

3 指導計画（全12時間 本時は12 / 12時間目終了後のサマースクール）

学習活動	学習内容	評価と支援（ 評価規準 支援）	
<p>1 オリエンテーション 2時間 試しの泳ぎ</p>	<p>12時間の学習計画と学習の進め方を知る 試しにクロールと平泳ぎを泳ぎ、現在の泳力を知る。 泳力異質の3人パディを編成する。</p>	<p><b>学ぶ態度</b> 試しの泳ぎでのよかった点や困った点を明らかにし、目標とする思考判断や技能のイメージを具体的にもとめている。 学習資料を提示し、目標を具体的にもつようにする。</p>	<p><b>思考・判断</b></p> <p><b>技能</b></p>
<p>2 自分のパディのめあてにあった学習 9時間</p> <p>0 用具の準備 1 準備運動・シャワー 2 水遊び 3 退水 健康観察 めあての確認 4 入水 めあてにそった活動 5 退水 健康観察 本時のふり返りと次時のめあて設定 6 整理運動・シャワー</p> <p>場の設定の時間配分 (時) 11/12 3人パディ プール縦 個別に泳ぐのが中心 3/12 0 45(分) プール横 3人パディでの学習の成果を試す時間を増やしていくため、縦で使用する時間を多くしていく。</p>	<p>長い距離を合理的に泳ぐために次の4つの課題に取り組もう ストローク キック 息つき コンビネーション</p> <p><b>ストローク</b> 水をしっかりキャッチして腕をかいてクロールを泳ぐことがめあてなの ぼくは水中での様子をチェックしよう 腕のかきだから前方から見るのがいいね ストロークの回数を減らすことが、水をうまくキャッチできている合理的な泳ぎにつながっている。1回1回たくさん水をかくことが大切なことを体感させよう。</p> <p><b>キック</b> ぼくはあおり足になっていないか水中をチェックしよう かかとおしりにひきつけるようにしてみよう！ 陸上でベンチを使ってキックを練習する方法も取り入れてみよう。 平泳ぎのキックをしても前に進まないなあ</p> <p><b>息つき</b> 「頭が上がる 腰が沈む 抵抗が増す 泳ぎが苦しくなる 呼吸が苦しくなる」から、体をうまくローリングさせて、楽に呼吸できるようにしよう。 息つきがうまくできなくて泳ぎが苦しくなるの 頭を上げると腰が沈むよ。だから耳を肩につけるようにしてごらん。首は横にしか動かさないようにしましょう ビート板を使って片方だけのうでのかき方練習をすればいいと思うよ</p> <p><b>コンビネーション</b> ストロークから呼吸への動き、キックとの連動をスムーズにしないとイケない。1回1回合理的な動きになるとストロークの回数も少なくなってくることも意識させよう。 「かいて～、けるう～」のタイミングだよ。進んでいる間はけのびの姿勢でいよう 私が泳ぐのを見てコンビネーションのタイミングをつかんでみてね キックとストロークのタイミングがよくわからないよ</p> <p>4つの課題を克服し、長い距離を合理的に泳ぐことができた</p>	<p>友だちのアドバイスも参考に にして自分の動きを感じ取り、動きを高める。 アドバイスにより自分の動きに対する感じ方を意識させ、体感に基づく判断を補助するような言葉かけをする。</p> <p>課題に合ったポジションから泳ぎを見たり補助したりして、教え合って学習を進めている。 めあてを達成するために効果的なポジションを考えられるような言葉かけをする。</p> <p>目標と自分の現状を照らし合わせ、今後の学習に取り組もうとしている。 映像等の資料を用意する。</p> <p>自分の現状に応じて学習計画を柔軟に見直すようにする。 学習計画を把握し、効果的な学習計画になるようにする。</p> <p>学習を通しての具体的事実を振り返り、学習の成果や自分の成長を感じようとしている。 事実に基づくパディでのふりかえりを行うようにす</p>	<p>クロールと平泳ぎの両方で200m泳ぐことができる。 個別の課題を明らかにし、重点的に支援する。 両方とも200m泳ぐことができた児童には、同じ距離を泳ぐのにストローク数を減らす、同じペースで200m以上泳ぎきる等の新たな課題を示す。</p>
<p>3 試しの泳ぎ 1時間 試しの泳ぎ</p>			