

小学校6年間を見通した授業づくり

# 水泳運動系領域

～令和8年度 学習過程（概要版）～



「小学校体育（運動領域）指導の手引」（スポーツ庁）や「水泳学習支援資料 Swim Master SS」（東京都小学校体育研究会水泳運動領域部会）等を参考に、第1学年から第6学年まで連続性のある学習過程を作成しました。

学年	1	2	3	4	5	6
領域	水遊び		水泳運動			
領域の内容	水の中を移動する運動遊び もぐる・浮く運動遊び		浮いて進む運動 もぐる・浮く運動		クロール 平泳ぎ 安全確保につながる運動	

## <第1学年>

3つの場「わくわくゾーン」「ぶくぶくゾーン」「ぶかぶかゾーン」を順番に移動し、それぞれの場で、「水の中で移動する運動遊び」（電車ごっこなど）や「もぐり・浮く運動遊び」（輪くぐり遊びなど）を教師と一緒にを行います。



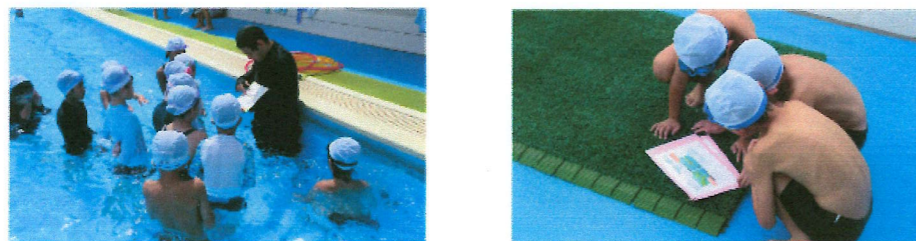
## <第2学年>

3つの場「わくわくゾーン」「ぶくぶくゾーン」「ぶかぶかゾーン」を順番に移動し、それぞれの場で、ビート板や棒、輪などの補助具を活用しながら子ども自身が遊びを選択したり工夫したりして活動を行います。



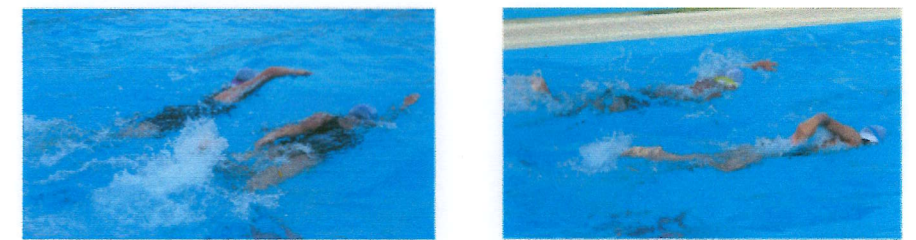
## <第3学年>

「Swim Master SS」をプールサイドでも活用できるように資料を印刷、ラミネート加工しました。子どもたちは資料を参考にして、自分に合った学習課題を設定したり、課題別グループを選んだりして学習に取り組みます。



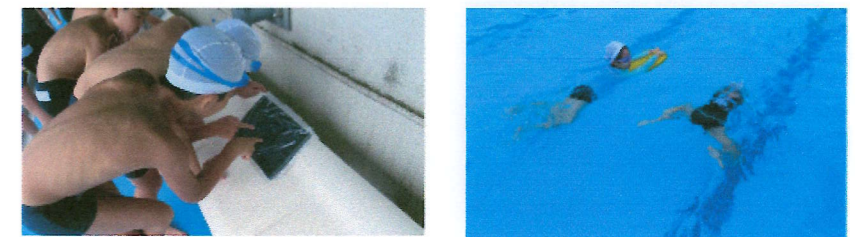
## <第6学年>

低・中学年の学習を踏まえ、クロールや平泳ぎで続けて長く泳ぐことを中心に学習に取り組みます。子ども一人一人の学習課題について、友達とトリオ（課題に応じて）を組んで互いの運動の様子を見合いながら課題解決を図ります。



