

低学年 水遊び 11時間

- 水につかたり移動したりすることや、水に浮いたりもぐったり水中で息を吐いたりすることができるようにする(技能)
- 運動に進んで取り組み、なかよく運動したり、水遊びの心得を守って、安全に気をつけたりすることができるようにする(態度)
- 水中での簡単な遊び方を工夫できるようにする(思考・判断)

【小プール】	→ → →	【大プール】
1 水なれ	→ → →	1 水なれ
① 水につかる		① 水につかる
② ビンポン玉押し合い		② ビンポン玉押し合い
2 水遊び	→ → →	2 水遊び
① 水かけ		① ビンポン玉渡し
3 水の中を歩く	→ → →	3 水の中を歩く
① ワニ歩き(バタ足、ぶくぶく、トンネルくぐり)		① かべを使って
② ボール運びリレー		② ビート板を使って
		③ 自分で(小→大→横向き)
		④ 走る
		⑤ 電車ごっこ
		⑥ 渦巻き
4 ふし浮き(ア)	→ → →	4 ふし浮き(ア)
① かべを使って		① かべを使って
② クラゲ浮き		② クラゲ浮き
③ だるま浮き		③ だるま浮き
④ バディと		④ バディと
⑤ ビート板を使って		⑤ ビート板を使って
⑥ 自分で		⑥ 自分で
5 ラッコ浮き(ア)	→ → →	5 ラッコ浮き(ア)
① ビート板を使って		① ビート板を使って
② バディと		② バディと(補助、ひっぱってもらう)
③ 自分で		③ 自分で
6 バブリング・ポピング(ア)	→ → →	6 バブリング・ポピング(ア)
① ぶくぶく遊び(口→顔)		① ぶくぶく遊び(口→顔)
② かにのあわふき		② かにのあわふき
		③ ポピング(屈伸脚→ジャンプ)
		④ バディと(手を引く→いっしょに)
		⑤ みんなで輪になって
		7 うく・もぐる遊び(ア)(ウ)
		① 水中おにごっこ
		② 手つなぎリレー
		③ 水中じゃんけん
		④ 水中輪くぐり
		⑤ あひるのさんぽ
		⑥ 水中にらめっこ
		⑦ 宝さがし

中学年 うく・泳ぐ運動 11時間

- いろいろな浮き方やけのびをすることや、補助具を使ってのキックやストローク、呼吸をしながらの初歩的な泳ぎをすることができるようにする。(技能)
- 運動に進んで取り組み、なかよく運動をしたり、浮く・泳ぐ運動の心得を守って、安全に気をつけたりすることができるようにする。(態度)
- 自己の能力に適した課題を持ち、動きを身につけるための活動を工夫できるようにする。(思考・判断)

<p>1 水なれ</p> <p>① 動物歩き(かに、カンガルー、うさぎ、えび)</p> <p>② 電車ごっこ</p> <p>2 ふし浮き(ア)(エ)(カ)</p> <p>① クラゲ浮き</p> <p>② だるま浮き</p> <p>③ ラヌーの浮標</p> <p>④ パディと</p> <p>⑤ ビート板を使って</p> <p>⑥ 自分で</p> <p>⑦ 流木流し</p> <p>5 パタ足(エ)</p> <p>① プールサイドに座って</p> <p>② つかまって(手を並行→重ねる)</p> <p>③ ビート板を使って</p> <p>6 かえる足(エ)</p> <p>① 陸上練習(座る→うつぶせ)</p> <p>② プールサイドに腰掛けて</p> <p>③ ビート板を使って</p>	<p>3 背浮き(ア)(エ)</p> <p>① ビート板を使って</p> <p>② パディと</p> <p>③ 自分で</p> <p>④ パタ足</p> <p>7 クロール(面かぶり)(オ)</p> <p>① 陸上練習(前を向いて→腰を曲げて→足踏みをつけて)</p> <p>② 水中を歩きながら手を回す(面かぶり)</p> <p>③ ビート板を使った面かぶりをして手を回す</p> <p>④ パディにひっぱってもらいながら</p> <p>⑤ ビート板を使って</p> <p>8 平泳ぎ(面かぶり)(オ)</p> <p>① 陸上練習(前を向いて)</p> <p>② 補助具を使って</p> <p>③ パタ平</p> <p>④ 2キック1ストローク</p> <p>9 息継ぎ練習(カ)</p> <p>① ビート板を使ってパタ足</p> <p>② パタ平で</p> <p>③ ビート板を使ってかえる足</p> <p>④ ビート板なしで平泳ぎ(ツーキックワンストローク)</p>
	<p>4 けのび(ア)(ウ)(エ)</p> <p>① 底をけて</p> <p>② かべをけて(片足→両足)</p> <p>③ イルカとび</p> <p>10 かんたんな背泳ぎ(オ)</p> <p>① パディと背浮きパタ足</p> <p>② 背浮きパタ足(手は自由)</p>

高学年 水泳 11時間

- クロールや平泳ぎで、続けて長く泳ぐことができるようにする。(技能)
- 運動に進んで取り組み、助け合って水泳をしたり、水泳の心得を守って安全に気を配ったりすることができるようにする。(態度)
- 自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫できるようにする。(思考・判断)

	→
	<p>1 クロール(エ)(オ)(カ)</p> <ul style="list-style-type: none">① 壁を使って(バタ足→息継ぎをして→手を付けて)② ビート板を使って(横向きバタ足→片手クロール+息つき)③ 歩きながらブル(左右交互)④ 息つき練習(面かぶり立つ。片側→両側→歩きながら)⑤ 補助なしで両手をそろえて息つきあり <p>2 平泳ぎ(エ)(オ)(カ)</p> <ul style="list-style-type: none">① 壁を使って(補助者付きかえる足)② プールサイドで(立体で手の動き。手のみ→呼吸あり)③ 手と足と呼吸の動きを合わせる(息つきあり→息つきなし)④ プール内(立体で小さく水をかく→両手で円を描く→その場で息つき→歩きながら息つき) <p>3 背泳ぎ(エ)(オ)(カ)</p> <ul style="list-style-type: none">① プールサイドで(座ってビート板をける→座ってバタ足→立位で手の動き)② プール内で水を押す(水面に指を出して両手同時→交互→指先まで水中に入れて両手同時→交互→手を伸ばしたまま繰り返し)③ プールを歩きながら肩を回す(ひじを曲げる→ひじを伸ばして入水) <p>4 発展(クロール)(エ)(オ)(カ)</p> <ul style="list-style-type: none">① 手をグーにしてクロール② 顔上げクロール <p>5 発展(平泳ぎ)(エ)(オ)(カ)</p> <ul style="list-style-type: none">① ゆっくり大きく平泳ぎ② 顔を上げたまま平泳ぎ <p>6 発展(背泳ぎ)(エ)(オ)(カ)</p> <ul style="list-style-type: none">① 左右の手を同時に動かす背泳ぎ
	↓