることができる。
思考・判断・表現	自己の能力に適した課題の解決の仕方や、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ている。	① 運動の行い方を考えている。 ② 自己の能力に適した課題を見付けている。 ③ 観察し合った動きのポイントや考えたことを友達に伝えている。 ④ 自己の課題解決に向けて、練習の場を選び、取り組んでいる。

主体的に学習に取り組む態度	水泳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。	① 水泳運動に積極的に取り組もうとしている。 ② 友達と協力して、運動に取り組んでいる。 ③ プールという場の安全に気を配り、心得を守っている。
---------------	---	--

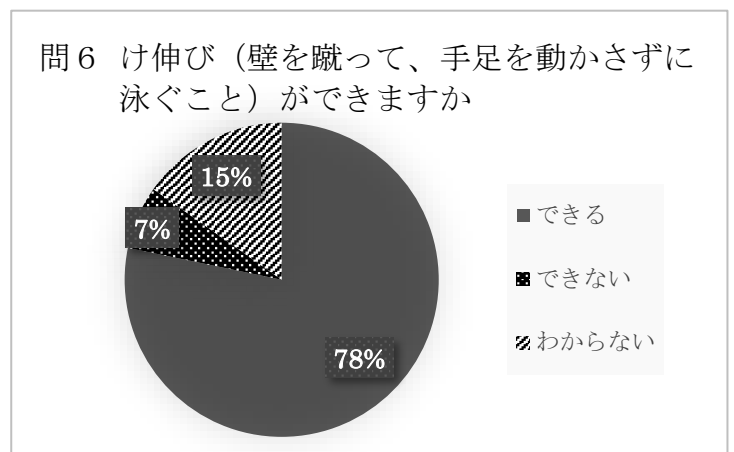
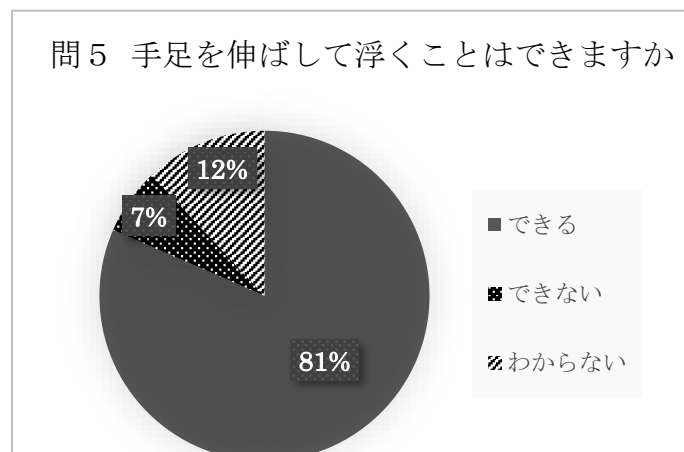
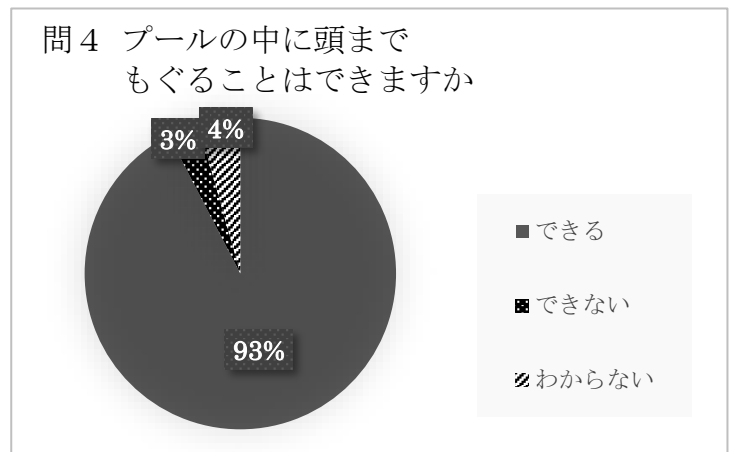
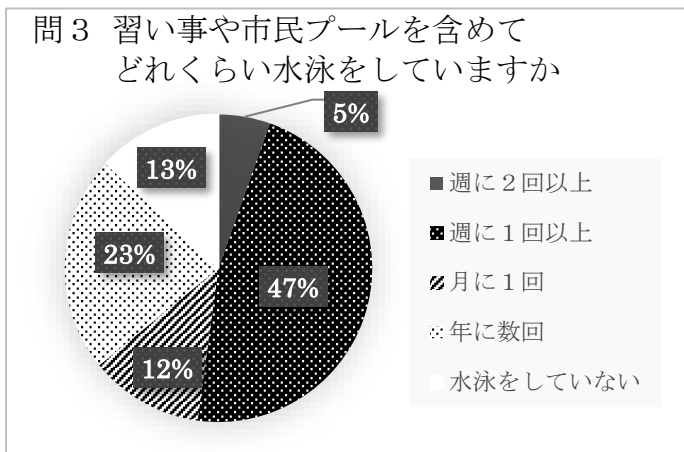
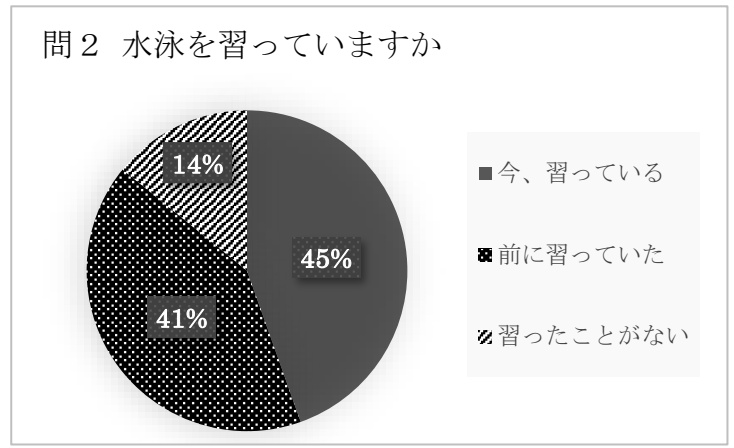
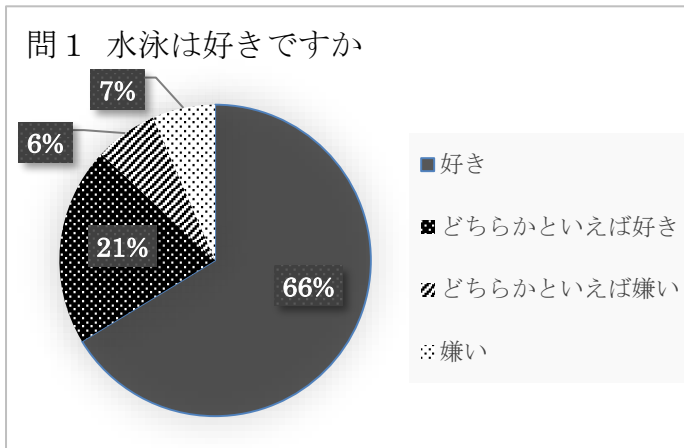
5 児童の実態と教師の願い

