

第5学年 水泳運動（「平泳ぎ」を中心とした6時間の小単元とする）

1 単元の目標と評価規準

	知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
目標	平泳ぎの行い方を理解するとともに、手や足の動きに呼吸を合わせ、続けて長く泳ぐことができる。	自己の能力に応じた課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方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ることができるようにする。	水泳運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動したり、仲間の考えや工夫を認めたりすることができるようにする。
評価規準	<p>知識・技能</p> <p>① 平泳ぎの行い方について言ったり書いたりしている。</p> <p>② 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めてしばらく伸びて、続けて長く泳ぐことができる。</p>	<p>思考・判断・表現</p> <p>① 自己の課題を見付け、その解決の仕方を考えるとともに、自己の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。</p> <p>② 自己の能力に適した記録への挑戦の仕方を選んでいる。</p> <p>③ 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ている。</p>	<p>主体的に学習に取り組む態度</p> <p>① 水泳運動に進んで取り組もうとしている。</p> <p>② 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。</p> <p>③ 仲間の考えや活動を認めようとしている。</p>

2 単元の指導と評価の計画 ※この前に「安全確保につながる運動」を5時間扱っているものとする。

時間	1 (導入)	2 (習得)	3 (習得)	4 (習得)	5 (習得)	6 (活用)
0	集合、整列、人数確認、挨拶、健康観察、めあての確認、準備運動、シャワー					
15	<ul style="list-style-type: none"> 単元のめあてや内容の確認 約束の確認 	活動Ⅰ 水慣れの運動 ・プールサイドでのバタ足やかえる足 ・バブリング・ポビングジャンプ ・バディでポビングジャンプ 伏し浮き・け伸び・ラッコ浮き・背浮き 等				
30	水慣れの運動 ・バブリング ・ポビングジャンプ ・伏し浮き ・け伸び 等	活動Ⅱ 平泳ぎ ・行い方の確認 ・キック（カエル足）の練習を中心に	活動Ⅱ 平泳ぎ ・手の動きを中心に	活動Ⅱ 平泳ぎ ・手と足のコンビネーションを中心に	活動Ⅱ 平泳ぎ ・続けて長く泳ぐ	
40	平泳ぎ ・行い方の説明 ・部分練習					
45	集合、整列、人数確認、振り返り、次時予告、健康観察、整理運動、シャワー					
知・技		① (観察、ワークシート)			② (観察)	
思・判・表			① (ワークシート)	③ (ワークシート)		② (ワークシート)
態度	② (観察)			③ (観察)		① (観察)

※7時間目は、「まとめ」として「プール納め」を行う。（学校行事と関連させて2時間続きで扱う等）

※6年生の前半で「クロールを中心とした6時間の小単元」、後半は「自分に合った泳ぎ方で記録に挑戦することを中心にした5時間の小単元」とする。

3 本時案①【導入場面】(1時間目/6時間中)

