

学力向上プロジェクト授業改善 平成16年度実践事例

種 目 ( 水 泳 )

事例の解説

1 研究の趣旨

水泳は、体力向上と生涯スポーツの観点から大変有意義な運動種目であり、体育の授業で速く泳ぐことや長く泳ぐことなど水泳の技能を身に付け、その楽しさを味わうことは生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎づくりとなる。本事例では評価規準を明らかにして、一人一人が自らの目標に向かい意欲的に参加できるような水泳の授業を目指した。

2 研究の進め方

従来の「泳ぐ速度や泳ぐ距離」だけでなく、仲間（パディ）と「正しい泳ぎ方」を確認しながら主体的な学習が行われるよう支援した。

- (1) 観点別評価規準の提示
- (2) 正しい泳法とスキルアップの指導
- (3) 泳能力と脈拍・自覚的強度との相関関係の理解
- (4) 泳技能を解析したインターネットコンテンツの活用

3 研究の成果

- (1) 観点別評価規準を知らせることにより、授業に対する意欲や技能の理解度が向上した。
- (2) 仲間（パディ）と協力し教えあうことにより、主体的な学習活動が活発に行われた。
- (3) 脈拍と自覚的強度の関係を理解したことにより、効率を考えた泳ぎができるようになった。
- (4) フォームを矯正し正しい泳ぎ方を意識したことが、測定記録の向上につながった。

単元の評価規準

単元名：水泳（11時間） 対象学年：第3学年				
単元の目標				
(1) 水泳の特性に関心を持ち、互いに協力して授業に取り組む。また健康・安全に留意し事故防止に関するルールを守る。 (2) 各自の能力に応じて目標を定め、練習を工夫する。 (3) 各自の能力に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高める。 (4) 水泳の特性とともに脈拍と技能との関係を理解する。また、コンテンツを活用しながら正しい泳法を理解する。				
	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	水泳の特性に関心を持ち、泳法と脈拍測定、自覚的強度の確認について仲間と互いに協力して授業に取り組もうとする。また自分や仲間の健康・安全に留意し、事故防止に関するルールを守り積極的に練習をしようとする。	各自の能力に応じて目標を定め、練習を工夫し、その反省から新たな課題を設定し、練習方法に活かしている。	各自の能力に応じた技能を身に付けるとともに、速く泳ぐ技能や正しく長く泳ぐ技能を高めている。	水泳の特性や学びがたを理解するとともに、脈拍の取り方、脈拍と技能との関係、コンテンツの泳法分析を理解している。また、各泳法のルールを理解している。
具体の評価規準	水泳に関心を持つとともに、仲間と協力しあいながら取り組んでいる。楽に長く泳いだり、速く泳いだりするために、仲間の泳ぎについて助言している。泳法と脈拍測定、自覚的強度の確認について仲間と互いに協力して取り組んでいる。仲間からの助言を素直に受け入れ、安全に留意しながら取り組んでいる。	水の特性や泳技術、脈拍測定について考え、適切な方法を見付けている。目標脈拍数を設定し、正しい泳ぎ方を習得しようとして工夫している。各自の泳ぎのレベルに応じて、正しい泳ぎ方を考えている。安全な水泳について各自の能力に応じた行動を選ぶことができる。記録会での目標を設定し、それを達成するための正しい泳ぎ	呼吸と水泳の特性を理解しながら練習し、ストリームラインの距離を伸ばしている。クロールや平泳ぎの正しい泳法を習得し、脈拍をあげず、適正な自覚的強度で泳ぐことができる。泳ぐ距離や回数、タイム、自覚的強度に応じた泳ぎ方ができる。速く泳ぐ方法を習得し、その技能を発揮している。	水の特性とストリームラインの関わりを理解し、自分の技能を把握している。脈拍測定や自覚的強度の設定、タイム計測の方法について理解している。クロール、平泳ぎのルールを十分に理解し、楽に泳いだり速く泳いだりする方法を理解している。安全な水泳について理解し、仲間に説明している。