(1) 児童の実態

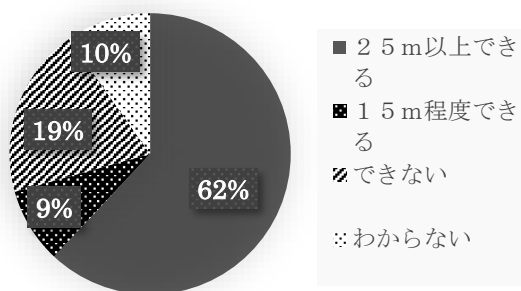
・意識調査（質問紙） ※単位は「人」

- ①調査時期 令和5年6月
- ②調査対象 練馬区立光が丘春の風小学校 4年生 94人
- ③意識調査集計結果

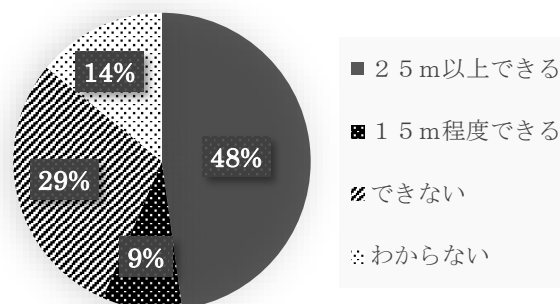
(2) 結果と考察



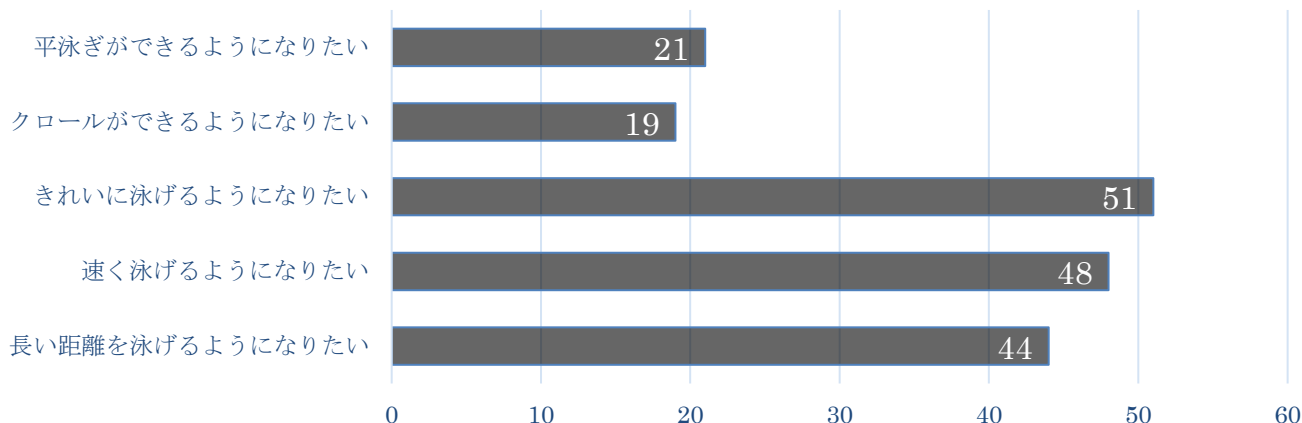
問7 クロールができますか



問8 平泳ぎができますか



問9 水泳の学習を通して、どんなことができるようになりたいですか



<実態調査結果から分かること>

- 問1. 本学年のほとんどの児童が水泳運動を肯定的に捉えている。(約87%) 一方で、否定的な児童もいる。(約13%)
- 問2. 本学年の児童は、1年生からコロナ禍で過ごしているため、学校での水泳学習の経験はほとんどないが、習い事として水泳を経験している児童が約86%いる。
- 問4~8. 「もぐる」ができる児童約92%、「浮く」ができる児童約81%  
 「け伸び」ができる児童約78%、「クロール」ができる児童約70%  
 「平泳ぎ」ができる児童が約56%
- 問9. クロールや平泳ぎを既にできる児童が多いためか、「長い距離を泳げるようになりたい」「速く泳げるようになりたい」「きれいに泳げるようになりたい」という児童が各項目で約50%前後いた。一方で、クロールや平泳ぎをできるようにになりたいという児童も各項目で20%程いた。

以上のことから、水泳経験のある児童が多くいることが分かった。一方で、水泳経験のない児童と経験のある児童との泳力の差が大きいことも予想される。

そこで、本単元では、より多くの児童が主体的に水泳運動に取り組むために、音楽に合わせて水泳に関する動きを取り入れたり、ゲームや遊びを通して基本の動きを身に付けたりする活動を工夫していく。また、単元の後半では、目標に応じた課題設定ができる場の工夫や用具の準備をしていき、課題解決をする。

水泳運動では、自分の動きを客観的に捉えることが難しい。そこで、友達とお互いの動きを見合っ

て、課題を明確にし、練習に取り組むことが大切になってくる。本学年の児童は、前年度までに水泳運

動を数回行っている程度であり、学び合いの楽しさや必要性を感じるころまではきていない。そのため、ペアやグループになって学び合う時間を意図的に設けて練習に取り組みさせていく。また、自分や相手の課題を明確にさせた上で、学び合いながら練習に取り組みさせていき、「自分ができるようになった喜び」だけでなく、伝えたり、教えたりすることで、友達ができるようになる経験を通して、学び合うことの楽しさや必要性も味わわせていきたい。