(1) 本時のねらい

- ・約束を守り、仲間と助け合うことができるようにする。

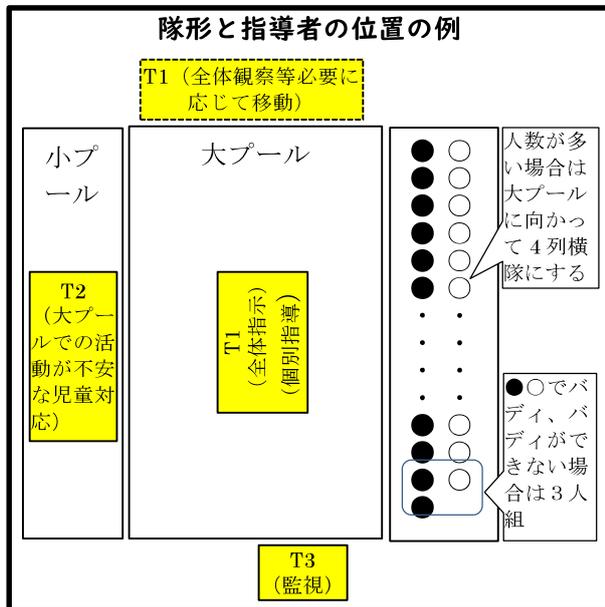
(2) 本時の学習評価

- ・約束を守り、仲間と助け合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 15分	<p>1 集合、整列、人数確認、挨拶、健康観察</p> <p>2 単元のめあてや内容の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元のめあてや内容について説明する。 ・バディやグループで行う学習の約束を説明する。 ・児童の理解しやすいように掲示物を用いて説明する。 <p>3 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 学習の約束を守り、仲間と助け合いながら、平泳ぎに取り組もう</p> <p>評価 約束を守り、仲間と助け合おうとしている。(主体的に学習に取り組む態度)</p> <p>4 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕や脚などの伸ばす部位を意識してストレッチをさせる。 ・順にシャワーを浴び、指定された隊形でプールサイドに並ばせる。 	
なか 25分	<p>5 活動Ⅰ 水慣れの運動(安全確保につながる運動を中心に扱う)</p> <p>○プールの底に足が着いた状態で運動から、呼吸に関する動き、もぐる、浮く運動へと少しずつ体を慣れさせ、初歩的な泳ぎまで行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドに腰掛けてバタ足 ・両手で体に水をかける ・プールに入り胸、肩、頭の順に水をつけていく ・水中ジャンケン ・バプリング ・ポピングジャンプ ・バディでポピングジャンプ など ・大の字浮き ・伏し浮き ・バディやグループで手をつないで浮く ・バディで手をつなぎ、1人が浮いた状態で引っ張る(ビート板でも良い) ・けのび ・ラッコ浮き ・背浮き ・ちょうちょ泳ぎなど <ul style="list-style-type: none"> ・全体を2~3グループに分け、ホイッスルの合図でテンポよく行う。 ・腕や肩に力が入っている場合、バディで声を掛け合い、少しずつ体の力が抜けるようにする。 ・水中で目を開けることができているか(ゴーグルの着用可)、水中で息を吐けているか等、視点を明確にしてバディで見合い、コメントさせる。 ・大プールで活動するのに抵抗がある子ども、浮くことに抵抗がある子ども、体の力が抜けにくい子どもについては、T2と一緒に低学年用プールで同じように活動させる。 <p>※適宜、水分補給を行う。</p> <p>6 活動Ⅱ 平泳ぎ</p> <p>○平泳ぎの行い方を理解し、できる部分から取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手のかき、息継ぎ、キック、体の伸び、それらを合わせた動作について指導者が実際にやって見せたり、掲示物等を用いたりして説明する。教室等でいつでも見返すことができるようにタブレット端末等に保存しておく。また、一連の動作を合言葉にしておく。(「手、足、ポーン」等) ・歩きながら、伸ばす(手は耳の横、水中で息を吐く)、手のかき、息継ぎを繰り返す。(「伸ばしてー(ん)パッ」「吐いてー(ん)パッ」「ピーーピッ、パッ」等) ・バディで見合い、「体伸ばし」(上半身のためのストリームライン)ができているかを伝え合わせる。 	<p>おおむね満足(観察)</p> <p>約束を守り仲間と助け合おうとしている。</p> <p>十分満足</p> <p>約束を守り仲間と助け合うとともに周りの友達に促すような声かけをしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>学習の約束について再度説明する。できているところを認める。</p>

ま と め 5 分	<p>6. 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 次のことについてその場で振り返り、理由や感想をバディと共有させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 学習の約束の内容を理解できたか ・ 学習の約束を守ることができたか ・ バディやグループで助け合うことができたか </div> ・ 約束を守り、仲間と助け合っている姿、周りの友達に促すような声かけをしている児童等を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・ 次時はカエル足を中心に平泳ぎに取り組むことを知らせ、意欲を高める。 <p>7. 整理運動、健康観察、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 整理運動は、腕や脚などよく使った部位を中心に、実際に指導者が動かしながら示し、真似させる。 ・ 健康観察を行い、けが、体調不良などを確認する。 ・ シャワーを浴びて濡れた体を拭き取ったことを確認し、着替えさせる。 ・ 教室に戻った児童からワークシートに振り返りを記入させる。
-----------------------	--



学習の約束の例

- 合図があったら、「バディー！」と言いながらペアの友達と向かい合い、手を合わせてからすぐに座る。
- 活動ごとに、ペアの友達の安否を確認する。(顔色が悪い、鼻血が出た、足がついた等があればすぐに指導者に知らせる)
- 「運動する」「見る」活動をペアの友達と交代で行う。「見る」時は必ず視点を持って注視する。できていれば「オッケー」、できていない場合は、可能な範囲でアドバイスをする。
- 常にペアで活動し、相手のことを気にかけてながら運動する。「このくらいのスピードでいい?」「いいよ、いいよ、その調子」よくできたら「ハイタッチ」等

