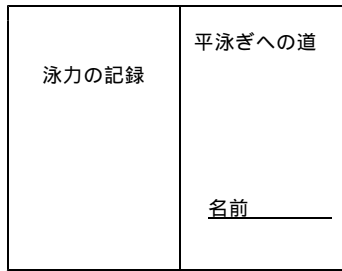


「平泳ぎへの道」(4年生 平泳ぎの授業)

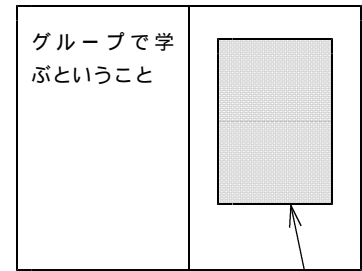
「平泳ぎ」では、カエル足の指導に重点が置かれる場合が多いですが、それよりも、けのび姿勢をしっかりとした平泳ぎを完成させる方を優先させるべきだと思います。「カエル足」が完成できず、多少あおり足になっても、十分けのびのとれた平泳ぎができていれば、小学校段階ではOKだと考えます。

<目標>

- ・「ドル平」で25mを泳げるようにしよう。
- ・「平泳ぎ」で25mを泳げるようにしよう。
- ・「ドル平」や「平泳ぎ」でゆっくり長く泳ぐための大切なポイントを知ろう。
- ・「ドル平」から「平泳ぎ」ができるための道すじを知ろう。
- ・ペア(トリオ)やグループの友だちと教えあって、グループの友達みんなが泳げることをめざそう。



ノート表



ノート中

・毎時間はっていく

個人ノート(画用紙の裏表に印刷)

<指導計画>

	学習内容	学習活動
1	オリエンテーション (教室)	授業の目的を説明、グループ分け、 ノートの使い方
2	クラゲ浮き・スーパーマン浮きの対比 息つき・浮き	浮くために大切なこと (息こらえ・アゴをひく・脱力)
3	ふしうき呼吸	ふしうき呼吸に大切な4つのポイント おへそ 首をニューツ 息つき「パッ」 脱力
4	ドル平	ドル平に大切な4つのポイント おへそ 首をニューツ 息つき「パッ」 脱力
5	ドル平の習熟	4つのポイントで、友だちの泳ぎを観察する。 ドル平で距離を泳ぐ。
6		
7	ドル平 ワンキックドル平	ドル平のキックを1回にして泳ぐ。 リズムは、「トーン・スー・スー・パッ」 十分けのびの姿勢がとれるように
8	ワンキックドル平 スーパードル平	スーパードル平「トーン・スー・スー・パッ」 けのび姿勢 手を大きくかく 足の引きつけ 息つき
9	スーパードル平 平泳ぎ	指導のポイントはスーパードル平と同じ。ここにカエル足の 指導が加わる。 カエル足の指導(ドル平のキックとの対比) ・水をどこでとらえているのか、ドル平のキックとカエル足 のキックとの違いをわからせることが大切。 ・プールサイドを持ってキック行う。ペアで観察。
10	平泳ぎ	
11	ドル平・平泳ぎの習熟	
12	記録会 ・ドル平 ・ワンキックドル平 ・平泳ぎ	それぞれの泳ぎで記録をとる。 教室で授業の感想を書く。

12時間扱いということではなく、教える内容を12に区分したと理解してください。
時間的に余裕があれば、7,8に時間をかけたいです。

平泳ぎへの道

4 年

組 () はん

(なまえ)

ペア・トリオ ()

グループのメンバー

()

----- 水泳学習のもくひょう -----

- ・「ドル平」で 25 m を泳げるようにしよう。
- ・「平泳ぎ」で 25 m を泳げるようにしよう。
- ・「ドル平」や「平泳ぎ」でゆっくり長く泳ぐための大切なポイントを知ろう。
- ・「ドル平」から「平泳ぎ」ができるための道すじを知ろう。
- ・ペア（トリオ）やグループの友だちと教えあって、グループの友達みんなが泳げることをめざそう。

----- じぶんのもくひょう -----

----- じぶんのもくひょう -----

「グループで学ぶということ」

体育のじゅぎょうでは、これまでからグループで学習してきました。「うまい子もそうでない子」もいっしょに学習するグループ学習です。水泳の授業では、泳げる力によって分けて教えられることもあるようですが、先生はそのような教え方はしません。なぜなら、例えば、泳ぎのにがてな人たちだけのグループでは、どうすれば泳げるようになるのかわかりませんし、手本を見ることもできません。また、はんたいに、すでに泳げている人も、何が大切なのか、どこがうまくて自分は泳げているのかわからず、ただ泳いでいるだけという場合が多いからです。グループの中に、いろんなできぐあいの人がたくさんいるからこそ、そのちがいがわかり学習となるのです。