### (3) 教師の願い

- 運動が苦手な児童も得意な児童も、「〇〇ができるようになった」やその児童なりの達成感を味わってほしい。
- 友達と協力して学び合うことの楽しさや必要性を感じてほしい。
- 体育の学習だけでなく、運動やスポーツ、遊びをする意義や楽しさを見付けてほしい。

## 6 研究主題に迫るための手だて

### (1) 指導計画の工夫

#### ◇「つかむ段階」「高める段階」の設定、1単位時間の指導計画の工夫

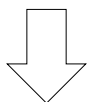
児童の実態として、1年生からコロナ禍で過ごしているため、水泳学習は3年間で4時間程度しかできていない。そのため、指導計画では、水遊びの内容も取り入れながら、「浮いて進む運動」、「もぐる・浮く運動」に取り組んでいくようにする。

本単元を「つかむ段階」「高める段階」に分けて計画したが、全時間の中で「つかむ段階」を多く設定したのは、上記の理由からである。

水泳運動は、水の中で行うという運動の特性と、100名近い児童数で一斉に行う場のことを考えると、動きのポイントの説明などは、その場で徹底することがむずかしい。そこで、各学級が事前指導で、次時の運動のポイントを押さえておくことにした。そして、1単位時間の流れと学習のめあては、準備運動の前に話をし、全員の共通理解を図ることとした。

#### 「つかむ段階」

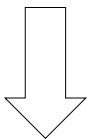
##### 「ムーブタイム」



楽しく水慣れができるように、水泳運動の様々な動きが入っているリズム水泳（学習カード P.3 参照）

⇒毎時間行うことで、もぐる・浮く運動に取り組み、できる楽しさも味わえるようにした。

##### 「うきうきタイム」



前時の運動を振り返り、楽しみながら運動する。

⇒ゲームを取り入れながら、楽しく運動するとともに、動きのポイントも意識させる時間である。簡単であり、ポイントがはっきりしている運動や、児童たちがすすんで工夫したくなる運動を選んで、体の動かし方を意識させていきたい。ペアで行うゲームも多いので、バディに気が付いたところを伝え合わせたい。

##### 「ポイントタイム」

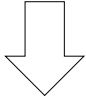
動きのポイントを紹介し、自己の課題を見付け、めあてを選ぶ。

⇒段階を追って、浮いて進む運動のクロールや平泳ぎにつながる運動を意識させた体の動かし方をつかませしていく。この「ポイントタイム」で運動の行い方を知り、自己の課題を見付けさせていく。そして、「高める段階」で課題解決に向けて取り組ませたい。

「高める段階」

「ムーブタイム」

リズム水泳



「すいすいタイム」

課題別学習

⇒学習カードや場、補助具の準備等で、積極的に自己の課題に挑戦させたい。また、友達同士で見合い、よかったところやできたことを共有し、次時の課題設定につなげさせたい。

## (2) 指導方法 (対話的な活動の取り組み、言葉掛け、学習の場) の工夫

### ◇学習資料、学習カードの工夫

動きのポイントが書かれた資料やカードを見ながら学習するのは難しいので、学習が始まる前の指導や振り返りが大切になってくる。そのため、各運動の説明書を作り、3つ程度のポイントにしぼって分かりやすく提示する。それを使い、事前に動きのポイントを確認する。プールでは、教師がポイントを思い出させながら声を掛けていく。

学習の振り返りも各運動のポイントが、できたかできないかを意識できるように項目にチェックが入れられる形を取り入れた。

### ◇ペア学習の工夫

「うきうきタイム」「ポイントタイム」では、100名近くで一斉に学習するので、移動時間が少なくすむようにバディで見合うことを主とした。バディを元に、4人になったり、6人になったりして、運動ができるようする。