単元のめあてと6時間の内容の提示例

【単元のめあて】
 友達と助け合って平泳ぎをマスターし、続けて長く泳ぐことにチャレンジしよう

【各時間のめあて】

- ①学習の約束を守り、仲間と助け合って平泳ぎに取り組もう
- ②平泳ぎの行い方を確かめ、かえる足に気をつけながら取り組もう
- ③自分の課題に合った練習方法を選び、平泳ぎに取り組もう。
- ④お互いの課題の解決のために考えたことを伝え合おう
- ⑤体伸ばしに気をつけて平泳ぎをマスターしよう
- ⑥自分の力に合った記録への挑戦の仕方を選び、続けて長く泳ぐことにチャレンジしよう

3 本時案②【習得場面①】（2時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

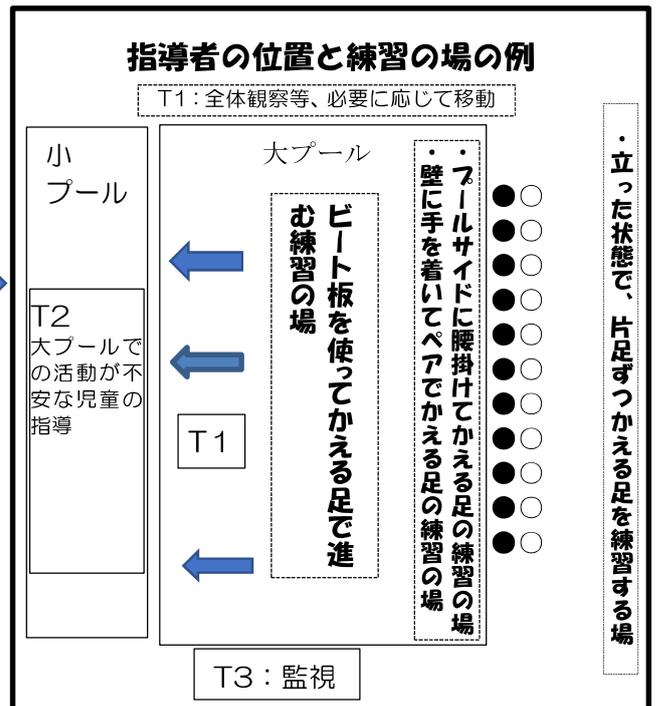
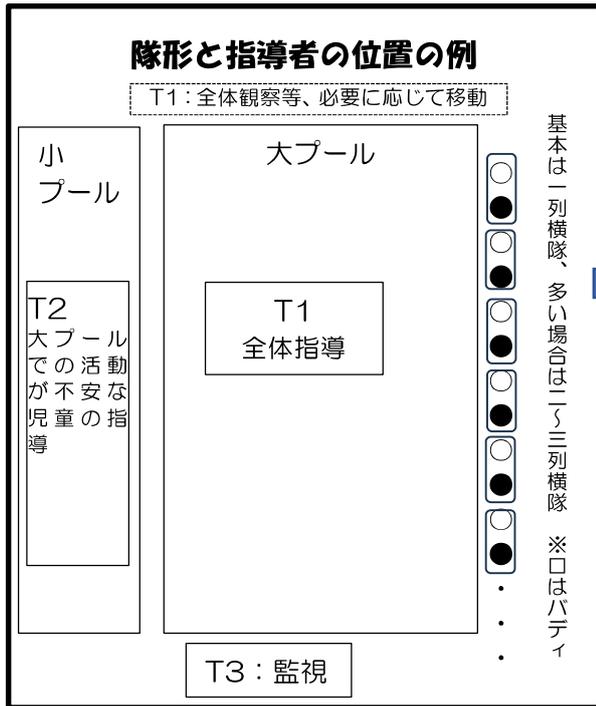
- ・平泳ぎの行い方を理解できるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・平泳ぎの行い方について言ったり、書いたりしている。(知識・技能)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 集合、整列、人数確認、挨拶、健康観察</p> <p>2 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 平泳ぎの行い方を確かめ、仲間と助け合いながら取り組もう</p> <p>評価 平泳ぎの行い方と言ったり、書いたりしている。(知識・技能)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎの行い方について掲示物等を用いて再度説明する。ポイントを押さえ、そのポイントを見合う視点にさせる。 ・常にバディで助け合う等、学習の約束について確認する。 <p>3 準備運動</p>	
なか 30分	<p>4 活動Ⅰ 水慣れの運動（安全確保につながる運動を中心に扱う）</p> <p>○これまでに学習した動きをテンポよく行い、水中での動きに慣れる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時までの学習から必要なものを選んで扱う。