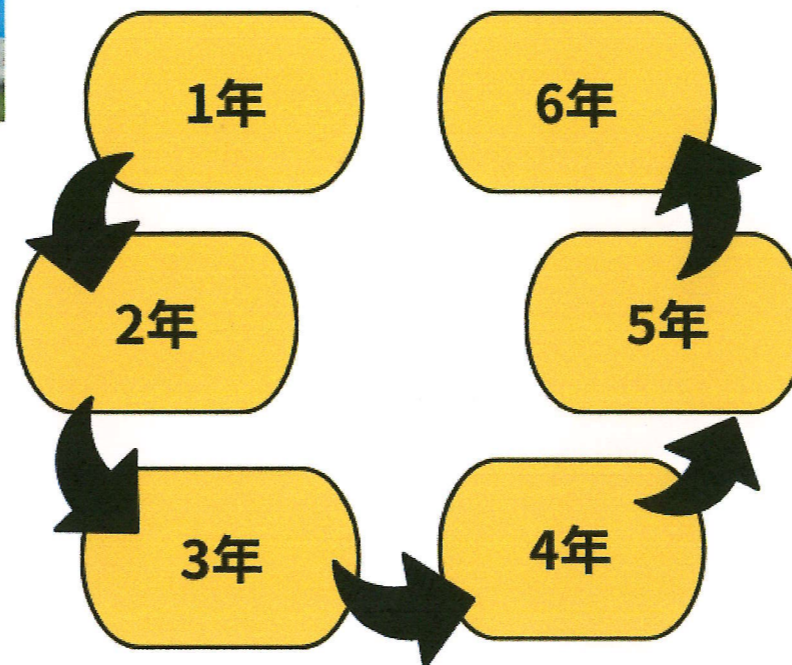
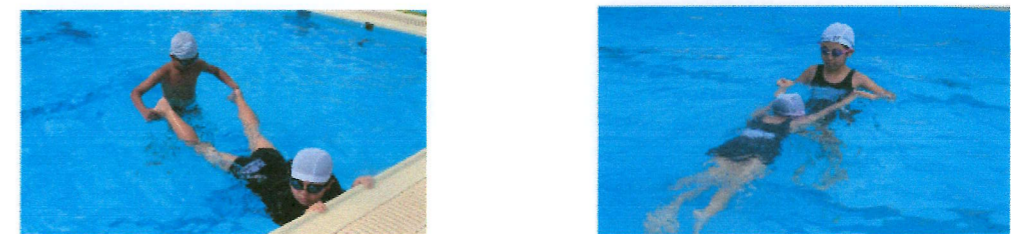
## <第5学年>

子ども一人一人の学習課題について、友達とトリオ（課題に応じて）を組んで互いの運動の様子を見合いながら課題解決を図ります。子ども自身が場や練習方法、用具などを選択して取り組みます。



## <第4学年>

「Swim Master SS」を活用して設定した子ども一人一人の学習課題について、友達とペア（パディ）を組んで互いの運動の様子を見合いながら課題解決を図ります。学習の進め方は子どもたちにある程度委ね、必要に応じて教師が支援を行います。



水泳学習支援資料  
Swim Master SS  
はこちらから

# 常盤台小学校 水泳運動系領域 単元指導計画

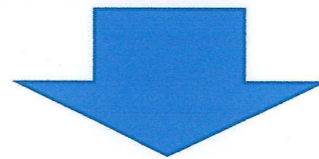
## 第1学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
内容	○リズム水泳 ○水慣れ	○リズム水泳 ○水慣れ ○水の中を移動する運動遊び ○もぐる浮く運動遊び	○リズム水泳 ○水慣れ ○3つの場をローテーションでまわりながら遊ぶ ①ぶかぶかゾーン ②ぶくぶくゾーン ③わくわくゾーン	○3つの場を選んで遊ぶ	
学習形態	○一斉	○一斉	○一斉 ○同じ場（ゾーン）の友達と学び合う		