じゅぎょうでは、今のグループをさいごまでかえません。友だちの泳ぎがどのようにかわってくるのか、どううまくなっていくのかいつも注意して見てみましょう。そして、リズムの声かけをしたり、発見したことやわかったことは、積極的に言ってあげましょう。

みんなが楽に長いきよりを泳げるように水泳の学習をがんばりましょう。

「ドル平」のだいじなポイント

大事な4つのポイント	/	/	/	/	/	/	/	/
「パッ」と息つきができる。								
首をにゅーっとあげている。								
呼吸後、おへそを見ている。								
体の力をぬいてうける。								

「平泳ぎ」のだいじなポイント

大事な4つのポイント	/	/	/	/	/

平泳ぎへの道

ドル平

平泳ぎ

のりしろ

水泳の授業が終わって着がえたら・・・個人カードを書きます。

自分のペア(トリオ)の人に、書いてもらう。

個人カードが返ってきたら、ペアの人のアドバイスをしっかり読む。

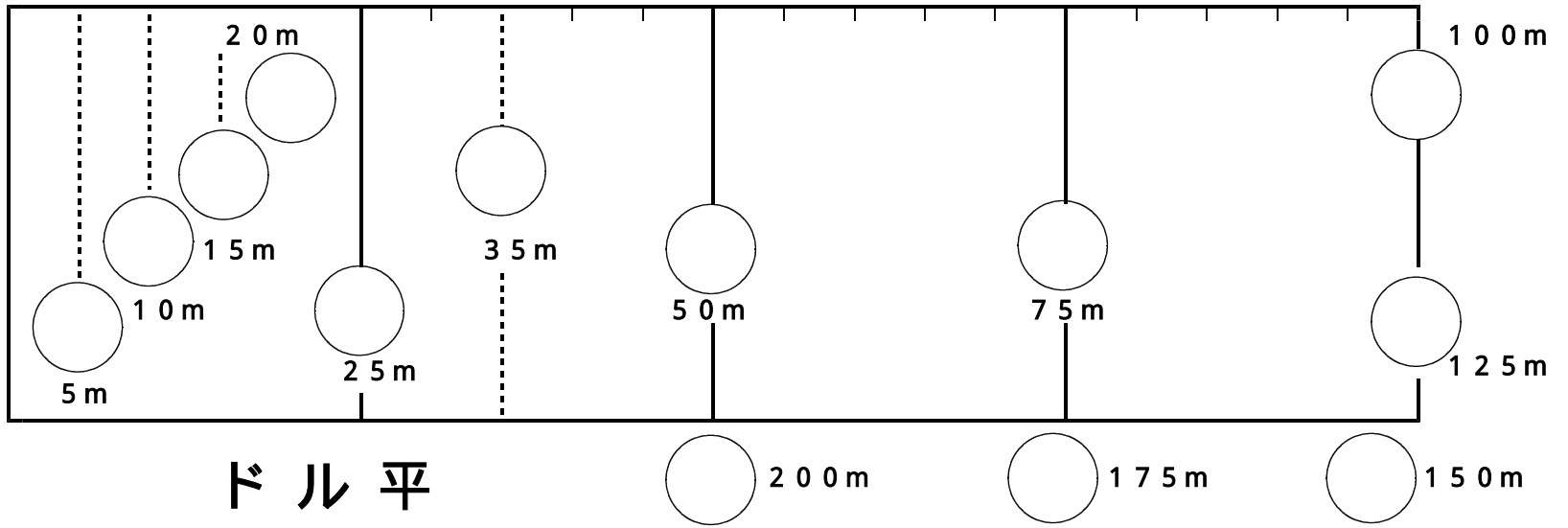
自分の感想などを書く。

先生に^{ていしゅつ}提出。

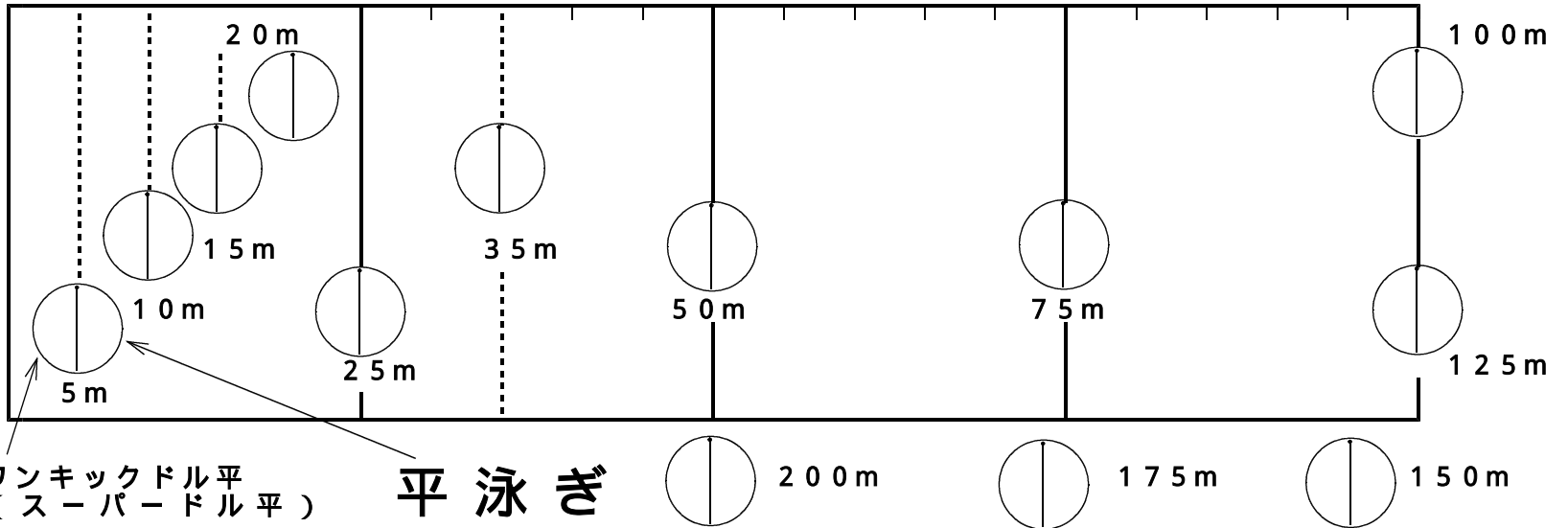
個人カードが返ってきたら

ノートにはります。

コース



コース



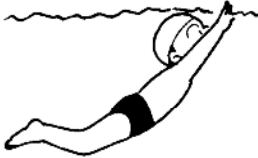
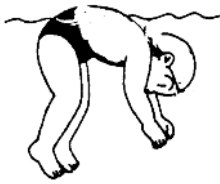
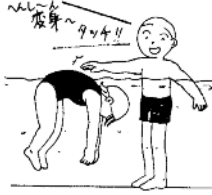
平泳ぎへの道

4年 組 その 月 日 ()
 班 (名前)