ただし、伏し浮き、け伸びは必ず扱う ・全身の力を抜いてリラックスするような声かけをバディで互いにさせる。 ・け伸びからストリームラインをしっかりとつくるように声かけをする。 <p>5 活動Ⅱ 平泳ぎ（かえる足を中心に扱う）</p> <p>○補助具を使ったり、バディと見合ったり、補助し合ったりしながらかえる足や平泳ぎに取り組む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドに腰掛けたまま、足を水につけてかえる足を行う。 ・バディに掴まって立った状態で、片足のかえる足を左右交互に行う ・試技者はプールサイドに腹ばいに寝て、足はプールに向ける。補助者はプールの中から試技者の両足を持ち、かえる足の補助をする。（プールサイドで行いにくい場合は、水中で行う。その際、試技者は片方の手でプールサイドを掴み、もう片方の手は水中でプールサイドの壁を押すようにさせる。） ・慣れてきたら、ビート板を使って実際に進むかを試させる。その際、プールは横に使う。補助者は水中でついていき、①～③の動きができているか後ろから観察し、コメントさせる。 ・水中でうまくできない場合は、プールサイド等で部分的な練習を行う等、自分に合った練習に取り組み、感覚をつかませる。 ・よりよくかえる足ができる児童には、③の足伸ばし（ストリームライン）を意識させ、できるだけ少ないキック数でたどり着かせることに取り組ませる。（プール横を5回以内で） 	<p>おおむね満足^(観察)</p> <p>平泳ぎの行い方について言ったり書いたりしている。</p> <p>十分満足</p> <p>平泳ぎの行い方について詳しく言ったり書いたりしている。</p> <p>努力を要する児童への手立て</p> <p>掲示物等を用い再度行い方について説明する。</p>
まとめ 5分	<p>6 本時の振り返り</p> <p>○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次のことについてその場で振り返り、理解した行い方や感想をバディと共有させる。 ・平泳ぎの行い方を理解することができたか ・平泳ぎの行い方について詳しく言ったり、書いたりしている児童を紹介し、全員に技能の習熟につなげる。(難しい場合は次時に扱う) ・次時は手の動きを入れながら取り組むことを知らせ、意欲を高める。 <p>7 整理運動、健康観察、挨拶</p>	