## 第2学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
内容	○リズム水泳 ○水慣れ ○水の中を移動する運動遊び ○もぐる浮く運動遊び	○リズム水泳 ○水慣れ ○3つの場を選んで遊ぶ ①ぶかぶかゾーン ②ぶくぶくゾーン ③わくわくゾーン			
学習形態	○一斉	○一斉 ○同じ場（ゾーン）を選んだ友達と学び合う			



## 第3学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10	
内容	○リズム水泳 ○3つの場に分かれて遊ぶ ①ぶかぶか ②ぶくぶく ③わくわく ○もぐる浮く運動 ○浮いて進む運動	○リズム水泳 ○もぐる浮く運動 ○浮いて進む運動 【クロール系】 ○課題別学習【もぐる】【浮く】【クロール系】	○リズム水泳 ○もぐる浮く運動 ○浮いて進む運動 【平泳ぎ系】 ○課題別学習【もぐる】【浮く】【平泳ぎ系】	○リズム水泳 ○もぐる浮く運動 ○浮いて進む運動		
学習形態	○一斉	○一斉（バディのペアで学び合う） ○課題別（バディのペアで学び合う）	○一斉（バディのペアで学び合う） ○課題別（バディのペアで学び合う）			
Swim Master SSの活用方法		○課題別の場面で教師が児童のめあてに合ったカードを提示する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。			

## 第4学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10	
内容	○リズム水泳 ○もぐる浮く運動 ○浮いて進む運動 ○試しの泳ぎ 【クロール系】 【平泳ぎ系】	○リズム水泳 ○浮いて進む運動 【クロール系】 ○課題別学習【もぐる・浮く】【クロール系】	○リズム水泳 ○浮いて進む運動 【平泳ぎ系】 ○課題別学習【もぐる・浮く】【平泳ぎ系】	○リズム水泳 ○浮いて進む運動 ○課題別学習【もぐる・浮く】【クロール系】	○リズム水泳 ○浮いて進む運動 ○課題別学習【もぐる・浮く】【クロール系】	
学習形態	○一斉	○一斉（バディのペアで学び合う） ○課題別（同じ場のペアで学び合う）	○一斉（バディのペアで学び合う） ○課題別（同じ場のペアで学び合う）			
Swim Master SSの活用方法	○カードを参考にして課題を発見する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。 ○課題が自分に合っているかを教師の支援で調整する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。 ○課題が自分に合っているかを教師の支援で調整する。			



## 第5学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10	
内容	○リズム水泳 ○安全確保の運動 ○浮いて進む運動 ○【クロール】 ○【平泳ぎ】 ○試しの泳ぎ	○リズム水泳 ○安全確保の運動 ○【クロール】 ○課題別学習【クロール】	○リズム水泳 ○安全確保の運動 ○【平泳ぎ】 ○課題別学習【平泳ぎ】	○リズム水泳 ○浮いて進む運動 ○安全確保の運動 ○課題別学習【クロール】	○課題別学習【平泳ぎ】	
学習形態	○一斉	○一斉（バディのペアで学び合う） ○課題別（同じ場のペアで学び合う）	○一斉（バディのペアで学び合う） ○課題別（同じ場のペアで学び合う）	○一斉（バディのペアで学び合う） ○課題別（同じ場のペアで学び合う）		
Swim Master SSの活用方法	○カードを参考にして課題を発見する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。 ○課題が自分に合っているかを教師の支援で調整する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。 ○課題が自分に合っているかをトリオで調整する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。 ○課題が自分に合っているかをトリオで調整する。		



