

第1年B組 保健体育科（体育分野）学習指導案

指導者 T1 坂本 篤也
T2 小林 恵

1 単元名 水 泳

2 単元の目標

- めあて達成を目指して、互いに協力したり、教え合ったりして、運動に取り組もうとする。
(関心・意欲・態度)
- 自分の能力に合っためあてを見つけ、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。
(思考・判断)
- 正しい泳ぎ方を身に付けることができるようにする。
(技能)
- 水泳の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などについて、言ったり書き出したりできるようにする。
(知識・理解)

3 指導に当たって（男子13名，女子20名，計33名）

(1) 単元観

水泳は、浮く、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能の組み合わせによって成立している運動である。「クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの4泳法」と「複数の泳法で泳ぐこと、またはリレーをすること」などで構成されている。それぞれの泳法を身に付け、続けて長く泳いだり、速く泳いだり、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

また、水泳の学習の積極的取り組み、ルールやプールでのマナーを守ることや分担した役割を果たすことなどに意欲をもち、健康や水中での安全に気を配るとともに、技術の名称や行い方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

(2) 生徒の実態（男子13名，女子20名，計33名）平成22年6月21日アンケート調査

質 問 事 項	回 答	
①水泳は好きですか。	はい 20名	楽しいから、泳ぐのが好き、冷たくて気持ちがいいから。
	どちらでもない 11名	できないことがたくさんある、上手じゃないから、楽しい。
	きらい 2名	あまり泳げない、苦手だから
②25mを完泳できますか。	クロール26名 背泳ぎ13名	平泳ぎ18名 バタフライ7名
③身に付けたい泳法は何ですか。 (一番に選んだ泳法を記載)	クロール13名 背泳ぎ2名	平泳ぎ8名 バタフライ10名
④長く泳ぐために必要なこと	息つき、基本、止まらないように足を動かす、あせらない	
⑤速く泳ぐために必要なこと	体力、足や手をたくさん動かす、ちゃんとした技術を身に付ける、息つきをあまりしない、水をおもいっきり蹴る。	

アンケート調査から、水泳学習への情意面を見ると約61%割の生徒が「好き」、33%が「どちらでもない」、6%が「嫌い」と答えている。「どちらでもない」と「嫌い」の主な理由として泳ぐことへの苦手意識が高いことが見て取れた。また、25mを完泳できる生徒については、紙面調査上、各泳法に対して達成率に開きがあることがつかめた。さらに、身に付けたい泳法として、クロールとバタフライを挙げた生徒が約70%と多いことがつかめた。

水泳学習で技能の主たる目標となる長く泳ぐために必要なことや速く泳ぐために必要なことへの知識を問う質問では、息継ぎや手足の動きなど部分的な要素が単独で挙げられていた。

(3) 指導観

運動の特性から、「水の中で運動する」という水泳学習は、陸上の運動と異なる点が多々あることを指導者が十分理解して指導する必要があると考える。「水の中での運動」は水を媒体とすることから、水の物質的特性を大きく受ける。主に浮力・抵抗・水圧が泳ぎの中でバランスよく機能して泳法を構成していることを知識として理解させていきたい。

また、生徒間に泳力差が見られることが予測されるため、学習形態としてグループ学習での生徒間の教え合い、泳力の足りない生徒へのスキルアップが図れるような助言や指導を大切にしていきたい。

さらに生徒の情意や技能の変化を把握し、指導に生かすために学習カードを活用していく。

4 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技 能	知識・理解
学習 体活 の動 評に 価お 規け 準る	① 泳げるようになること続けて長く泳ぐこと、速く泳ぐことに楽しさや喜びを味わえるように◎進んで運動しようとする。 ② 事故防止の心得や練習上のルールを◎自分から守るようにする。	① ◎自己の能力に適した課題を設定しようとしている。 ② ◎自己の課題に適した練習の仕方を選択している。	① ◎泳法に応じた手の動き(プル)、足の動き(キック)、呼吸動作を合わせた一連の動き(コンビネーション)ができる。 ② ◎続けて長く泳ぐことや速く泳ぐことができる。	① 水泳用語の◎意味を理解している。 ② ◎事故防止の心得や水泳学習のルールを知っている。

5 指導と評価計画（8時間扱い）

時	学 習 の ね ら い ・ 活 動	評 価 計 画			
		関	思	技	知
はじめ 50分×1	<p>○ 運動の特性や学習のねらい，計画，内容を理解する。 ○ 自己の泳力を理解する。</p> <p>1 運動の特性や学習のねらいを知る。 ・泳法の紹介 2 学習の仕方について確認する。 ・学習資料の活用の仕方 3 学習の約束事を確認する。 ・マナーや安全面 ・バディシステム 4 水慣れ及び泳力検査をする。 5 本時のまとめをする。</p>	} ②			} ①
なか 1 50分×6 本時	<p>○ 自己の課題に応じたコースで，各泳法の技能を身に付け，速く，長く泳げるように練習をする。 ○ 事故防止の心得や練習上のルールを守ったり，友だちと協力する態度や安全な行動の仕方を身に付けたりする。</p> <p>1 集合，整列，出席確認をする。 2 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 3 準備運動を行い，シャワーを浴びる。 4 泳法ドリルをする。（浮き・キック・プル等） 5 自己の課題にそって練習をする。 ① 泳法別練習コース クロール，平泳ぎ，背泳ぎ，バタフライ ② 距離に挑戦コース ・目標距離を設定し，バディで泳ぐ。 ・長く泳ぐためのフォームや呼吸の仕方を互いに確認し合う。 ③ スピードに挑戦コース ・目標タイムを設定して泳ぐ。 ・速く泳ぐためのフォームや呼吸の仕方を互いに確認する。 6 人員点呼・整理運動をする。 7 学習の振り返りをする。 8 次時の学習内容を知る。</p>	} ① } ②	} ① } ②	} ① } ②	} ②
まとめ 50分×1	<p>○ 記録会を行い，課題解決の状況を確認する。</p> <p>1 集合，整列，出席確認をする。 2 本時の学習内容や学習の進め方を確認する。 3 準備運動を行い，シャワーを浴びる。 4 泳法ドリルをする。（浮き・キック・プル等） 5 練習をする。 6 記録会をする。 7 人員点呼・整理運動をする。 8 単元のまとめをする。</p>	} ①		} ②	