【動きのチェックポイント（ストリームライン）】

- ①両腕が耳の後ろに来ている。
- ②あごを鎖骨にくっつけている。
- ③腕の先から足の先までがしっかりと伸びている。

【動きのチェックポイント（かえる足）】

- ・「①！」のかけ声で、試技者は膝を曲げて足の裏を見せ、足先を外側に向ける。補助者は試技者の足の甲が見えて「正座の足」になった場合や、足先が外側を向いていない場合は、両足を持って足先を外側に向かせる。
 - ・「②！」のかけ声で、両足裏で外側に弧を描くように蹴らせる。うまく蹴ることができない場合、補助者が試技者の両足裏に手を当て、手を押し出すように丸く蹴らせる。
 - ・「③！」のかけ声で、膝を伸ばし、両足のつま先を揃える。
- ※「②！」の動きで補助してもらっている場合は、慣れてきたら補助なしで試すなど、自分の習熟度に合わせて行わせる。

3 本時案③【習得場面②】(3時間目/6時間中)

(1) 本時のねらい

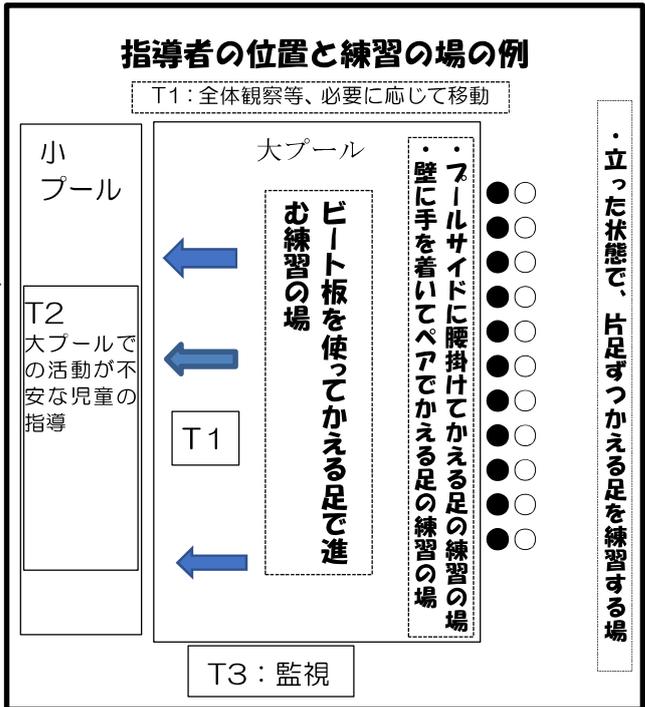
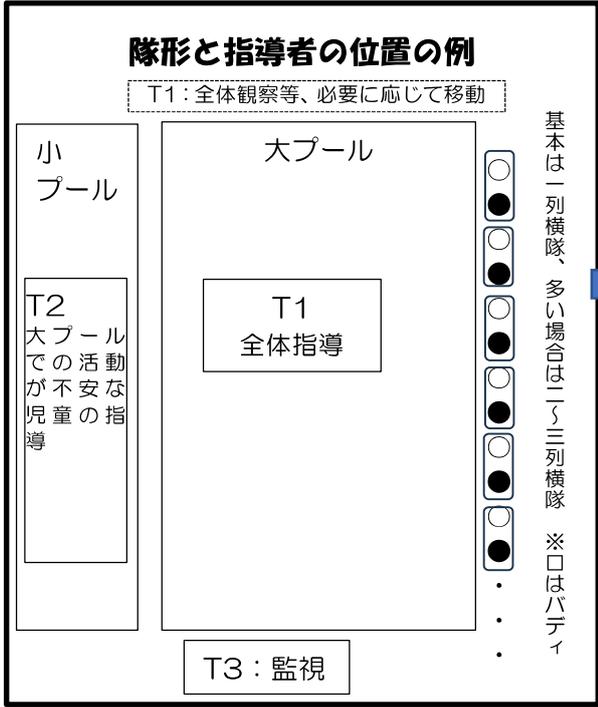
- ・自己の課題を見付け、その解決の仕方を考えるとともに、自己の課題に合った練習の場や方法を選ぶことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・自己の課題を見付け、その解決の仕方を考えるとともに、自己の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。(思考・判断・表現)

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	1 集合、整列、人数確認、挨拶、健康観察	
	2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 平泳ぎの自分の課題を見つけ、課題に合った練習の場や方法を選んで取り組もう。	
	評価 自己の課題を見付け、その解決の仕方を考えるとともに、自己の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。(思考・判断・表現) ・平泳ぎの行い方について掲示物等を用いて再度説明する。行い方のポイントを見合う視点にし、自分の課題を見つける手がかりにさせる。 ・常にバディで助け合う等、学習の約束について確認する。	
なか 25分	3 準備運動	
	4 活動Ⅰ 水慣れの運動(安全確保につながる運動を中心に扱う) ○これまでに学習した動きをテンポよく行い、水中での動きに慣れる。 ・これまでの学習から必要なものを選んで扱う。ただし、伏し浮き、け伸びは必ず扱う ・全身の力を抜くこと、け伸びからストリームラインをしっかりとつくること等の声かけをバディでさせる。 5 活動Ⅱ 平泳ぎ(解決の場や方法を選びながら) ○補助具を使ったり、バディと見合ったり、補助し合ったりする等、自分の課題に合った場や方法を選び、平泳ぎに取り組む。 ・前時までに扱ったかえる足の行い方や練習方法を再度説明し、実際に取り組ませる。(プールサイドに腰掛けてかえる足、何かにつかまって片足ずつかえる足、壁に手をつきかえる足、ビート板かえる足等) ※【かえる足の一連の動作について】は前時参照。 ・一通り扱ったら、バディと一緒に互いの課題を確認し、その課題に合った練習方法や場を選んで取り組ませる。その際に可能な範囲で練習を工夫して良いことも伝える。 ・よりよくかえる足ができている児童には、手の動きや息継ぎとのコンビネーションに取り組んでよいことも伝える。	<u>おおむね満足</u> (ワークシート・観察) 自己の課題を見付け、その解決の仕方を考えるとともに、自己の課題に合った練習の場や方法を選んでいる。 <u>十分満足</u> 自分の課題に合った練習方法を新たに工夫している。 <u>努力を要する児童への手立て</u> 一通り試し、自分が取り組みやすい方法を選ばせる。
まとめ 5分	6 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。 ・次のことについてその場で振り返り、見つけた課題や試した解決方法やその感想をバディと共有させる。 ・平泳ぎの練習の仕方を工夫している児童を紹介し、他の児童も選んで取り組むことができるようにする。 ・次時も自分に合った方法で取り組むことを知らせ、意欲を高める。 7 整理運動、健康観察、挨拶	



