

保健体育科 学習指導案

大阪府立〇〇高等学校

授業者 〇〇 〇〇

1. 実施日 平成 29 年〇月〇日 (〇)
2. 実施場所 大阪府立〇〇高等学校 プール
3. 対象 1 学年 〇組 男子 (〇名)
4. 単元 水泳
5. 単元の目標

- ・水泳の基本となるストリームラインを身に付け、効率の良い泳ぎを身に付ける。
- ・クロールでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作を行うために、スピードを加速させながら手のひらを内側へかきこみ、抵抗を減らすために素早く手を前に戻すプル動作ができる。
- ・平泳ぎでは、手と足、呼吸のバランスを保ち、伸びのある動作を行うために、抵抗の少ない肩幅程度の足の引き付けから、足先を外側にしてムチのようなしなやかなキック動作を身に付け、プルのかきおわりとキックのけり終わりに合わせて流線型の姿勢を維持し大きな伸び（グライド）をとることができる。

6. 教材観

- ・水泳は、浮く、進む、呼吸をするなどのそれぞれの技能の組み合わせによってできている運動である。クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、それぞれの泳法を身につけ、続けて長く泳いだり速く泳いだりして、競い合ったりする楽しさや喜びを味わうことができる。さらに、水の危険から自己の生命を守るだけでなく、他人の生命をも助けることができるなど、安全の確保に貢献することができる。

7. 生徒観 (略)

8. 単元計画 (全 8 時間) (1 / 8 : 本時)

1	水慣れ・呼吸法・け伸びなど【本時】	5	班分け・キック練習（平泳ぎ）
2	泳力班分け・キック練習（クロール）	6	班別ストローク練習（平泳ぎ）
3	班別ストローク練習（クロール）	7	コンビネーション（平泳ぎ）
4	コンビネーション（クロール）	8	タイム測定・フォームテスト

9. 単元の評価基準

【関心・意欲・態度】	【思考・判断】	【運動の技能】	【知識・理解】
・水泳の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・水泳の事故防止に関する心得など健康・安全を確保している。 ・互いに助け合い、教え合おうとしている。	・自身の泳ぎや仲間の泳ぎを見て、改善すべきポイントを見つけたり、課題に応じて適切な練習方法を選んだり教え合ったりしている。 ・健康、安全を確保するために適切な行動を選んでいる。	・クロール、平泳ぎそれぞれの泳法において、手と足のバランスを保ち、安定したペースで長く泳いだり速く泳ぐことができる。	・技術の名称や行い方や水泳に関連した体力の高め方について学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について理解したことを言ったり書き出したりしている。

10. 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・水に慣れ、安全に注意しながら練習することができる。【関心・意欲・態度】
- ・4泳法につながる呼吸法を身に付ける。【運動の技能】
- ・ストリームラインを身に付け、効率の良い泳ぎにつなげることができる。【運動の技能】

(2) 本時の準備物

ホワイトボード・キーワードの掲示物

(3) 本時の学習過程

段階	時間	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点（●）
導入	10分	・整列、挨拶 4列横隊に整列する。 大きな声で挨拶する。 着席して大きな声で返事をする。 ・点呼・出欠の確認 ・健康チェック ・本時の説明をする。	・生徒を4列横隊に整列させる。 ・大きな声で挨拶させる。 ・大きな声で返事をさせ、一人ひとりと目を合わせて、顔色のチェックをする。	
		「水に慣れ、正しい姿勢（ストリームライン）を身につけよう。」 ・準備体操 体育委員が前に出て、ラジオ体操第1を行う。 屈伸、伸脚、アキレス腱伸ばし、肩回しを行う。 ・補強運動 腕立て、腹筋、背筋、スクワットを男子20回、女子15回行う。 ・シャワー シャワーを浴びる。 帽子、ゴーグルの準備をする。	・本時の内容を説明する。 ・顔を上げて、説明を聞かせる。 ・体育委員の号令で体操、補強運動を行う。 ・動きにメリハリをつけ、大きな声で体操させる。 ・全身に水がかかるように浴びさせる。 ・全員で10秒間カウントを数えさせる。 ・帽子、ゴーグルの準備をさせる。	●大きな声を出し、意欲的に取り組んでいる。 【関心・意欲・態度】 ●大きな声を出し、意欲的に取り組んでいる。 【関心・意欲・態度】