## 第6学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10	
内容	○リズム水泳 ○安全確保の運動 ○浮いて進む運動 ○【クロール】 ○【平泳ぎ】 ○試しの泳ぎ	○リズム水泳 ○安全確保の運動 ○【クロール】 ○課題別学習【クロール】	○リズム水泳 ○安全確保の運動 ○【平泳ぎ】 ○課題別学習【平泳ぎ】	○リズム水泳 ○浮いて進む運動 ○安全確保の運動 ○課題別学習【クロール】	○課題別学習【平泳ぎ】	
学習形態	一斉	○一斉（4人グループで学び合う） ○課題別（同じ場のトリオで学び合う）	○一斉（4人グループで学び合う） ○学び方を自分で選ぶ（個人・ペア・トリオ）			
Swim Master SSの活用方法	○カードを参考にして課題を発見する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。 ○課題が自分に合っているかをトリオで調整する。	○課題別の場面で児童が自分のめあてに合ったカードを選び参考にする。 ○課題が自分に合っているかを自分の学び方に合わせて調整する。			

第1学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
ねらい	学習の見通しをもち、水遊びの楽しさを味わう。	水遊びの行い方を知り、水遊びで楽しむ。		水遊びの簡単な遊び方を工夫して、楽しく遊ぶ。	
学習内容	1 整列・あいさつ 2 本時のめあてと流れを確認する 3 準備運動・シャワー 4 バディを確認する				
	<p>5 リズム水泳（崖の上のポニョ）</p> <p>6 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔に水をつける→少しずつ潜る</li> <li>・水かけっこ→お地蔵さん</li> <li>・変身変身（いろいろな動物で泳ぐ）</li> <li>・水中タクシー</li> <li>・じゃんけん列車（トンネル遊び）</li> <li>・列車リレー（5、6人で列になり競争）</li> <li>・宝ひろい</li> </ul> <p>※適宜、水分補給をする。</p> <p>※笛の合図で陸に上がることを確認する。</p> <p>※時間によって内容を省略可。</p> <p>7 水遊びの終わりの流れを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水から上がったらバディの隊形</li> <li>・バディ後に整理運動</li> <li>・シャワーの順番を確認</li> <li>・シャワー後、体をよく拭いて教室へ行くこと など</li> </ul>	<p>5 リズム水泳（崖の上のポニョ）</p> <p>6 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔に水をつける→少しずつ潜る</li> <li>・水かけっこ→お地蔵さん</li> </ul> <p>7 水中を移動する運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・変身変身（いろいろな動物で泳ぐ）</li> <li>・水中タクシー</li> <li>・じゃんけん列車（トンネル遊び）</li> <li>・列車リレー（5、6人で列になり競争）</li> </ul> <p>8 もぐる・浮く運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フープくぐり</li> </ul> <p>（例：先生がフープをもち、列になってくぐる→4、5人のグループで）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・宝ひろい</li> </ul>	<p>5 リズム水泳（崖の上のポニョ）</p> <p>6 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔に水をつける→少しずつ潜る</li> <li>・水かけっこ→お地蔵さん</li> </ul> <p>7 3つの場に分かれて遊ぶ。</p> <p>①ぶかぶかゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板を使って体を浮かせる</li> </ul> <p>②ぶくぶくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中じゃんけん→にらめっこ</li> <li>・宝ひろいをする</li> </ul> <p>③わくわくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな動物歩き</li> <li>・列車リレー など</li> </ul> <p>※3つの場をローテーションする。</p>	<p>5 リズム水泳（崖の上のポニョ）</p> <p>6 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔に水をつける→少しずつ潜る</li> <li>・水かけっこ→お地蔵さん</li> </ul> <p>7 3つの場に分かれて遊ぶ。</p> <p>①ぶかぶかゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板を使って体を浮かせる</li> <li>→ビート板の枚数を変える</li> <li>・ビート板無しで浮く</li> <li>→友達に体を支えてもらいながら浮く</li> <li>→いろいろな形で浮く（だるま、ふし浮き、大の字など）</li> </ul> <p>②ぶくぶくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中じゃんけん→にらめっこ</li> <li>・水中で息を吐く（口、鼻から）</li> <li>・宝ひろいをする</li> <li>・友達と宝を拾い合う</li> </ul> <p>③わくわくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな動物歩き</li> <li>・列車リレー など</li> </ul> <p>※3つの場をローテーションする。</p>	<p>8 3つの場を選んで遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が遊びたい場や遊び方を選んで、楽しく遊ぶ。</li> </ul>
整列 → バディを確認する → 整理運動 → あいさつ → シャワー					