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・いきつぎのしかた (1、2、3、パツ) をおぼえよう。
- ・ぼっかりと浮けるようになろう。
- ・うくための大事なポイントを知ろう。

いきつぎをおぼえよう。
 空気をためて、いきこらえて、「1、2、3～、パツ(ハツ)」
 (おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)
 うくためのだいじなこと。

「スーパーマン」	「くらげ」	変身うき
		
<ul style="list-style-type: none"> ・あごをあげたらうかない! ・力を入れたらうかない! 	<ul style="list-style-type: none"> ・おへそを見たらよくうく! ・力をぬいたらよくうく! 	クラゲ浮きで、背中が水面に出たからタッチしよう。

友だちのくらげうきをかんさつしよう。
 ペア・トリオの () は、(× をつけましょう)

- いきつぎ () パツといきをまとめてはくことができる。
- 浮き () おへそを見て、ぼっかりとうくことができる。
- 浮き () 力をぬいてぼっかりうける。

ペア・トリオの () へ

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて先生にいていしゅつ。

平泳ぎへの道

その 月 日 ()
 4年 組 班 (名前))
 ペア・トリオ ()

今日の学習
 ・クラゲでぽっかりと浮けるようになる。
 ・「ふしうき呼吸」の大事なポイントを知ろう。
 ・ふしうき呼吸を連続して行えるようにしよう。

いきつきをおぼえよう。
 空気をためて、いきこらえて、「1、2、3～、パツ(ハツ)」
 (おもいきりはいて、おもいきりすいこもう)