展 開	30 分	・各コースに分かれる 身長の高い者から各コースに分かれて、腰を下ろす。 ・水泳時における呼吸法 ・ボビング 息を止めて水中にもぐり、少しずつ息を吐き出す。→「ブクブク」 飛び上がって空中で息を吸う。→「パッ」 水中に立ったあと水底を蹴ってジャンプし、顔を水中と水上に出し入れして、呼吸をしながら上下運動をする。 ・プールに入水し、ボビングをする ボビングを 10 回する。 ボビング 10 回目に高くジャンプする。 水中で鼻から息を吐く。 みんなで声を出す。 ・4 拍子（掛け声）のリズムでボビングする。 呼吸を意識する。 ・だるま浮き たっぷり酸素を吸って、両膝を抱え込んであごを引き、丸くなる。 10 秒間カウントを取り、教員の笛の音でやめる。	・身長の高い順から各コースに分かれて座るように指示し、素早く行動させる。 ・顔を上げ、話を聞かせる。 ・水中での呼吸法について説明をする。 床を蹴り、水面に上がってくると同時に鼻から息を吐ききり、口を大きくあけ息をいっぱい吸い込むように伝える。 ・各コース背の高い者から、プールに入水させる。 ・足からゆっくり入らせる。 ・入水した者から、12.5m まで歩き、均等に前後の間隔をとらせる。 ・教師の合図でボビングをさせる。 ・キーワードを意識させる。 ・10 回目には、床をしっかりと蹴ってジャンプさせる ・水中では鼻から息を吐くように指示する。 ・全員で「イチ・ニイ・サーン」の声をかけ、4 拍子目で水中に潜り、ボビングをさせる。 ・大きな声で元気よくさせる。・呼吸を意識させ、大きく口を開けるように指示する。 ・教員の合図でだるま浮きをさせる。 ・浮く感覚を身に付けさせる。 ・酸素をたっぷり吸って両膝を抱えさせる。そのときにあごを引くように指示する。 ・教員が 10 秒数え、笛の音でやめさせる。	●水に慣れ、安全に注意しながら練習することができる。 【関心・意欲・態度】 ●4 泳法につながる呼吸法を身に付ける。 【運動の技能】 ●水に慣れ、安全に注意しながら練習することができる。 【関心・意欲・態度】 ●4 泳法につながる呼吸法を身に付ける。 【運動の技能】 ●水に慣れ、安全に注意しながら練習することができる。 【関心・意欲・態度】 ●4 泳法につながる呼吸法を身に付ける。 【運動の技能】
--------	------	---	---	---

	・立ち泳ぎ 30 秒間立ち泳ぎをする。 ・け伸びの説明 け伸びの姿勢（ストリームライン）の正しい組み方の説明を聞く。	・30 秒間手と脚を使って、立ち泳ぎをさせる。 ・脚を床に絶対に着かないようにさせる。 ・全員で大きな声で 30 秒数えさせる。 ・全員をスタート側に移動させ、プールサイドに上げる。 ・け伸びのポイントを意識させ、キーワードを提示する。	●水に慣れ、安全に注意しながら練習することができる。 【関心・意欲・態度】
	け伸びのポイント ・両腕を耳のやや後ろに付けるようにして伸ばし、両手を重ねる ・視線は斜め上を見る。 ・臀部に力を入れ臀部を引き締める。 ・腰、膝を曲げずに指先から足先までが一本の鉛筆になるようにイメージする。 ・膝を開かずに足先を伸ばし、親指を重ねる。 ・壁を思い切り蹴る。		
	・け伸びの練習（25m×1 本） ・クロール（25m×2 本） ストリームラインを意識して泳ぐ。 〈1 本目〉 「線の上を真っ直ぐ泳ぐ」 〈2 本目〉 「手を前に伸ばし、大きく泳ぐ」 ・1 本目を泳ぎ終えたら、歩いてスタート側に帰ってくる。	・説明後教員の笛の合図でけ伸びを行う ・教員の笛の合図でスタートさせる ・苦しくなったらその場に立ち、床を強く蹴って何度もスタートさせる。 ・教員の笛の合図でスタートする。 ・キーワードを意識させる。 〈1 本目〉 ・線の上を真っ直ぐ泳がせる ・クネクネ泳がないように意識させる。 ・壁を蹴って 5m はけ伸びをさせる。5m を経過してからストロークを始めさせる。 〈2 本目〉 ・5m 経過してからストロークを始める。 ・遠くの水をキャッチし、腕全体で大きく掻くことを意識させる。 ・25m 泳ぎ終えた後、歩いてスタート側に帰ってこさせる。	●ストリームラインを身に付け、効率の良い泳ぎにつなげる。【運動の技能】 ●ストリームラインを身に付け、効率の良い泳ぎにつなげる。【運動の技能】

ま と め	10 分	・ 整理体操 屈伸、伸脚、アキレス腱 肩回し、首回旋、深呼吸 ・ 本時のまとめ 4 泳法につながる呼吸法とス トリームライン ・ 次回の連絡 ・ 挨拶、解散	・ 息を整えさせ、伸ばしている部位を意識 させる。 ・ 体調の確認 ・ 呼吸法が身につくと、スムーズな呼吸が できることを再確認させる ・ ストリームラインを作ることによって、 水の抵抗を減らすことができ、効率よく 泳ぐことができる。 ・ 次回は、クロールの脚の動きを中心にす ることを伝える。 元気よく挨拶させる。	●大きな声を出し、意欲 的に取り組んでいる。 【関心・意欲・態度】
-------------	------	---	---	---