3 本時案④【習得場面③】（4時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

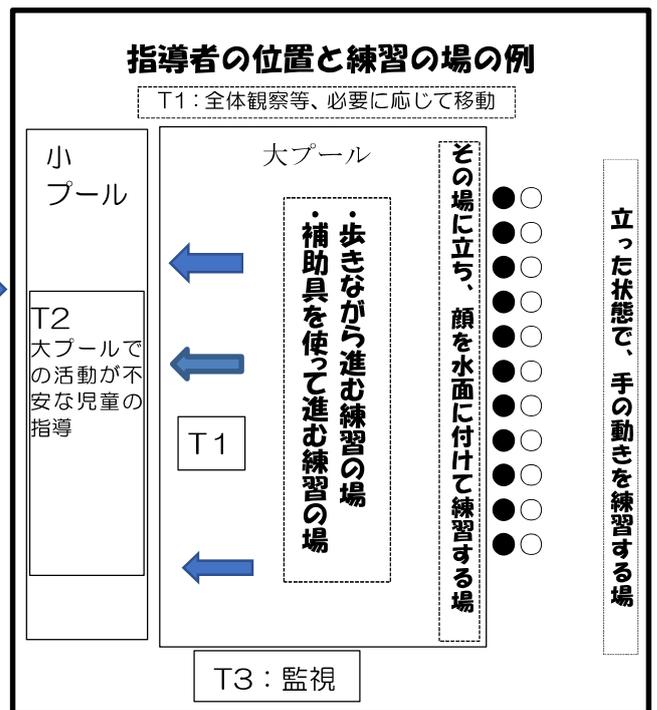
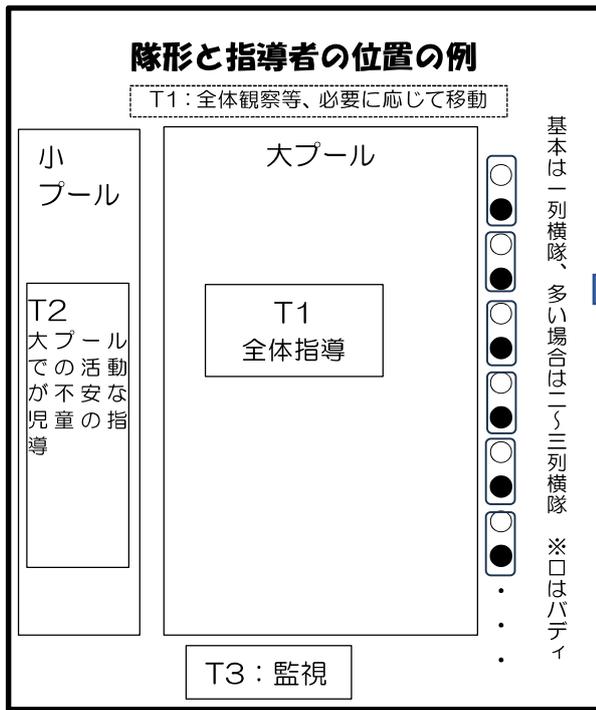
- ・課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。
- ・仲間の考えや活動を認めることができるようにする。

(2) 本時の学習評価

- ・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ている。（思考・判断・表現）
- ・仲間の考えや活動を認めようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ 10分	<p>1 集合、整列、人数確認、挨拶、健康観察</p> <p>2 本時のめあてと評価項目の確認</p> <p>めあて 課題の解決のために自己や友達が考えたことを伝えたり、その考えや取組を認めたりしながら平泳ぎに取り組もう。</p> <p>評価 ・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ている。 （思考・判断・表現） ・仲間の考えや活動を認めようとしている。（主体的に学習に取り組む態度）</p> <p>・互いに視点を伝えて見合ったり、コメントし合ったりする等、これまでの学習の約束について確認する。 ・伝えやすいように「伝え合いタイム」を随時設定することを伝える。</p> <p>3 準備運動</p>	
なか 25分	<p>4 活動Ⅰ 水慣れの運動（安全確保につながる運動を中心に扱う） ○これまでに学習した動きをテンポよく行い、水中での動きに慣れる。 ・必要なものを選んで扱う。ただし、伏し浮き、け伸びは必ず扱う ・全身の力を抜くこと、け伸びからストリームラインをしっかりとつくることをバディで声かけをさせる。</p> <p>5 活動Ⅱ 平泳ぎ（手の動きを中心に） ○自分の課題に合った場や方法を選び、バディやグループの仲間に伝えたり、認めたりしながら手の動きを中心にした平泳ぎに取り組む。 ・これまでに取り組んだかえる足の練習をテンポよく扱う。 ・手の動きのポイントを説明したり、実際に取り組ませたりする。 ・バディと一緒に互いの課題を確認し、その課題に合った練習方法や場を選んで取り組ませる。その際に可能な範囲で練習を工夫して良いことも伝える。 ・「伝え合いタイム」は2～3回程度設定する。 ・試技者のよい動きは褒め、よくない動きは何がよくないのかを可能な限り伝える等、仲間の取組等を認めるように促す。 ・可能な児童には、「ストリームライン」を意識した伸びのある泳ぎに取り組んでよいことも伝える。（縦で12回程度のプルを目標にして） ※適宜、給水時間を設ける。</p>	<p><u>おおむね満足</u> （ワークシート・観察） 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ている。</p> <p><u>十分満足</u> 他者により詳しく伝えている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u> 伝えたいと考えられる内容を示し、それを基に伝えさせる。</p> <p><u>おおむね満足</u> （観察・ワークシート） 仲間の考えや取組を認めている。</p>
まとめ 5分	<p>6 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。 ・次のことについてその場で振り返り、自分が頑張ったことや仲間の考えや取組について良いと思ったこと等をバディと共有させる。</p> <p>・ 課題の解決のために考えたことを友達に伝えることができたか ・ 仲間の考えや取組を認めることができたか</p> <p>・自分が考えたことを詳しく友達に伝えている児童、仲間の考えや取組をよく理解し認めたり、アドバイスしたりしている児童を紹介し、望ましい姿を全体に広げる。 ・次時は平泳ぎの技能チェックをすることを知らせ、意欲を高める。</p> <p>7 整理運動、健康観察、挨拶</p>	<p><u>十分満足</u> 仲間の考えや取組をよく理解し、認めたり、アドバイスをしたりしている。</p> <p><u>努力を要する児童への手立て</u> 仲間の考えや取組で自分と同じところや良いところを目を向けさせる。</p>



