

第5学年1組 体育科学習指導案

【日時】令和5年7月25日(火) 9:50~10:35 【場所】大プール 【指導者】寺田 隆宏

本授業の主張点【深い学びの児童の姿】

自分なりの泳ぎ方で距離的・時間的な長さに挑戦していくことを通して、泳法の良さに気付き、泳ぐ距離や浮いている時間を伸ばしたり記録を達成したりする楽しさや喜びを味わう児童の姿をお見せします。

1 単元名 水泳運動 ～楽に 長く～ (D 水泳運動)

2 単元の構想

(1) 単元について

本単元「水泳運動」は、スタートからゴールまで水中を移動することができるかどうか面白い運動である。水泳運動を局面として捉えたとき、「手のかき」「ばた足・キック」「呼吸」という3つの技術構成から成り立っており、水中を移動するための自己の課題を把握するのに寄与することとなる。この学習は、中学校体育「水泳運動」の背泳ぎやバタフライの泳法を身に付けたり、速く泳いだりすることへとつながっていく。

(2) 児童の実態

- これまでの体育科の学習では、運動との出会いの場で面白さを共有し、探究テーマを児童と共に設定し活動してきた。そして、それに紐づいたためあてを自ら設定し、児童は各々の楽しみ方を見付けたり、広げたりすることができるようになってきており、自ら運動を面白くすることができつつある状態である。【学び方の状況】
- 5年生での体育科の学びにおいて、運動の局面ごとに自己の課題を発見し、運動の視点を基に課題解決に取り組む児童の姿がある。ふり返りから次時のためあてを立てる学びのつながりも見られている。ICT 機器による客観視からの課題解決はマット運動で行っており、タブレットを使った自主的な学びも経験している。【学び方の状況】
- 事前のアンケートより、「水泳運動」に関して嫌いと答えた児童は10% (3名) いる。その理由として、「泳げない」「水が怖い」といった技能面と恐怖感からの苦手意識を挙げている。技能がそのまま直結する単元だからこそ、この2つが阻害要因となっていることが伺える。【阻害要因】
- 4年生までの水泳学習において、泳ぐことができる距離が25メートル未満は26% (8名)、25メートル以上49メートル未満が16% (5名)、50メートルが1% (2名)、51メートル以上が48% (15名) となっている。25メートル未満のうち、顔を付けることができない児童が1名、浮くことができない児童が1名いる。学級の実態として、二極化が顕著である。【技能の習得状況】
- 「嫌い」と回答した児童に5年生の水泳運動でどのようなことができるようになりたいか問うところ、全員が「もっと続けて長く泳げるようになりたい」という願いをもっていた。また、学級全体においても「4年生より長い距離を泳ぎたい」といった過去の自分の記録への挑戦が最大の関心事だった。ただ、時間的な長さに挑戦したいという児童はいなかった。【児童の願い】

(3) 指導について

- 「泳げない」「水が怖い」といった児童が3名いることから、水泳運動との出会いを大切に、2時間設定する。1年ぶりの水中での運動ということもあり、浮いたり潜ったりする活動を出会いの場とし、水慣れや脱力感、浮く感覚を味わうことに重きを置く。【運動との出会わせ方】
- 3時目に試しの活動を行い、前時までの経験も含めて「何が楽しかった」と問うことで面白さを共有し、探究テーマを児童と共に設定する。【運動との出会わせ方】
- 水泳運動は、スタートから自分の設定したゴールまで水中を移動することができるかどうか面白い運動である。他単元にはない「浮いて進む」という特性を味わいながら自分なりの楽しみ方を広げられるように、4時目以降は、技能段階や必要感に応じてコースを選択できるようにする。そこで得た気付きを全体で共有できるようにするために、黒板を準備し、局面ごとにまとめていく。【場の設定】
- 探究的な学びへ誘うために、水泳運動で使用するビート板等の教具の使用法やクロール・平泳ぎ・背泳ぎの泳法のポイントや練習方法を掲示する。「楽に長く泳ぐ」ためには、泳法のよさに気付くことが重要であり、その一助とすると共に、対話的な学びの場とする。【場の設定・教具】

- ・ 1 単位時間で得た課題を次時へ効果的に生かすことができるようにするために、振り返りから次時のめあてを設定する時間を設ける。また、授業開始時に選択するコースを黒板に明示することで、自分の最終ゴールへの意識を高め、主体的に取り組むことができるようにする。【知識・技能の獲得】
- ・ 児童が探究的に学びを進めることができるように、課題解決する際の目の付けどころである「運動の視点」を整理し（表 1）共有する。この運動の視点は、体育科の見方である運動の楽しみに触れたり味わったりするための手立てとなる。【思考・判断・表現力の育成】