実際に水の中に入っているときは、学習カードに書いてある動きのポイントを思い出させ、できているか、できていないかを伝え合わせたい。動きのポイントはなるべく2~3つにしぼり、学習カードがない状態でも、教師の言葉掛けで想起できるようにした。

「すいすいタイム」は課題別の学習なので、ここでは、自分のめあてをはっきりと伝え、それに関して見合うことができるように、課題が同じ児童同士でペアとしていく。

### ◇チームティーチングの工夫

学年での指導になるので、担任3人の役割を決め、子どもの動きを看とり評価していく。

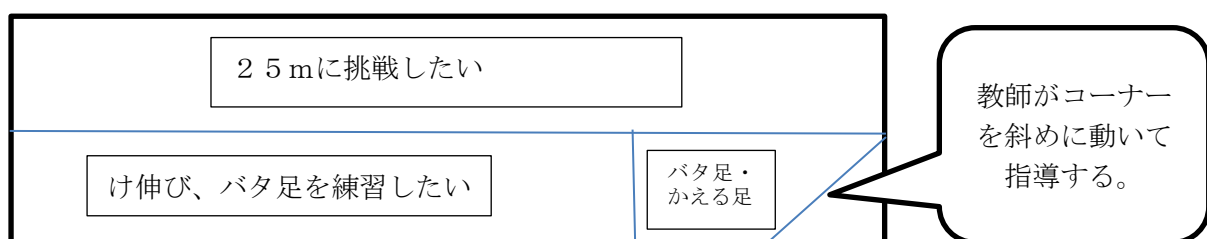
T1 マイクを持ち、指導に当たる。学習カードを基に、子どもたちが動きのポイントを意識できるように声を掛けていく。全体を見ながらよい動きを紹介する。

T2 水の中に入り、努力を要する児童の補助や言葉掛けをする。

T3 プールサイドから安全面に気を付ける。また、プールサイドから子どもたちの泳ぎを確認しアドバイスする。プールサイドから努力を要する児童への言葉掛けをしたり、補助具を用意したりする。

### ◇場の設定 (すいすいタイム)

すいすいタイムでは自己の練習したい動きができる課題別の場を作る。



7 指導計画

段階	知る		つかむ					高める	
	1	2	3	4	5	6	7	8 (本時)	9
ねらい	○プールの心得や安全な学習の仕方を知り、学習の見通しをもつ。		○初歩的な泳ぎやもぐる・浮くことなどの基本的な動き方を知り、自己の課題を見付ける。 ○課題解決の場や方法を知り、言葉や動作で伝える。 ○友達と学び合い、できることを増やす。					○自己の課題に合った場や練習方法を選ぶ。 ○同じ課題や違う課題のペアの友達と学び合い、できることを増やす。	
学習活動	1 整列・挨拶 2 学習のめあてを知る。 3 準備運動 4 バディ等、水に入る前のルールを知る。 5 シャワー 6 水慣れ 7 リズム水泳 8 泳力調べ 9 バディ確認・整理運動・シャワー 10 学習の振り返り(着替え後)	1 整列・挨拶 2 学習内容・本時のめあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">水遊びをしたり、自分にできる泳ぎを確かめたりしながら、水泳を楽しもう。</div> 3 準備運動・バディ確認・シャワー 4 ムーブタイム リズム水泳 5 うきうきタイム ゲームを通して、浮く・泳ぐ運動を楽しむ。 6 ポイントタイム 自己の力に合った場や練習方法を選んで運動する。 <b>【第3・4時】</b> 上手に浮けるようになろう(浮く・もぐる運動中心) <b>【第5・6時】</b> 上手に浮いて進めるようになろう(け伸び・バタ足中心) <b>【第7・8時】</b> 上手に手足を使って進もう(クロールにつながる動き中心) 7 用具の片付け 8 バディ確認・整理運動・シャワー 9 学習の振り返り(着替え後)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <b>【走る】</b>            ねことねずみ 走ってリレー  <b>【もぐる】</b>            水中ジャンケン(股くぐり)            変身もぐり 宝さがし  <b>【浮く】</b>            変身浮き  <b>【浮いて進む】</b>            け伸びロケット            通り抜けフープ            ダブルペアバトル(バタ足対決)         </div> 1 整列・挨拶 2 学習内容・本時のめあての確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分にできそうな泳ぎ方に挑戦しながら、水泳を楽しもう</div> 3 準備運動・バディ確認・シャワー 4 ムーブタイム リズム水泳 5 すいすいタイム ・自己の課題解決に向けて場や練習方法を選び、学び合う。 ・補助具を使って、クロールや平泳ぎのキックやストロークの練習をする。 6 用具の片付け 7 バディ確認・整理運動・シャワー 8 学習の振り返り(着替え後)						

