

1 単元名 水泳（バタフライ）

2 目標

- (1) バタフライの呼吸をタイミング良く行うことができる。またキックで推進力を生み出し、キックを足の甲で打つことができる。 (運動の技能)
- (2) 水泳（バタフライ）の泳法を理解し、記録の短縮に向けて意欲的に練習に取り組もうとする。 (運動への関心・意欲・態度)
- (3) 水泳の泳法やルールを理解し、記録会で正確な記録をとるための方法を理解する。 (運動についての知識・理解)
- (4) ドルフィンキックや手のかきで推進力（前に進む力）を生み出す方法を理解し、実践する。 (運動についての思考・判断)

3 単元について

(1) 単元観

水泳は夏の代表的なスポーツとして、河川が多く海にも囲まれている日本にとっては身近なスポーツであり、年齢を問わずに親しまれている。近年はその健康的効果や、通年で使える屋内プールも増えてきていることから、生涯スポーツとしての確立もされている。水中という抵抗の大きい環境で体を動かすことから、全身運動の効果が期待され、長距離泳では心肺機能も高め、呼吸器疾患の改善などの効果もあるので魅力的なスポーツであると考えられる。しかし、水の特性を理解して体を使わないと大きな事故にもつながりかねない。正しい知識と技能をもって水泳に取り組むことが望ましい。

本単元では、水中動作の中で一番大きな推進力を生み出すドルフィンキックとバタフライの動作を実践し、進む感覚を実感して水泳の面白さを学ぶとともに、記録の短縮や長い距離を泳げるようになることで意欲を高めて継続的に水泳に取り組む姿勢を養えるように努めたい。

(2) 生徒観

本校の1年生は明るく元気に毎日過ごすことができている。特に体育が好きな生徒が多く、アンケートでは「体育が好きである」と答えた生徒は全体の**%を占めた。水泳の授業において一般的に見学者が増える傾向にあるが、女子においてもプール授業の参加率が高く、積極的に授業を進めることができる。しかし、主に男子の中で説明を聞かずに早く体を動かしたいという生徒が多く、授業の流れがわからなくなってしまうことがある。水泳では特に段階を追って指導することや安全に配慮した指導が大切であるため、簡潔な言葉で指示を出しながら指導していくことが望ましい。

(3) 指導観

指導に当たって、本校のプールは50mの長水路であり、中央付近は水深1.6mほどあるため、安全第一で指導していく。基本的にはプールの横方向を使って練習をしていく。波の影響を受けると泳ぎにくいことがあるので、小グループに分けて順番に練習しつつ、技能の習得には十分な反復練習が必要なので、他の教員と協力して意欲を高めるような声かけを積極的に行い、継続を促す。また、身体にも大きな負荷がかかる種目なので、生徒の様子をよく観察し、安全に留意しながら指導を行う。

4 単元の評価基準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
学習活動に即した評価基準	①バタフライの様々な練習法に◎ <u>進んで</u> 挑戦しようとする。 ②事故防止の心得や練習上のルールを◎ <u>自ら守る</u> 。	①陸上で水中の動作を再現し、◎ <u>進んで</u> 水中で試すことができる。 ②記録を◎ <u>正確に</u> 記入して、記録を分析することができる。 ③自分に適した練習を◎ <u>進んで</u> 選ぶことができる。	①記録を◎ <u>より短縮</u> できる。 ②時間泳で◎ <u>より長い</u> 距離を泳ぐことができる。 ③バタフライの呼吸を◎ <u>タイミング良く</u> 行うことができる。	①水泳用語の意味を◎ <u>積極的に</u> 理解して用いる。 ②推進力が生み出される瞬間を◎ <u>進んで</u> 友達に説明できる。