表 1 「水泳運動」の運動の視点

時間性	空間性	力動性	共愉性
回数 タイミング	位置 向き 高さ 目線 角度 姿勢	力の強さ リズム 動きの大きさ	運動

- ・ 楽しみ方を広げていくために、距離的な長さだけではなく、時間的な長さにも着目できるようにしていく。そのために、距離を褒めるときに「何分間泳いでいたよ」といった時間の長さも併せて褒めることで価値付けていく。【主体的に取り組む態度の育成】
- ・ 単元全体の流れが分かり、前時までの学習内容を踏まえながら振り返りを書くことができるように、1 枚のポートフォリオシートを用いる。【主体的に取り組む態度の育成】

(4) 深い学びについて

本単元は、水泳運動系の「水泳運動」領域に位置する。この領域で働かせる体育の見方・考え方は、「水泳運動の楽しさや喜びを味わいながら、自己の適性等に応じた『する・みる・支える・知る』の多様な関わりと関連付けること」である。見方は「運動の面白さ」、考え方は「自己の能力に適した課題解決の方法」に関わり、水泳運動の特性や面白さ、運動の視点を働かせることになる。小学校での内容と体育の見方・考え方の具体は表 2 の通りである。

表 2 水泳運動系「水泳運動」領域の内容及び体育の見方・考え方

学年	内容	見方	考え方
低学年	・水の中を移動する運動遊び ・もぐる・浮く運動遊び	・運動の価値や特性 ・運動の視点	・水遊びを楽しむために、簡単な遊び方や場を選んでいく【選択する】 ・友達のよい動きを見付けたり、考えたりしたことを友達に伝える【比較する】
中学年	・浮いて進む運動 ・もぐる・浮く運動		・自己の能力に適した課題を見付け、その課題の解決の方法を工夫したり、活動を選んだりする【見通す】【選択する】 ・課題の解決のために考えたことを友達に伝える【筋道を立てる】
高学年	・クロール ・平泳ぎ ・安全確保につながる運動 ・背泳ぎ（学校の実態に応じて、加えて指導することができる）		・自己の能力に適した課題を見付け、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【推論する】【関連づける】 ・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【要約する】

表 2 に示す体育の見方・考え方を働かせながら学ぶ本単元及び本時における児童の姿を全体要項の「深い学び」に関わる児童の姿と関連させると表 3 のようになる。

表 3 「深い学び」に関わる児童の姿

	「深い学び」に関わる児童の姿	本単元及び本時における児童の姿
①	学習活動に見通しをもち、計画を立てたり調整したりしながら、粘り強く取り組み続けている。学習課題に対して関心をもち、主体的に課題解決を図ろうとしている。	探究テーマに紐づいた自分のめあて、前時の振り返りから課題を生成し解決しながら、水泳運動の楽しさや喜びを味わっている。
②	「見方・考え方」を働かせながら思考・判断・表現し、自分の考えを再構築している。	運動の視点を基に、もっと面白くするためにどのように工夫していくか試行錯誤している。
③	知識が概念化し、知識の質が高まっている。	水泳運動の局面ごとの気付きを相互に結びつけ、一連の動きの中で捉えている。
④	学びの成果を次の学習や生き方に生かす目的意識や達成感を得ている。	自分事として課題を捉え直したり、新たな課題を生成したりしている。
⑤	他教科等の学びの経験を結び付け、意欲を高めたり、解決の道筋を広げたりしている。	考えたことを言葉や絵図、ICT 機器を使い、構造化しながら伝えている。

3 単元の目標と評価規準

(1) 単元の目標

自分なりの泳ぎ方で距離的・時間的な長さに挑戦して楽しむことができるようにする。

(2) 評価規準

ア 活動の楽しさや喜びに触れながら、手や足の動きに呼吸を合わせて、より長く続けて泳ぐための動きをしている。 【知・技】

イ 自分の能力に適した課題を設定し、課題解決の仕方を工夫するとともに、自分や友達のかえたことを他者に伝えている。 【思・判・表】

ウ 水泳運動の心得を守って安全に気を配りながら活動に取り組むとともに、学習を見通し、自分から進んで水泳運動に取り組み、友達と助け合ったり認め合ったりしようとしている。 【主】