運動が苦手な児童への配慮例		<p>○水に顔をつけるのが苦手な児童には、少しずつ顔に水がかかるようにシャワーを浴びたり、顎⇒口⇒鼻⇒目へと徐々に水につける部分を増やしたりする。</p> <p>○伏し浮きが苦手な児童には、息を大きく吸って止めたり、顎を引いて頭を水の中につけたり、力を抜いて体をまっすぐすることを助言する。</p> <p>○け伸びで進むことが苦手な児童には、膝を曲げて体を小さく縮めてから壁や底を蹴るように助言したり、友達と競争する場などを設定したりする。</p> <p>○初歩的な泳ぎで、手足の動きとタイミングを合わせることが苦手な児童には、陸上で動きのイメージできる言葉とともに、タイミングを確認する場を設定したりする。</p>				
学習活動に即した評価規準	知技	①	②	②	②	③
	思判表		①	②	③	④
	態度	③	①	①	②	②

8 本時（全10時間中の 8時間目）

(1) 本時の目標 ※本時は【知識及び技能】

【知識及び技能】け伸び、初歩的な動き、「もぐる・浮く運動」のポイントや練習の仕方を理解し、できるようにする。

【思考力、判断力、表現力等】自己の能力に適した課題を見付けている。

【主体的に学習に取り組む態度】水泳運動に積極的に取り組もうとしている。

(2) 本時の展開

学習内容・学習活動	教師の支援○ 評価★ 評価方法【 】
1 整列・挨拶をする。 2 学習内容の確認、本時のめあての確認をする。	○今日の学習のポイントとなる動きを提示し、学習の見通しをもたせる。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">水遊びをしたり、自分にできる泳ぎを確かめたりしながら、水泳を楽しもう。</div>	
3 準備運動をする。 4 バディ確認・シャワー・整列  5 ムーブタイム リズム水泳（ドラえもん）を行う。  6 うきうきタイムに取り組む。 ①水中ジャンケン・だるま浮きドリブル ②③け伸び競争 ④ダブルペアバトル（バタ足対決）  7 ポイントタイムに取り組む。 <上手に手足を使って進もう> ①補助具（ビート板）を使ったバタ足 ②補助具なしでけ伸びからバタ足 ③バタ足をしながら手をローリングさせて動かす動き ④学習したことを生かして手足を使って泳ぐ  8 用具の片付けをする。 9 整理運動をする。	○児童の健康状態を確認しながら準備運動を行う。  ○①②だるま浮きはしっかり足を固定し、息を少しずつ吐くことを振り返らせる。 ○③け伸びで遠くまで進むにはどのような姿勢がよいのか振り返らせる。 また、しっかり壁を蹴っているかどうかをバディの児童に声を掛けさせる。 ○④バタ足はももの付け根から動かすことを振り返えさせる。  ○一歩通行で泳げるように、男子を女子側に移動させる。 ○バディ同士で足の動かし方、手の動かし方、顔の上げ方ができているか見て、伝え合う。 ○次時には、自分のできなかった動きを課題別で練習することを知らせる。
10 整列・挨拶をする。	★友達のよい動きや自己の課題解決のための動きのポイントを振り返りに書くことができる。【観察・学習カード】



## 9 成果と課題

### (1) 成果

#### ①指導計画の工夫

- ・コロナ禍で1～3年生まで水泳学習ができなかったことを考え、「つかむ段階」を多く設定し、低学年の内容や、「浮く・もぐる運動」、初歩的な運動について、基本を押さえて指導することができた。
- ・リズム水泳は、水慣れがスムーズにできることと、様々な動きが入っているので、児童が、毎回自分の泳ぎを確かめることができ、取り入れたことはよかった。