		方を工夫している。		記録会でのルールやマナーを理解している。
--	--	-----------	--	----------------------

単元計画

時間	主な学習活動	学習活動における具体的評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1 ～ 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>オリエンテーション</li> <li>単元のねらい、学習過程の理解</li> <li>水なれと呼吸法</li> <li>水の特性を再確認</li> <li>脈拍測定、自覚的強度の確認</li> <li>ストリームラインの練習</li> <li>自己の泳力確認</li> </ul>	水泳に関心を持つとともに仲間と協力しあいながら取り組んでいる。	水の特性や泳技術、脈拍測定について考え適切な方法を見付けている。		水泳の特性とストリームラインの関わりを理解し自分の技能を把握している。
3 ～ 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい泳法の習得</li> <li>ストリームラインの距離計測</li> <li>脈拍と自覚的強度を上げない泳ぎ方</li> <li>脈拍を上げて頑張る泳ぎ方</li> <li>呼吸法の再確認（脈拍と自覚的強度の関係）</li> <li>キックとブルの技能とスイムへの発展</li> <li>キックの技能（クロールと平泳ぎのキックタイム計測）</li> <li>ブルの技能（クロールと平泳ぎのブル回数測定）</li> <li>楽に長く泳ぐ技能</li> <li>50mを泳ぐ技能</li> <li>150m以上泳ぐ技能</li> <li>ターンの技能</li> <li>脈拍と自覚的強度の測定</li> <li>速く泳ぐ技能</li> <li>25mを泳ぐ技能</li> <li>50mを泳ぐ技能</li> <li>時間泳（5分間泳）</li> <li>脈拍と自覚的強度の測定</li> <li>ITの活用</li> <li>インターネット（映像解析）</li> <li>VTR（ワールドクラススイマー）</li> <li>〃（着衣泳）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>楽に長く泳いだり速く泳いだりするために、仲間の泳ぎについて助言している。</li> <li>泳法と脈拍測定、自覚的強度の確認について仲間と互いに協力して取り組んでいる。</li> <li>仲間からの助言を素直に受け入れ、安全に留意しながら取り組んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>目標脈拍数を設定し、正しい泳ぎ方を習得しようと工夫している。</li> <li>各自の泳ぎのレベルに応じて正しい泳ぎ方を考えている。</li> <li>安全な水泳について各自の能力に応じた行動を選ぶことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸と水泳の特性を理解しながら練習しストリームラインの距離を伸ばしている。</li> <li>クロールや平泳ぎの正しい泳法を習得し、脈拍をあげず適正な自覚的強度で泳ぐことができる。</li> <li>泳ぐ距離や回数タイム、自覚的強度に応じた泳ぎ方ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脈拍測定や自覚的強度、設定タイム計測の方法について理解している。</li> <li>クロール、平泳ぎのルールを十分に理解し、楽に泳いだり速く泳いだりする方法を理解している。</li> <li>安全な水泳について理解し仲間に説明している。</li> </ul>
10 ～ 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>記録会</li> <li>個人メドレー</li> <li>リレー</li> <li>反省</li> </ul>		記録会での目標を設定し、それを達成するための正しい泳ぎ方を工夫している。	速く泳ぐ方法を習得し、その技能を發揮している。	記録会でのルールやマナーを理解している。
	評価方法等	行動観察 学習ノート	行動観察 学習ノート 質問に対する答え	行動観察 学習ノート 測定記録 脈拍と自覚的強度	行動観察 質問に対する答え

## 学習指導案

単元名：水泳 本時の位置：6 / 11 時間			
本時の目標			
(1) クロールの特徴を把握し、協力して仲間の泳ぎについて助言するとともに水泳を楽しむ。 バディを組み、安全に授業を進める態度を身に付ける。 (2) バディと良い所や改善すべき所を指摘しあいながら練習に取り組む。 (3) プルとキックと呼吸のバランスをうまく使い、自覚的強度を上げずに美しいフォームで泳ぐ。 (4) 正しい泳ぎ方を再確認し、楽に美しく長く泳ぐための方法を理解する。			
時間	学習内容	学習活動	学習活動の支援と評価
導入 10分	集合挨拶 出欠確認 準備運動  本時の内容確認	2列横隊で北側プールサイドに集合する。  本時の目標と内容を把握する。	体調不良者をチェックする。 準備運動（ストレッチ）は、特に肩、首、足首など各部位を意識してを行うよう助言する。 正しい泳ぎにより「自覚的強度」をあげない点を強調する。
展開 35分	水中W-up  クロールのストローク確認 （バディの活用）  ショートスイム （バディの活用）  脈拍の計測  ロングスイム  脈拍の計測	プールサイドから2列横隊で列ごとに入水する。 ・歩行 （片手プルで16m×1本） ・両足ジャンプで前進 （両手プルで16m×1本） ・板キック（クロールキック） （キックで16m×1本）  壁に片手をかけ、息継ぎを行いながら泳いでいる感覚で片手プルを行う。 バディは次の点から助言する。 上から：プル時に体の中心線が左右に曲がってないか？ 水中から：泡を多くかいていないか？正しいプルか？  ストロークに注意しながら泳ぐ。（16m×2本） バディに対して上記と同様に助言する。  10秒間その場で脈拍を計る。  自分のレベルにあった距離（100m～300mの間で選択）を、脈拍を上げないで泳ぐ。  10秒間その場で脈拍を計る。	水中準備運動が技能に結びつくことを強調する。 ・両肩を大きく回すなど、水中での準備運動を助言する。 ・全身を使い力強く両足で前にジャンプするとともに、呼吸の練習についても助言する。 ・余分な力を抜き足の指まで伸ばしてキックするよう助言する。 次の技能を助言する。 ・手は水面に対し45度（人差し指から）で耳の前方で入水する。 ・入水後に脇を伸ばし遠くの水をつかみ、泡をかかない。 ・水を後ろに多く運ぶ。プッシュを強く、水が飛ぶ方向は真後ろ ・速くかきすぎず、指先は体の中心線を通る。腕全体で水を感じ、最後は手の平で後ろに押す。 ・呼吸は鼻から出して口で吸う。「きつさ」のレベルをあげない。 次の技能を助言する。 ・キックは息継ぎ時も止めない。 ・速くて苦しい泳ぎでなく、楽にゆったりと速く泳ぐ。 ・脈を上げないよう楽な泳ぎを身につける。 ・壁を蹴るときは必ずストリームラインを意識する。 次の技能を助言する。 ・ターンの出来るものはクイックターン又は平行ターンを行い、壁で停止しない。 ・コース内でぶつからない様にコースを守る。 ・脈拍を上げないよう力まないで泳ぐ。  【関心・意欲・態度の評価】（行動観察） ・仲間の泳ぎについて助言するとともに、スピードと脈拍、自覚的強度を確かめ、楽に長く泳いだり速く泳いだりして、水泳を楽しんでいる。 【運動技能の評価】（行動観察） ・正しいクロールの泳法を習得し、脈拍をあげず、自覚的強度応じて泳ぐことができる。
整理 5分	水中C-down  本時の反省 次時の予定確認  挨拶 片付け	水中歩行の後、ストレッチを行う。 各自のスイム時（ショートとロング）の脈拍を確認する。 次時の内容を確認する。 後片付け	両腕を大きく回しながら歩き、使用した部位の疲労を回復するよう助言する。 自覚的強度を上げずに、楽に泳げたかを確認し、改善点を認め合う。