4 単元の指導計画（全9時間 本時9／9時間目）

次	時	主な学習活動 (○)	指導上の留意点 (・)	評価規準 (◆) 【観点】
【探究テーマ】 どうすれば、より長く泳げるか？				
1～2時目		3～9時目 (本時)		
【水泳運動との出会い】		ねらい 続けて長く泳いで楽しもう		
・浮く運動 ・潜る運動		「どうすればもっと楽に長く泳ぐことができるかな？」		まとめ
一 (出会いの場)	1 2	○オリエンテーションを行い、1時間の流れについて見通しをもつ。 ○浮く運動を行い、大切だと感じたことを共有する。(1時目) ○潜る運動を行い、大切だと感じたことを共有する。(2時目)	・全員が安全に楽しめるように、学習の約束やルール、進め方を説明する。 ・様々な浮き方をしている児童を称賛することで、脱力の大切さを価値付ける。 ・潜る運動を通して、鼻から息を出す大切さを価値付ける。	◆水泳運動の心得を守って安全に気を配りながら活動に取り組もうとしている。【主】 ◆活動の楽しさや喜びに触れながら、浮いたり潜ったりする動きをしている。【知・技】
	二 3	○それぞれの場で試しの活動を行い、運動の面白さを共有する。 ○面白さに紐づいた探究テーマを児童と決定する。	・「何が楽しかったのか」を問うことで、面白さを共有していく。 ・面白さに紐づいて、探究テーマを児童と決定する。	◆水泳運動の面白さを理解している。【知・技】
		面白さ「スタートからゴールまで進むこと」 ⇒ 探究テーマ「どうすれば、より長く泳げるか？」		
三	4 5	○探究テーマに紐づいた自分のめあてに沿って、距離的に長く泳ぐ方法を考えながら活動する。 ○運動の視点を基に課題解決を目指しながら活動を楽しむ。	・児童の様相からコースを設定することで、個々が探究的に学ぶことができるようにする。 ・掲示物を準備することで、泳法よさに気付いたり、対話的な学びを促進したりする。 ・「楽に長く泳ぐ」ことに児童が夢中になって取り組むことができるように、困り感や必要感に応じて場の設定や教具の工夫を行う。 ・課題解決の一助となるように、局面ごとに気付きを板書し、全体で共有する。	◆どうすればもっと水泳運動を面白くすることができるか積極的に考えようとしている。【主】 ◆自分の課題を発見し、運動の視点を基に解決方法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たりする。【思・判・表】 ◆手や足の動きに呼吸を合わせて、より長く続けて泳ぐための動きをしている。【知・技】
	6 ～ 9 本時	○時間的な長さや泳法の組み合わせにも着目しながら自分にとっての水泳運動を面白くしていく。 ○探究テーマに紐づいた「共愉」の楽しみ方を考えながら活動を楽しむ。 ○5年時の水泳運動の学びを整理し、6年時の展望をもつ。	・「楽に長く泳ぐために「脱力」「けのび」に関する問いかけを続けていくことで、ストロークの距離や回数に着目できるようにする。	

5 本時の指導（9／9）

(1) 目標

脱力やストロークの距離や回数に着目しながら、楽に長く泳ぐことができるかどうかに挑戦して楽しむことができるようにする。

(2) 評価規準

自分に適した活動や場を選び、運動の視点を手掛かりに課題解決の仕方を工夫している。【思・判・表】

(3) 「見方・考え方」を働かせる手立て

- ・楽しさや喜びを味わえるように、掲示物を充実させ、探究的な学びができる環境を整える。
- ・自己の能力に適した課題解決ができるように、運動の視点を基に長く泳ぐための解決方法を問うたり局面に目を向けて課題を発見したりできるようにする。