「クラゲ」「スーパーマン」の変身うき
 ・「クラゲ」でせなかがういてきたら、「へんしーんタッチ」

ふしうき呼吸をおぼえよう。

	<p>リズムは「1.2.3～パツ」 おへそを見たら、体がういてきます。 おへそ せなかが水面にういてきたら、いきつきを！ いきつぎのとき、ゆっくり首をあげます。 いきつきは、まとめて「首がにゅーっ パツ」 「パツ」の後、力をぬいてふしうきに のくり返し 手はおばけ</p>
<p>ふしうき呼吸 ふしうき + 呼吸</p>	

友だちの泳ぎをかんさつしよう。

ペア・トリオの () は、(x をつけましょう)
 ふしうき () おへそを見て、ぽっかりとうくことができる。
 ふしうき () 首をにゅーっ とあげている。
 いきつき () 「パツ」といきをまとめてはくことができる。
 ふしうき () 力をぬいてぽっかりうける。

ペア・トリオの () へ

今日は、ふしうき呼吸が () 回できた。

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて先生にていしゅつ。

平泳ぎへの道

その 月 日 ()
 4年 組 班 (名前)
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・「ふしうき呼吸」を連続して行えるようにしよう。
- ・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。

いきつぎは「パッ」
 いきつぎ「パッ」の後、おへそを見る
 くびは、「ニューツ」
 力をぬいて、手はおばけ~

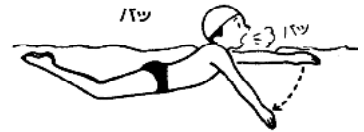
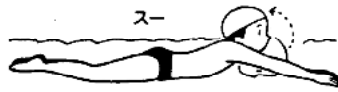
パッ
 おへそ
 ニューツ
 おばけ

- ・友だちの泳ぎを **しつかり** 観察しよう。

ふしうき呼吸「1・2・3~・パッ」

【ポイント】 おへそをみる いきつぎは「パッ」 力をぬく
 ふしうきで、せなかが水面にでたら いきつぎのタイミングです。

ドル平で泳ごう



ペア・トリオの () は、(xをつけましょう)
 () パッといきをまとめてはくことができる。
 () ゆっくり首をあげることができる。
 () パッのあと、おへそを見ることができる。
 () 力をぬいておよげる。
 今日は、ドル平で () 回いきつぎで () m泳げた。

ペア・トリオの () へ

今日は、ふしうき呼吸が () 回できた。

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて先生にていしゅつ。

平泳ぎへの道

その 月 日 ()
 4年 組 班 (名前)
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。
- いきつきは「パッ」
- いきつき「パッ」の後、おへそを見る
- くびは、「ニューツ」
- 力をぬいて、手はおばけ
- ・友だちの泳ぎを **しっ かり 観 察** しよう。

パッ
おへそ
ニューツ
おばけ

ドル平で泳ごう

リズムは「トーン・トーン・スー・パッ」

自分のドル平は？ (をつけましょう)

いきつき	() まとめてはくようにしているので、くるしくない。 () まとめてはいているつもりだが、くるしい。 () いきつぎのしかたがわからず、くるしい。
おへそを見る	() 「パッ」のあと、おへそを見てる。 () コンコンされてから、おへそを見ていることがおおい。 () コンコンされても、見方がわからない。
くびがニューツ	() ゆっくりアゴをあげようとしている。 () ゆっくりアゴをあげようとしてもできない。 () ゆっくりアゴをあげようとしていない。
手はおばけ	() 手の力をぬいている。 () 手の力をぬいているつもりだが、できない。 () 手の力をぬくことを考えていない。

ペア・トリオの () は、(x をつけましょう)

- () パッといきをまとめてはくことができる。
- () ゆっくり首をあげるができる。
- () パッのあと、おへそを見ることができる。
- () 力をぬいておよげる。

今日は、ドル平で () 回いきつきで () m 泳げた。

ペア・トリオの () へ

今日は、ふしうき呼吸が () 回できた。

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて先生にていしゅつ。

平泳ぎへの道

その 月 日 ()
 4年 組 班 (名前))
 ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・ドル平で大切な泳ぎのポイントを知ろう。
 いきつきは「パッ」
 いきつき「パッ」の後、おへそを見る
 くびは、「ニューツ」
 力をぬいて、手はおばけ
- ・友だちの泳ぎを **しつかり** 観察しよう。
- ・ドル平で、長いきよりを泳ごう。