第2学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
ねらい	学習の見通しをもち、水遊びの楽しさを味わう。	水遊びの行い方を知り、水遊びで楽しむ。		水遊びの簡単な遊び方を工夫して、楽しく遊ぶ。	
学習内容	1 整列・あいさつ 2 本時のめあてと流れを確認する 3 準備運動・シャワー 4 バディを確認する				
	<p>5 リズム水泳（崖の上のポニョ）</p> <p>6 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔に水をつける→少しずつ潜る</li> <li>・水かけっこ→お地藏さん</li> <li>・にんじゃしゅりけん</li> </ul> <p>7 水中を移動する運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・変身変身（いろいろな動物で泳ぐ）</li> <li>・水中タクシー</li> <li>・じゃんけん列車（トンネル遊び）</li> <li>・列車リレー（5、6人で列になり競争）</li> </ul> <p>8 もぐる・浮く運動遊び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フープくぐり （例：先生がフープをもち、列になってくぐる →4、5人のグループで）</li> <li>・宝ひろい</li> </ul> <p>7 水遊びの終わりの流れを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水から上がったバディの隊形</li> <li>・バディ後に整理運動</li> <li>・シャワーの順番を確認</li> <li>・シャワー後、体をよく拭いて教室へ行くこと など</li> </ul>	<p>5 リズム水泳（崖の上のポニョ）</p> <p>6 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔に水をつける→少しずつ潜る</li> <li>・水かけっこ→お地藏さん</li> <li>・にんじゃしゅりけん</li> </ul> <p>7 3つの場に分かれて遊ぶ。</p> <p>①ぶかぶかゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板を使って体を浮かせる</li> <li>・ビート板無しで浮く</li> </ul> <p>②ぶくぶくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中じゃんけん→にらめっこ</li> <li>・宝ひろいをする</li> <li>・友達と宝を拾い合う</li> </ul> <p>③わくわくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろ動物歩き</li> <li>・列車リレー</li> <li>・けのびロケット</li> </ul> <p>※3つの場をローテーションする。</p>	<p>5 リズム水泳（崖の上のポニョ）</p> <p>6 水慣れ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・顔に水をつける→少しずつ潜る</li> <li>・水かけっこ→お地藏さん</li> <li>・にんじゃしゅりけん</li> </ul> <p>7 3つの場に分かれて遊ぶ。</p> <p>①ぶかぶかゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ビート板を使って体を浮かせる →ビート板の枚数を変える</li> <li>・ビート板無しで浮く →友達に体を支えてもらいながら浮く →いろいろな形で浮く（だるま、ふし浮き、大の字など） →友達と手をつないで一緒に浮く（2人→グループ）</li> </ul> <p>②ぶくぶくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水中じゃんけん→にらめっこ</li> <li>・水中で息を吐く（口、鼻から）→ボビング（ブクブク・パッ）</li> <li>・宝ひろいをする</li> <li>・友達と宝を拾い合う</li> </ul> <p>③わくわくゾーン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろ動物歩き</li> <li>・列車リレー</li> <li>・けのびロケット</li> </ul> <p>※3つの場をローテーションする。</p> <p>8 3つの場を選んで遊ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分が遊びたい場や遊び方を選んで、楽しく遊ぶ。 →場ごとにより楽しくなる遊び方を工夫して遊ぶ。</li> </ul>		
	整列 → バディを確認する → 整理運動 → あいさつ → シャワー				