◎は十分に満足できる状況

5 指導と評価計画（8時間扱い）

段階	時間	学習のねらいと活動	評価の観点			
			関意態	思判	技能	知理
はじめ	1	<p>○水泳の特性や学習のねらい，進め方を確認しよう。 ○施設の使い方や危険箇所を把握し，学習の形態を確認しよう。</p> <p>1 水泳学習のルールやマナー等の確認をする。 2 バタフライのイメージをつかみ，ドルフィンキックの意義や学習の進め方を知る。 3 泳力検定（どこまで泳げるか）を行う。（最高 50m）</p>	②			①
	2 3	<p>○ドルフィンキックに挑戦しよう。 ○バタフライに挑戦しよう。</p> <p>1 けのびの姿勢を意識しながら足を揃えて動かす。 2 足をしなるように動かして，主に足の甲で水を後ろに送るイメージを壁キックで確かめる。 3 タイミング良くプル動作を加えて，推進力を得ることを確認する。</p>	①	①		
なか × 5	④ 本時	<p>○様々な練習方法を試してみよう。 ○速く泳ぐことを意識して泳ごう。</p> <p>1 3つのドリルコースに分けて，練習したいところに移動して泳ぐ。 ・ボードキックコース ビート板を使った練習 ・ノーボードキックコース ビート板を使わない練習 ・ドルフィン→クロールコース ドルフィンキックのスタートから手を使って泳ぎだす練習 2 二列になって，隣の人と競争しながら泳ぐ。 ・泳力検定で記録に近い者同士で競う。</p>	①	③		
	5 6	<p>○グループごとにメニューを作り，必要な練習を行おう。</p> <p>1 タイムごとにグループを作り，サンプルメニューから選んで練習を行う。 ・作成したメニューは体育ファイルに記入し提出する。 ・練習メニューには，キック練習とスイム練習が含まれるように活動する。</p>		③	①	
まとめ × 2	7	<p>時間泳測定</p> <p>1 10分間にどれくらい泳げたかを測定する。 ・ペアで泳いだ距離を測定する。</p>		②	②	
	8	<p>記録会</p> <p>1 大会形式の記録会を行う。 ・種目ごとに一人1種目にエントリーし，記録を測る。（種目：50m自由形，25mバタフライ，25mクロール，15mクロール） 2 コース順と記録表を用意し，記録を記入する。</p>	②	②		

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- バタフライの様々な練習方法に進んで挑戦しようとする。 (運動への関心・意欲・態度)
- 自分に適した練習を選ぶことができる。 (運動についての思考・判断)

(2) 準備・資料

学習カード, ホワイトボード (練習メニュー掲示用), ビート板, カラーコーン (コース分け用)

(3) 展開 (4 / 8)

※着替えの関係もあり, 40分で授業を構成する。

	学習内容・活動	指導上の留意点・評価
はじめ 10分	1 着替え後, 整列あいさつ, 健康観察を行う。 2 本時の学習課題を確認する。	・本時のめあてを理解し, 見通しがもてるように支援する。
	自分にあったドリル練習を行い, 技能を高めよう!	
なか 15分	3 準備運動, 水慣らしを行う。 ・けのびを意識したストレッチ ・水温に適した水慣らし 4 プールを一周泳いでウォーミングアップを行う。	・事前の水温測定に応じて水慣らしの時間は調整する。 ・体をしっかり温めることを意識してウォーミングアップをするよう促す。
	5 ドリル練習を行う。 ○ボードキックコース (初心者) ビート板を使ったドルフィンキックの練習 (往復2回, 3セット) ○ノーボードキックコース (中級者) ビート板を使わないドルフィンキックの練習 (往復2回, 3セット) ○ドルフィンスイムコース (上級者) 水中で壁をけてスタートし, ドルフィンキックをしながら浮き上がって, クロールに移る練習 (往復3回, 3セット) ・各コース, セットの間に休憩する。(約1~2分) ・いろいろなコースの練習に挑戦する。 ・コースを移る場合は先生に報告する。	・それぞれの練習方法をデモンストレーションする。 ・各コースにコーンを置いて, (各コースには) 初めのうち水泳経験者を配置して, 繰り返し練習できるように促す。 ① 自分にあった練習を選んでしっかり取り組むことができているか。(観察) (思考・判断) ・一方通行の練習で, 接触に気を付けてスタートすることを呼びかける。 ・各コースに困っている生徒がいないか観察しながら, 個別指導を展開する。 ② バタフライの様々な練習方法に進んで挑戦しているか。(報告) (関心・意欲・判断)
なか 10分	6 2列での競い合いを行う。 ○記録が近い者同士でペアを組んで競う。 ・ペアで壁際に並んで準備し, 指導者の笛の合図でスタートする。 ・一方通行で前のペアがスタートしたらすぐに次のペアがスタートする。 ○一人2~3回泳ぐ。(ペア換えOK)	・一度プールから上がり, 泳力検定の結果を基にペアを作る。できたペアからプールに入ってスタートする。 ・スタート時のドルフィンキックを意識するように助言する。
まとめ 5分	7 プールから上がって整理運動をする。 ○ストレッチ (腕や足) を中心に行う。 8 集合する。 ○本時の振り返りを行い, 自分にあった練習方法を確認する。 ○次時の確認を行う。	・疲労がたまっている部分を意識してストレッチをするように促す。 ・体が冷えるので, 要点を絞ってめあての振り返りを行う。 ・次時はグループを作ってそれぞれ練習することを伝えて終わる。