(4) 展開（破線部は「見方・考え方を働かせる手立て」に関わる働きかけ）

学習活動と児童の反応（[]）	教師の働きかけと形成的評価（◆）																		
<p>1 準備体操を行い、水慣れの活動を行う。（5分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バブリングは鼻から息を出さないといけなかったな。 ・けのびは脱力することが大切だったな。 ・モーターボートは頭を入れると進みやすいな。 	<p>1-(1) 安全確保につながる運動を活動に取り入れることで、水慣れだけではなく、探究テーマにつなげることができるようにする。</p>																		
<p>2 本時のめあてを確認する。（3分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日はクロールで500m泳げるようになるぞ！ ・5分間、足をつかずに泳ぎ続けるぞ！ ・今日こそ25m泳げるようになるぞ！ ・息継ぎができるようになるために、まずは歩きながら練習するぞ！ ・ストロークの回数を減らすことで体力を温存し、長い距離を泳ぐぞ！ ・みんなで一列になって泳ぐことで、楽に泳ぐことができた。今日は距離的にも時間的にもより長く泳ぐぞ！ 	<p>2-(1) 本時の活動場所を黒板に明示することで、学びの見通しをもつことができるようにする。</p> <p>2-(2) <u>前時までの活動で出た楽に長く泳ぐための気付きを運動の視点を基に整理することで、探究的な学びにつながるようにする。</u></p> <p>2-(3) <u>探究テーマに紐づいた連動を紹介することで、「共愉」の楽しさを味わえるようにする。</u></p>																		
<p>3 活動する。（30分）</p> <table border="1" data-bbox="167 1097 778 1288"> <tr> <td>6コース</td> <td>時間に挑戦！周回コース</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5コース</td> <td>時間に挑戦！周回コース</td> <td></td> </tr> <tr> <td>4コース</td> <td>距離に挑戦！周回コース</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3コース</td> <td>距離に挑戦！周回コース</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2コース</td> <td>25mに挑戦コース（片側）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1コース</td> <td>練習コース（片側）</td> <td></td> </tr> </table>	6コース	時間に挑戦！周回コース		5コース	時間に挑戦！周回コース		4コース	距離に挑戦！周回コース		3コース	距離に挑戦！周回コース		2コース	25mに挑戦コース（片側）		1コース	練習コース（片側）		<p>3-(1) 課題解決に向けて試行錯誤し、工夫しながら活動している児童を称賛することで、より探究テーマに迫っていくことができるようにする。</p> <div data-bbox="813 1176 1428 1355" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆ 課題解決に向けて、運動の視点を手掛かりに活動を工夫しているか。（観察）【思・判・表】</p> <p>B 課題解決のために、自分なりのめあてをもって活動している。</p> <p>C 何が課題なのかを確認し、解決に向けての運動の視点を一緒に考える。</p> </div>
6コース	時間に挑戦！周回コース																		
5コース	時間に挑戦！周回コース																		
4コース	距離に挑戦！周回コース																		
3コース	距離に挑戦！周回コース																		
2コース	25mに挑戦コース（片側）																		
1コース	練習コース（片側）																		
<p>【けのびで移動することを楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体は伸ばした方が進みやすいな。 ・目線が下だと浮いたよ。 <p>【息継ぎの練習を楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・耳は腕に付けると息継ぎしやすいな。 ・鼻から息を出すことが大切だったな。 ・歩きながら息継ぎの練習をしてみよう。 <p>【25mに挑戦することを楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのタイミングで息継ぎをすればいいのかな。 ・今日は足を付く回数を2回にするぞ！ <p>【距離的に長く泳いで楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力を温存するためには、脱力とけのびが大切？ ・平泳ぎでも長く泳ぎたいから2コースで練習しよう。 <p>【時間的に長く泳いで楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10分以上泳ぎ続けたいな。泳法を組み合わせる？ ・クロールより、平泳ぎの方が長く泳げる？ <p>【連動した動きで距離的・時間的に楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで一列に連なって泳ぐともっと楽に長く泳げるはず！やってみよう。 	<p>3-(2) 25mに挑戦している児童には、手のかきと呼吸のタイミング、時間的・距離的な長さ挑戦している児童には、脱力と伸びのある泳ぎについて考えるように促すことで、探究的に学ぶことができるようにする。</p> <p>3-(3) <u>練習コースでは、児童の実態に応じて練習方法を提示したり、運動の視点を基に課題解決方法を一緒に考えたりすることで、個別最適な学びを実現する。</u></p> <p>3-(4) 掲示物を見ながら課題解決に向けて対話したり、友達の動きを見ながら教えたりする児童を称賛することで価値付けていく。</p>																		
<p>4 本時のふり返りと単元のまとめを行う。（7分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・距離的にも時間的にも楽に長く泳ぐためには、脱力とけのびが大切だと感じた。 ・友達から教えてもらったことで息継ぎが楽になったよ。 ・6年生の水泳の学習では、背泳ぎに挑戦してみたいな。 ・スイミングでは、速く泳ぐことばかりやっていたけど、長く泳ぎ続けるのも面白かったな。 ・みんなで一列になって泳ぐと楽しかったな。 	<p>4-(1) <u>板書に沿って今までの学びを整理することで、楽に長く泳ぐためには「脱力」と「呼吸」が鍵であることを単元のまとめとして整理する。</u></p> <p>4-(2) 6年生の水泳の学習で挑戦したいことを問うことで、水泳運動の学びをつなげていく。</p>																		