第3学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
ねらい	学習の見通しをもち、水泳運動の楽しさを味わう。	学習課題を設定し、課題解決を図る。			
	1 整列・あいさつ 2 本時のめあてと流れを確認する 3 準備運動・シャワー 4 バディを確認する				
学習内容	<p>5 リズム水泳 (崖の上のポニョ)</p> <p>6 低学年で取り組んだ水遊びを行う                      (1)「わくわくゾーン」                      (水の中を移動する運動遊び)                      (2)「ぶくぶくゾーン」(もぐる運動遊び)                      (3)「ぶかぶかゾーン」(浮く運動遊び)                      ローテーションで行う。</p> <p>7 もぐる・浮く運動                      〈もぐる運動〉                      ・おしりでプールの底にタッチ                      ・股くぐり ・連続したボビング など                      〈浮く運動〉                      ・くらげ浮き ・大の字浮き                      ・だるま浮き ・伏し浮き                      ・背浮き ・変身浮き など</p> <p>8 浮いて進む運動 (プールの横を使う)                      〈け伸び〉                      ・水中タクシー                      ・け伸びロケット</p> <p>〈クロールにつながる泳ぎ〉                      ・手の動き (陸上→プールサイド)                      ・バタ足 (陸上→プールサイド)                      〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉                      ・手の動き (陸上→水中その場)                      ・かえる足 (陸上→プールサイド)</p> <p>9 リズム水泳 (ultra soul)</p> <p>10 整列 11 バディを確認する                      12 整理運動 13 あいさつ                      13 シャワー</p>	<p>5 リズム水泳 (ultra soul)</p> <p>6 もぐる・浮く運動                      〈もぐる運動〉                      ・おしりでプールの底にタッチ                      ・股くぐり ・連続したボビング など                      〈浮く運動〉                      ・くらげ浮き ・大の字浮き                      ・だるま浮き ・伏し浮き                      ・背浮き ・変身浮き など</p> <p>7 浮いて進む運動                      (プールの横を使う)                      〈け伸び〉                      ・水中タクシー                      ・け伸びロケット</p> <p>〈クロールにつながる泳ぎ〉                      ・手の動き (プールサイド)                      ・バタ足 (プールサイド)                      ・手の動き (ペア)                      ・バタ足 (ペア)</p> <p>8 課題別学習 ※バディのペア                      〈もぐる運動〉 〈浮く運動〉                      〈クロールにつながる泳ぎ〉                      学習課題に応じて、                      【場・練習方法・用具・友達】を                      選択して取り組む。</p> <p>9 整列 10 バディを確認する                      11 整理運動 12 あいさつ                      13 シャワー</p>	<p>5 リズム水泳 (ultra soul)</p> <p>6 もぐる・浮く運動                      〈もぐる運動〉                      ・おしりでプールの底にタッチ                      ・股くぐり ・連続したボビング など                      〈浮く運動〉                      ・くらげ浮き ・大の字浮き                      ・だるま浮き ・伏し浮き                      ・背浮き ・変身浮き など</p> <p>7 浮いて進む運動                      (プールの横を使う)                      〈け伸び〉                      ・水中タクシー                      ・け伸びロケット</p> <p>〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉                      ・手の動き (その場に立って)                      ・かえる足 (プールサイド)                      ・手の動き (ペア)                      ・かえる足 (ペア)</p> <p>8 課題別学習 ※バディのペア                      〈もぐる運動〉 〈浮く運動〉                      〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉                      学習課題に応じて、                      【場・練習方法・用具・友達】を                      選択して取り組む。</p> <p>9 整列 10 バディを確認する                      11 整理運動 12 あいさつ                      13 シャワー</p>	<p>5 リズム水泳 (ultra soul)</p> <p>6 もぐる・浮く運動                      〈もぐる運動〉                      ・おしりでプールの底にタッチ                      ・股くぐり ・連続したボビング など                      〈浮く運動〉                      ・くらげ浮き ・大の字浮き                      ・だるま浮き ・伏し浮き                      ・背浮き ・変身浮き など</p> <p>7 浮いて進む運動                      (プールの横を使う)                      〈け伸び〉                      ・水中タクシー                      ・け伸びロケット</p> <p>8 課題別学習 ※バディのペア                      〈もぐる運動〉 〈浮く運動〉                      〈クロールにつながる泳ぎ〉                      〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉                      学習課題に応じて、【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>9 整列 10 バディを確認する 11 整理運動 12 あいさつ 13 シャワー</p>	