【手の動きのチェックポイント】

- ①両腕から指先をまっすぐに伸ばして、立ったまま「け伸び」（ストリームライン）の状態を作る。
- ②両手を外側に向けてひじを曲げながら、「逆向きのハート」を描くように動かす。
（水中での動きでは、自分のお腹の辺りにかき分けた水を集めるイメージで行う）
- ③みぞおちの前で両腕を合わせ、勢いよく①の状態に戻る。

【手の動きの練習方法の例】

- ・プールサイドに立って、少しゆっくりめに「いち、にー、さん」と数えながら手の動きを行う。
- ・プールの中に立ち、上半身を曲げて顔を水面につけて、さっきのテンポで手の動きを行う。
（バディが試技者の動きを見ながら数えてもよい）
- ・プールの中を歩きながら、上半身を曲げて顔を水面につけて手の動きを行う。
（バディは試技者の動きを見ながら一緒に歩き、コメントできるようにする。）
- ・ヘルパー等の補助具を使って、手の動きだけで進む。その際、できるだけキックはしない。
（バディは試技者の動きを見ながら一緒に歩き、コメントできるようにする。）

3 本時案⑤【習得場面④】（5時間目／6時間中）

(1) 本時のねらい

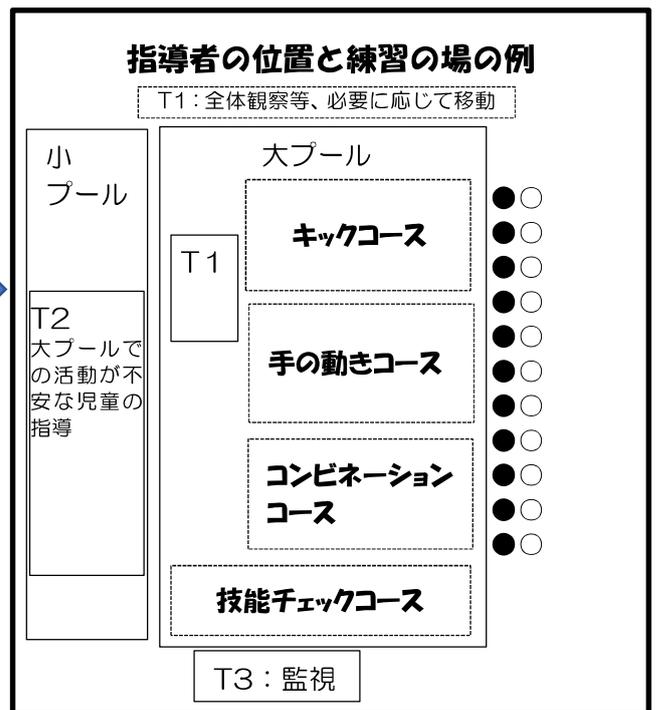
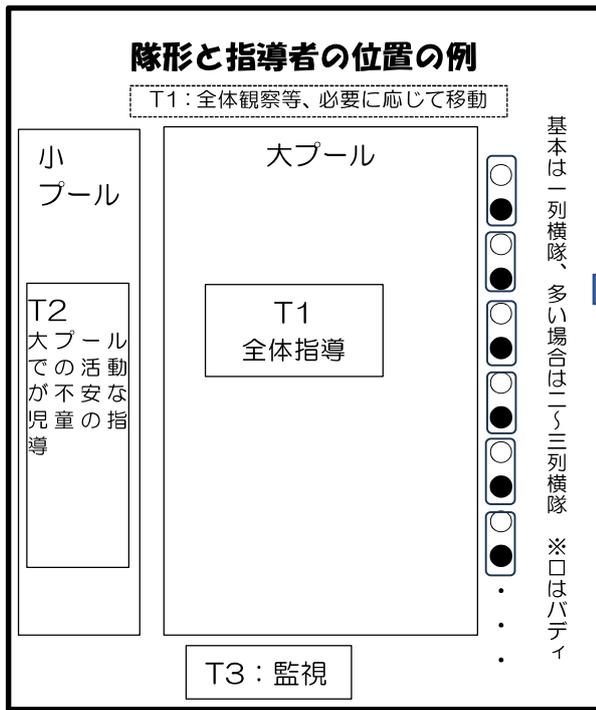
平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めて伸ばして、続けて長く泳ぐことができるようにする。