パッ
おへそ
ニューツ
おばけ

ドル平で泳ごう

リズムは「トーン・トーン・スー・パッ」

- ペア・トリオの () は、(x をつけましょう)
- () パッといきをまとめてはくことができる。
 - () ゆっくり首をあげることができる。
 - () パッのあと、おへそを見ることができる。
 - () 力をぬいておよげる。

ペア・トリオの () へ

今日は、ドル平で () 回いきつきで () m 泳げた。

自分のドル平は？ (をつけましょう)

いきつき	<input type="checkbox"/> まとめてはくようにしているので、くるしくない。 <input type="checkbox"/> まとめてはいているつもりだが、くるしい。 <input type="checkbox"/> いきつぎのしかたがわからず、くるしい。
おへそを見る	<input type="checkbox"/> 「パッ」のあと、おへそを見てる。 <input type="checkbox"/> コンコンされてから、おへそを見ていることがおおい。 <input type="checkbox"/> コンコンされても、見方がわからない。
くびがニューツ	<input type="checkbox"/> ゆっくりアゴをあげようとしている。 <input type="checkbox"/> ゆっくりアゴをあげようとしてもできない。 <input type="checkbox"/> ゆっくりアゴをあげようとしていない。
手はおばけ	<input type="checkbox"/> 手の力をぬいている。 <input type="checkbox"/> 手の力をぬいているつもりだが、できない。 <input type="checkbox"/> 手の力をぬくことを考えていない。

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて先生にていしゅつ。

平泳ぎへの道

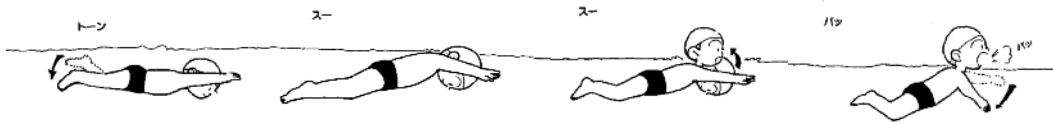
4年 組 その 月 日 ()
ペア・トリオ (名前)

今日の学習
・ドル平「トーン・トーン・スー・スー・パツ」で、長いきよりを泳ごう。
・ワンキックドル平「トーン・スー・スー・パツ」で泳ごう。

ドル平で泳ごう
ドル平のだいじな4つのポイント

- ペア・トリオの () さんは、(x をつけましょう)
- () パツといきをまとめてはくことができる。
 - () ゆっくり首をあげることができる。
 - () パツのあと、おへそを見ることができる。
 - () 力をぬいておよげる。

ワンキックドル平で泳ごう
・ドル平のキックを1回にして泳ぎます。
リズムは「トーン・スー・スー・パツ」



いきをまとめてはく おへその方を見る ゆっくり首をあげる まとめて「パツ」といきをはく

ドル平、ワンキックドル平で泳ごう。
今日は、ドル平で () 回いきつきで () m 泳げた。
ワンキックドル平で () 回いきつきで () m 泳げた。

ペア・トリオの () へ

感想

[Empty box for writing感想]

は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

平泳ぎへの道

4年 組 班(名前) ()
 ペア・トリオ()

今日の学習

- ・ワンキックドル平「トーン・トーン・スー・パツ」で長いきよりを泳ごう。
- ・スーパードル平「トーン・スー・スー・パツ」で泳ごう。
 1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。
 2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることができる。
 「パツ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
 「パツ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。

ワンキックドル平で泳ごう リズムは「トーン・スー・スー・パツ」

スーパードル平で泳ごう

ペアの()は

(×をつけましょう)

- () 1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。
- () 2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることができる。
- () 「パツ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
- () 「パツ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。
- () 「パツ」と息をまとめてはくことができる。

ペア・トリオの()へ

トーン



スー



スーパードル平で泳ごう (最高50m)

スー

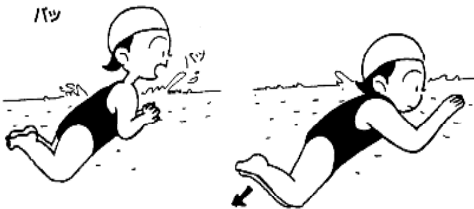


今日は、ワンキックドル平で () 回いきつぎで () m泳げた。

スーパードル平で () 回いきつぎで () m泳げた。

感想

パツ



は先にペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、先生に提出。

平泳ぎへの道

その 月 日 ())
4年 組 班 (名前)
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・ スーパードル平で、長いきよりを泳ごう。
 - ・ 平泳ぎ「トーン・スー・スー・パッ」で泳ごう。
 - ・ カエル足をおぼえよう。
- (ドル平のキックとカエル足のキックのちがいを知ろう。)