第4学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
ねらい	学習の見通しをもち、水泳運動の楽しさを味わう。		学習課題を設定し、課題解決を図る。		
学習内容	1 整列・あいさつ 2 本時のめあてと流れを確認する 3 準備運動・シャワー 4 バディを確認する 5 リズム水泳 (ultra soul)				
	<p>6 もぐる・浮く運動 〈もぐる運動〉 ・おしりでプールの底にタッチ ・股くぐり ・連続したポビング など 〈浮く運動〉 ・くらげ浮き ・大の字浮き ・だるま浮き ・伏し浮き ・背浮き ・変身浮き など</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット 〈クロールにつながる泳ぎ〉 ・手の動き (プールサイドにつかまって) ・バタ足 (プールサイドにつかまって) 〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉 ・手の動き (その場に立って) ・かえる足 (プールサイドにつかまって)</p> <p>8 試しの泳ぎ</p> <p>9 整列 10 バディを確認する 11 整理運動 12 あいさつ 13 シャワー</p>	<p>6 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット  〈クロールにつながる泳ぎ〉 ・手の動き (プールサイド) ・バタ足 (プールサイド) ・手の動き (ペア) ・バタ足 (ペア) ・スイム駅伝 (バタ足)</p> <p>7 課題別学習 ※同じ場のペア 〈もぐる・浮く運動〉 〈クロールにつながる泳ぎ〉 学習課題に応じて、 【場・練習方法・用具・友達】を 選択して取り組む。</p> <p>10 整列 11 バディを確認する 12 整理運動 13 あいさつ 14 シャワー</p>	<p>6 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット  〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉 ・手の動き (その場に立って) ・かえる足 (プールサイド) ・手の動き (ペア) ・かえる足 (ペア) ・スイム駅伝 (かえる足)</p> <p>7 課題別学習 ※同じ場のペア 〈もぐる・浮く運動〉 〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉 学習課題に応じて、 【場・練習方法・用具・友達】を 選択して取り組む。</p> <p>10 整列 11 バディを確認する 12 整理運動 13 あいさつ 14 シャワー</p>	<p>6 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>7 課題別学習 ※同じ場のペア 〈もぐる・浮く運動〉 〈クロールにつながる泳ぎ〉 〈平泳ぎにつながる泳ぎ〉 学習課題に応じて、【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>8 整列 9 バディを確認する 10 整理運動 11 あいさつ 12 シャワー</p>	