(2) 本時の学習評価

平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めて伸ばして、続けて長く泳ぐことができる。

(3) 学習過程

時間	○学習活動 ・指導上の留意点	評価規準及び 評価方法
はじめ	1 集合、整列、人数確認、挨拶、健康観察	
	2 本時のめあてと評価項目の確認 めあて 手の動きに合わせて呼吸しキックの後に体を伸ばす平泳ぎをマスターしよう。	
1 2 分	評価 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後には息を止めて伸ばして、 続けて長く泳ぐことができる。(知識・技能)	
	・技能の習熟を確かめる「チェックタイム」を設定することを伝える。 3 準備運動、水慣れの運動	
なか 2 5 分	4 活動Ⅰ 平泳ぎ（手と足のコンビネーションを中心に） ○これまでに学習した動きを生かした、手と足のコンビネーションで進む平泳ぎに取り組む。 ・「手（で水をかいて）、足（をひきつけて弧を描くようにキックし）、伸ばすー（体全体を）」等の合言葉でコンビネーションをイメージさせる。 ・不安に感じている児童にはヘルパー等の補助具を使わせる。	<u>おおむね満足</u> （観察） 平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後に伸ばして、続けて長く泳ぐことができる。
	5 活動Ⅱ 平泳ぎ（チェックタイム） ○コンビネーション等、これまで学習したことを生かして取り組む。 ・バディ（必要に応じてグループ）で課題別練習に取り組ませる。これまでの学習を生かし、練習を工夫したり、伝え合ったりしながら取り組むことを伝える。同時によりよく泳ぐことができている児童から「チェックタイム」を行う。 ・「手の動きに合わせて呼吸」「かえる足のキック」「手→足→体伸ばしの順」がすべてできたらおおむね満足とする。 ・「おおむね満足」する姿の児童には、「ストリームライン」を意識したより伸びのある泳ぎに取り組ませる。 （25mを11～13回のプルで泳ぐ。または、10回のプルで何m進むことができるかを試す） ・「おおむね満足」する姿に到達していない児童は、これまでの学習を確かめながら練習を続けさせ、6～7時間目に再評価する。	<u>十分満足</u> 平泳ぎで、キックの後にしばらく体を伸ばして、続けて長く泳ぐことができる。 <u>努力を要する児童</u> <u>への手立て</u> 補助具を活用したり、これまでの練習方法を試したりして感覚をつかませる。
まとめ 5 分	6 本時の振り返り ○本時のめあてに沿って振り返り、次時への意欲を高める。 ・次のことについてその場で振り返り、自分ができるようになったこと、できるようになるために頑張ったこと等をバディと共有させる。 ・平泳ぎで、手の動きに合わせて呼吸し、キックの後に伸ばしながら続けて泳ぐことができたか	
	7 整理運動、健康観察、挨拶	



【コンビネーションのチェックポイント】

- ①壁を蹴り、ストリームラインをつくる。
- ②伸ばした腕を、「逆ハート」で水をかく。
- ③顔を上げて息継ぎをし、足を引きつける。
- ④顔を水につけながら腕を伸ばし、足の裏を外向きにして弧を描くようにキックし、ストリームラインに戻る。

※④まで出来たらいったん立つ。慣れてきたら②～④を繰り返して進む。

※バディは試技者の動きを見ながら一緒に歩いてコメントしたり、試技者の補助をしたりする。