- ・ カエル足をおぼえよう。

スーパードル平は
足の甲でキックします。
(ドルフィンキック)



平泳ぎは
足のうらでキックします。
(カエル足)



カエル足は、足のうらで水をけるのが大事。
ドル平のキックとのちがいがわかるようになるろう！

- ペア・トリオの () さんは、(×をつけましょう)
- () 1回目の「スー」で、体がまっすぐにのびている。
 - () 2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることができる。
 - () 「パッ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
 - () 「パッ」のとき、足をおしりの方にひきつけることができる。
 - () 「パッ」と息をまとめてはくことができる。
 - () カエル足でキックができる。

ドル平、スーパードル平、平泳ぎで泳ごう。(最高50m)
スーパードル平で () 回いきつぎで () m泳げた。
平泳ぎで () 回いきつぎで () m泳げた。

ペア・トリオの () へ

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、ノートにはります。

平泳ぎへの道

その 月 日 ()
4年 組 班 (名前)
ペア・トリオ ()

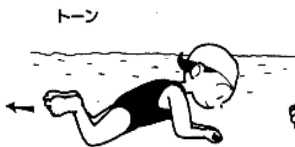
今日の学習

- ・ドル平で、長いきよりを泳ごう。
- ・平泳ぎ「トーン・スー・スー・パッ」で泳ごう。
- ・カエル足をおぼえよう。
- (ドル平のキックとカエル足のキックの違いを知ろう。)

カエル足とドルフィンキックのちがいは？

- ・スーパードル平は 足の^こ甲でキックします。(ドルフィンキック)
- ・平泳ぎは 足のうらでキックします。(カエル足)

- ペア・トリオの () さんは、(× をつけましょう)
- () 「パッ」と息をまとめてはくことができる。
 - () 2 回目の「スー」で、ゆっくり首をあげるすることができる。
 - () 「パッ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
 - () カエル足でキックができる



足のひらきがわからない人は、プールサイドにねて、ペアの人に足首を外にひらいてもらいましょう。

<記録をとります> ペアの人はいきつぎの回数をしっかり数えてください。

スーパードル平、平泳ぎで泳ごう。(最高50m)

スーパードル平で () 回いきつぎで () m 泳げた。
平泳ぎで () 回いきつぎで () m 泳げた。

ペア・トリオの () へ

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、ノートにはります。

平泳ぎへの道

4年 組 班 (名前))
ペア・トリオ ()

今日の学習

- ・ドル平で、長いきよりを泳ごう。
 - ・平泳ぎ「トーン・スー・スー・パッ」で泳ごう。
 - ・カエル足をおぼえよう。
- (ドル平のキックとカエル足のキックの違いを知ろう。)

カエル足とドルフィンキックのちがいは？

- ・スーパードル平は 足の^こ甲でキックします。(ドルフィンキック)
- ・平泳ぎは 足のうらでキックします。(カエル足)

ペア・トリオの()さんは、(xをつけましょう)
()「パッ」と息をまとめてはくことができる。
()2回目の「スー」で、ゆっくり首をあげることができる。
()「パッ」のとき、うでのかきを大きくし、むねまでかける。
()カエル足でキックができる。

ドル平で泳ごう だいじな4つのポイントを思いだそう！

ペア・トリオの()は、(xをつけましょう)
()パッといきをまとめてはくことができる。
()ゆっくり首をあげることができる。
()パッのあと、おへそを見ることができる。
()力をぬいておよげる。

<記録をとります> ペアの人はいきつぎの回数をしっかり数えてください。

スーパードル平、平泳ぎで泳ごう。(最高200m)

ドル平で()回いきつぎで()m泳げた。

平泳ぎで()回いきつぎで()m泳げた。

ペア・トリオの()へ

感想

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、ノートにはります。

平泳ぎへの道

4年 組 班 (名前) 月 日 ()
ペア・トリオ ()

4年・水泳の記録

ドル平	()	回息つぎで	() m
スーパードル平 (またはワンキックドル平)	()	回息つぎで	() m
平泳ぎ	()	回息つぎで	() m

ペアの () へ。

水泳の学習を終えて

はペア・トリオの人が書く わたす は本人が書いて、ノートにはります。