第5学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
ねらい	学習の見通しをもち、水泳運動の楽しさを味わう。	学習課題を設定し、課題解決を図る。			
学習内容	1 整列・あいさつ 2 本時のめあてと流れを確認する 3 準備運動・シャワー 4 バディを確認する 5 リズム水泳 (love so sweet)				
	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20 秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5 回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 クロール (プールの横を使う) ・手の動き+呼吸 (プールサイドにつかまって) ・バタ足 (プールサイドにつかまって) ・手の動き+呼吸 (ペア) ・バタ足 (ペア)</p> <p>9 平泳ぎ (プールの横を使う) ・手の動き+呼吸 (その場に立って) ・かえる足 (プールサイドにつかまって) ・手の動き+呼吸 (ペア) ・かえる足 (ペア)</p> <p>10 スイム駅伝 ・バタ足 (3分) ・かえる足 (3分)</p> <p>11 試しの泳ぎ 12 整列 13 バディを確認する 14 整理運動 15 あいさつ 16 シャワー</p>	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20 秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5 回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 クロール (プールの横を使う) ・手の動き+呼吸 (プールサイド) ・バタ足 (プールサイド) ・手の動き+呼吸 (ペア) ・バタ足 (ペア) ・スイム駅伝 (クロール)</p> <p>9 課題別学習 ※同じ場のペア 〈クロール〉 学習課題に応じて、 【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>10 整列 11 バディを確認する 12 整理運動 13 あいさつ 14 シャワー</p>	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20 秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5 回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 平泳ぎ (プールの横を使う) ・手の動き (その場に立って) ・かえる足 (プールサイド) ・手の動き (ペア) ・かえる足 (ペア) ・スイム駅伝 (平泳ぎ)</p> <p>9 課題別学習 ※同じ場のペア 〈平泳ぎ〉 学習課題に応じて、 【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>10 整列 11 バディを確認する 12 整理運動 13 あいさつ 14 シャワー</p>	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20 秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5 回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 課題別学習 ※同じ場のトリオ 〈クロール〉 〈平泳ぎ〉 学習課題に応じて、【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>9 整列 10 バディを確認する 11 整理運動 12 あいさつ 13 シャワー</p>	

第6学年

時間	1・2	3・4	5・6	7・8	9・10
ねらい	学習の見通しをもち、水泳運動の楽しさを味わう。	学習課題を設定し、課題解決を図る。			
学習内容	1 整列・あいさつ 2 本時のめあてと流れを確認する 3 準備運動・シャワー 4 バディを確認する 5 リズム水泳 (love so sweet)				
	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 クロール (プールの横を使う) ・手の動き+呼吸 (プールサイドにつかまって) ・バタ足 (プールサイドにつかまって) ・手の動き+呼吸 (ペア) ・バタ足 (ペア)</p> <p>9 平泳ぎ (プールの横を使う) ・手の動き+呼吸 (その場に立って) ・かえる足 (プールサイドにつかまって) ・手の動き+呼吸 (ペア) ・かえる足 (ペア)</p> <p>10 スイム駅伝 ・バタ足 (3分) ・かえる足 (3分)</p> <p>11 試しの泳ぎ 12 整列 13 バディを確認する 14 整理運動 15 あいさつ 16 シャワー</p>	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 クロール (プールの横を使う) ・手の動き+呼吸 (プールサイド) ・バタ足 (プールサイド) ・手の動き+呼吸 (ペア) ・バタ足 (ペア) ・スイム駅伝 (クロール)</p> <p>9 課題別学習 ※同じ場のトリオ 〈クロール〉 学習課題に応じて、 【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>10 整列 11 バディを確認する 12 整理運動 13 あいさつ 14 シャワー</p>	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 平泳ぎ (プールの横を使う) ・手の動き (その場に立って) ・かえる足 (プールサイド) ・手の動き (ペア) ・かえる足 (ペア) ・スイム駅伝 (平泳ぎ)</p> <p>9 課題別学習 ※同じ場のトリオ 〈平泳ぎ〉 学習課題に応じて、 【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>10 整列 11 バディを確認する 12 整理運動 13 あいさつ 14 シャワー</p>	<p>6 安全確保につながる運動 〈10～20秒程度を目安にした背浮き〉 〈3～5回程度を目安にした浮き沈み〉</p> <p>7 浮いて進む運動 (プールの横を使う) 〈け伸び〉 ・水中タクシー ・け伸びロケット</p> <p>8 課題別学習 ※ (個人・ペア・トリオ) 〈クロール〉 〈平泳ぎ〉 学習課題に応じて、【場・練習方法・用具・友達】を選択して取り組む。</p> <p>9 整列 10 バディを確認する 11 整理運動 12 あいさつ 13 シャワー</p>	