



至誠

令和元年9月12日

本校は、昨年度から「学校体育の充実による運動習慣の確立と体力向上」での郡山市研究推進協力校の委嘱を受け、「子ども一人一人が、運動の特性や楽しさにじっくりと浸り、『できる』ことをめざして、よりよい方法を仲間と考え、話し合い、練習に取り組む子ども」「自分や仲間の成長を喜び合い、運動の大切さや運動を続けることの有用さに気づき、自主的・継続的に体をみがく子ども」を育てたいと考えています。

今回は、3年生の水泳運動の授業研究会を実施しました。



<あかりん>

授業研究 第3学年 「水泳運動」

【授業テーマ】 めあてに向かって、友達と学び合いながら、水中でのボディ・コントロールを高める授業

中学年の水泳運動は、「浮いて進む運動」及び「もぐる・浮く運動」で構成され、水に浮いて進んだり呼吸したり、様々な方法で水にもぐったり浮いたりする楽しさや喜びにふれることができる運動である。低学年の水遊びの学習を踏まえ、中学年では、け伸びや初歩的な泳ぎ、もぐる・浮くことなどの基本的な動きや技能を身に付けるようにし、高学年の水泳運動の学習につなげていくことが求められている。

そこで、以下のことに重点を置いて指導したいと考えた。

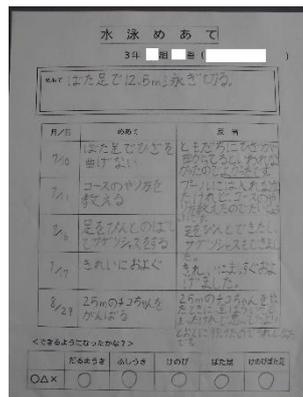
- ① 個別に目標を持たせる
- ② スモールステップを踏んで、繰り返し取り組ませる
- ③ タブレットなどを活用し、動きのポイントを端的に示す
- ④ できたことを確かめ合って共感する

①個別に目標を持たせる

夏休み明けの水泳記録会までにどのくらい泳げるようになりたいかを、具体的に考えさせた。

プールの横（約11m）をけ伸びとばた足で、しかも一息で泳ぎ切りたいという児童が多かった。

毎日のめあてを持たせることで、足をまっすぐにするなどの細かいことに気を付けながら練習する姿が見られた。



③タブレットなどを活用し、動きのポイントを端的に示す



実際に映像で自分の動きを確認することで、「ばた足で膝が曲がっている」などすぐに気付くことができた。

しかし、タブレット端末が炎天下のプールサイドでは熱を持ってしまうなど、取り扱いが難しい面もあった。

②スモールステップを踏んで、繰り返し取り組ませる



全体で「もぐる・浮く運動」を行い、手足の力を抜いて楽に浮く感覚をしっかりとつかませた後、4つのコースに分かれて「浮いて進む運動」を行った。

Aコース：だるま浮きや伏し浮きの練習をする。

Bコース：け伸び

Cコース：ばた足

Dコース：け伸びばた足（C～Dはローテーション）

↑ け伸びをしてフラフープを水中でくぐる。

Aコースの児童、→ け伸びができるようになった。



水中の姿勢に気を付けながらけ伸びをすることができた。↑

④できたことを確かめ合って共感する

友達と見合うポイントやアドバイスポイントを掲示することで、動きを意識して友達の泳ぎを見ることができた。

友達と動きのポイントを確かめ合ったり、励まし合ったりすることができたが、ペアで一緒に入水して補助することで、言葉だけでなく、動きで学び合うことができたのではないかと反省もあった。



最後に本時の学習を振り返り、水泳の学習が始まったばかりの頃に水に顔をつけられなかった児童が、できるようになったけ伸びをみんなの前で披露した。自然に湧き上がる歓声と、友達に認められ自信に満ち溢れた表情の児童、できるようになったことを確認することで本時の成果と次時の目標を持つことができた。

3年生では、低学年の水に慣れる遊びから浮いて進む運動や浮く・もぐる運動に移行しなければならない。

今回、①～④について重点を置いて指導することで、け伸びやばた足の動きのポイントを理解して練習をすることができた。

これからも、自分や友達の成長を喜び合い、自主的に運動に親しむことができる児童を育てていきたい。