#### ②指導方法（対話的な活動の取り組み、言葉掛け、学習の場）の工夫

- ・学習カードを事前に配布し、めあてなどを確認できたことで、児童は見通しをもって学習に臨むことができた。また、学習カードで運動のポイントを示し、同じ項目を振り返らせることで、運動のポイントについて意識して動こうとする児童が増えた。
- ・バディを基本にした2人組、4人組で動きを見合う方法を取り入れたが、浮く運動、もぐる運動、け伸びに関しては、動きも少なく見やすかったので、ポイントに沿ってお互いにアドバイスする姿が多く見られた。また振り返りに「〇〇さんから、『もっと身体をまっすぐにするといいよ。』と言ってもらえたから、やってみた。」等の言葉も多く見られた。

### (2) 課題

#### ①指導計画の工夫

- ・「つかむ段階」の指導に時間がかかったため、「高める段階」の泳力別指導に時間が取れなかった。
- ・協議会でも指摘があったが、泳力別指導の際、指導者の人数が足りず、グループ構成や、児童が見合う視点に工夫が必要だった。

#### ②指導方法（対話的な活動の取り組み、言葉掛け、学習の場）の工夫

- ・学習のポイントをあらかじめ示して学習カードを作成したが、示したものより、もっと大切なポイントが見つかり、カード内容とずれてしまったところもあった。もっと教材研究をしっかりとすることで、動きのポイントを教師がしっかりと把握しておくことが必要だった。また、振り返りに関しても、学習カードの確認だけでなく、「今日のめあてを達成した人？」など、課題解決の確認が必要だった。
- ・ペア学習は、浮く運動、もぐる運動、け伸びに関しては有効だったが、バタ足やクロールに向ける初歩的な泳ぎに関しては、水しぶき等で見えなくなってしまうことと、ポイントが多岐にわたってしまい、アドバイスしにくいことなどがあり、有効な手だてとはならなかった。観察する場所、アドバイスする言葉などをもっと精選する必要がある。
- ・3人の役割の役割分担はしたが、96人の児童数は多く、声掛けが有効に行えなかった。「すいすいタイム」の場でもやはり同じで、どうしても行き届かなかった。「今日は、誰が、この段階の児童に声掛けする。」など事前に明確にして、時間をかけてもどの子にも声を掛けられるようなチームティーチングの工夫が必要だった。

(3) 指導・講評 講師 本講校長 内木 勉先生

- 体育の学習は、2学年としての学習のかたまりとして考えていきたい。その上で、次の学年につながる指導計画を立てていきたい。今回は4年生の指導のため、5・6年へのつながりを意識した水泳指導をしていくことが大切である。
- 水泳指導は、直接命に関係している。そのため、体調管理の重要性（夜更かし等）を考えさせる。また、学習規律の徹底も大切である。
- バディは、学習効果の確認もあり、互いの命の確認をすることもできる。
- 中学年の水慣れは、「ボビング」「各種浮き方」での息つぎの練習をして、たくさん息を吐かせてから吸うということに慣れさせることが大切である。
- 本時のめあてがバタ足だったため、2人組のとき、ビート板を使うことにつながる動き、イルカジャンプへの意識をさせていきたい。
- 授業の最後に、振り返りとして、「今日のめあてを達成した人」を確認するなど、課題解決の確認は必要である。
- 今回の「すいすいタイム」の計画では、教員の人数配置が足りない。人数を確保どうするかも考えて指導計画を立てていきたいが、今後の本校の課題としていく。
- 評価で大切なのは、A評価をどう付けるかではなく、B（規準）評価をどう設定し、B規準に達してない児童へどう支援するかなので、学年で確認し共通認識していく。
- プールサイドの白い部分は、教員の救助用通路になるので、児童は待機中は足を乗せない指導が必要である。また、太陽光の反射で見にくい場所やプールの真ん中が深くなっていることを考慮に入れ、児童の整列や教師の立ち位置を考えることが大切である。