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- めあて達成を目指して，互いに協力し合ったり，教え合ったりして，運動に取り組もうと努力しようとする。
(関心・意欲・態度)
- 自分の能力にあっためあてを見つけ，できる泳ぎ方で長く泳いだり，速く泳いだりすることができる。
(思考・判断)

(2) 課題設定や学習意欲を喚起する工夫

- 自発的学習を促進するために，安全システムや泳力を十分配慮したグループに分かれての練習を取り入れる。
- 個人の泳力差に対応するため，各コースに泳力に優れたものを意図的にリーダーとしたり，学習資料を用意したりする。

(3) 準備・資料

(4) 展開（3／8）

配時	学習活動・内容	教師の指導と評価	
		T 1	T 2
はじめ 7分	1 集合、整列、出席確認をする。 2 準備運動を行い、シャワーを浴びる。 3 本時の学習課題や学習の進め方を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康観察を行い、見学者がいた場合は、できる範囲で授業に参加できるように指示をする。（学習用具の準備やアドバイスなど） 全体に準備運動の指示をし、正確に行えるようにする。 本時の学習内容を説明する。 学習の仕方や安全確認について、確認をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の様子を確認し、安全に運動ができるように十分に体をほぐすよう、適宜声かけをする。 個々の学習課題がつかめているか、生徒の様子や事前に学習カードを確認の上、声かけをする。
	○ 自分の課題に応じたコースを選び、仲間と協力して安全に練習をしよう。		
なか 3.5分	4 泳法ドリルを行う。 ・浮き ・呼吸 ・けのび、キック ・スカーリング ・スタート 5 自分の課題にそって練習する。 ○泳法別練習コース 《1コース》 背泳ぎ・平泳ぎ 《2コース》 バタフライ 《3コース》 クロール ○スピードに挑戦コース 《4・5コース》 目標タイムを設定して、仲間と競争するなどして泳ぐ。 ○距離に挑戦コース 《6・7コース》 泳ぐ距離を設定して、バディで泳ぐ。	<ul style="list-style-type: none"> 正しく、長く、速く泳ぐためには基本が大切であることを伝える。初歩的な事項を繰り返し練習して確実に身に付けることが上達につながることを理解させて行わせる。 前時までの学習で経験したことを踏まえて練習に臨むことを伝える。 クロールは「速く泳ぐ」、平泳ぎは「長く泳ぐ」、背泳ぎとバタフライでは「バランスをとって泳ぐ」など種目によって習得の目指す方向性が異なるので、それぞれの練習のねらいが個々の学習課題にそっているか確認して活動するよう指導する。 各自適切な目標タイムを設定しているか確認し、その都度助言を与える。 記録アップに向けて段階的な練習方法を示唆する。 適宜、人員点呼をし、安全の確認をする。 安全に練習が行えるように、右側通行を徹底させる。 	<ul style="list-style-type: none"> 目的意識をもってドリル練習が行われているか観察し、個々に声かけをしたり、支援をしたりする。 練習中の生徒の体調に変化がないか、観察しながら指導にあたる。 コースに入り、泳法ごとに段階を踏んだ練習が行われているか、確認をする。 水中からそれぞれのフォームのチェックをし、個々に指導をする。 互いにアドバイスをしたり、確かめ合ったりしながら練習が行われているか見回り、適宜助言をする。 常にT 1と連携を取り合い、生徒が安全に練習が行えるように配慮する。
	めあて達成を目指して、互いに協力し合ったり、教え合ったりして、運動に取り組もうと努力しようとする。（観察）		
		<ul style="list-style-type: none"> (A) 自己の技能を高めながら、教え合いを活性化させる。 (C) 運動への取り組み方をふり返らせ、考えさせる。 ○技能の高い生徒は、自分の記録に挑戦するとともに友だちへのアドバイスも積極的に行うように指導する。 水中でターンが上手にできていない生徒に対して指導し、泳法別コースでのターン練習をするよう助言する。 	
	自分の能力にあっためあてを見つけ、できる泳ぎ方で長く泳いだり、速く泳いだりすることができる。（観察・学習カード）		
	<ul style="list-style-type: none"> (A) 教え合いや学習資料などから、技能の向上を考えさせる。 (C) 学習資料などを参考にして練習方法を考えさせる。 ・めあてが適切でない生徒に対して、自分の課題を見直すように指導する。 ・めあてごとに円滑に練習が行えているか見て回ったり、水中の安全確認をしたりする。 		
まとめ 8分	5 人員点呼、整理運動をする。 6 本時の学習をふり返りまとめる ・学習活動の反省と課題を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> バディシステムを活用し、互いの安全を確かめさせる。 ストレッチを行い、体をほぐさせながら生徒の健康観察を行う。 学習カードをもとに本時の振り返りをさせる。 ○課題解決を効果的に進められた例があれば紹介するなど、全体で学びの共有を図る。 新たな課題に対応するための練習方法について例示したり、考え方のヒントを与えたりする。 本時の取り組みのまとめをし、次時の学習について道筋を確認する。 	