

3・4年 体育指導計画		6月22日(金)4校時	水泳①
目標	①水中で目が開けられる。②伏し浮きができる		
1. 準備運動 (体育館)	「バディ」で集まる。 ・準備運動		
2. 学習の説明	・この時間にすること、「めあて」をホワイトボードで説明		
3 入水・水慣れ	・シャワーを浴びる ・水慣れ(頭・足→胸、バタ足) ・大プールに入り、1周する。そのあと反対回りでもう1周する。 ●上がってバディの確認、次の活動の指示		
4 もぐる・浮く練習	○もぐる練習 ・ペアでゲーム ①じゃんけん沈めっこゲーム 勝った方が、相手の頭を沈める ②いくつもぐってられるか競争(数) ③ゲーチョキパー当てっこゲーム ●上がってバディの確認、次の活動の指示 ○ペアで伏し浮き練習 ①相手の手のひらに手を乗せて、伏し浮きしながら13m 交代して戻ってくる ②相手は少し離れたところに立ち、そこまで伏し浮きで進む ※怖い子は手を支えたままで良い		
5. 振り返り	・水中で目が開けられたか、の確認 ・自分で伏し浮きができる子とまだできない子のチェック		
準備	掲示用ボード ハンドマイク		

3・4年 体育指導計画		6月25日(月)2校時	水泳②
目標	ワニさんスタイルでポーン・ポーン・ポーン、パッが10回できる		
1. 準備運動 (体育館)	「バディ」で集まる。 ・準備運動		
2. 学習の説明	・この時間にすること、「めあて」をホワイトボードで説明		
3 入水・水慣れ	・シャワーを浴びる ・水慣れ（頭・足→胸、バタ足） ・大プールに入り、1周する。そのあと反対回りでもう1周する。 ・ペアで互いに「股くぐり」、水中でんぐりがえり ●上がってバディの確認、次の活動の指示		
4 小プールで 息継ぎ・キック練習	○ワニさんスタイルで息継ぎ練習 「イーチ・ニー・サーーン、パッ」10回 ※「あごは水に漬けたまま」……ペアの相手がチェック 交互に練習 ※慣れてきたら、パッの時だけ手をついて、後は浮かせる ○ワニさんスタイルでキック練習 ※力まず、足を軽く揃えて「ポーン・ポーン・ポーン」 3つめで十分足先を伸ばして、お尻を浮かせる ○ワニさんスタイルで、キックと息継ぎを組み合わせる 「ポーン・ポーン・ポーン、パッ」10回 ※慣れてきたら息継ぎのときだけプールの底に手をついて、キック時は体を浮かせる		
5. 振り返り	・どこまでできるようになったか、確認		
準備	掲示用ボード ハンドマイク		

3・4年 体育指導計画		6月29日(金)4校時	水泳③
目標	補助つきポーン・ポーン・ポーン、パツで13m泳ぐ		
1 学習の説明 2 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> ・この時間にすること、「めあて」をホワイトボードで説明 「バディ」で集まる。 		
3 入水・水慣れ	<ul style="list-style-type: none"> ・腰洗い槽→シャワー ・水慣れ（頭・足→胸、バタ足） ・大プールで周回、流水に乗って伏し浮きごっこ 		
4 伏し浮き練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアに両手を支えてもらって伏し浮き5秒を継いで13m ・少し離れたペアめざして伏し浮き13m 		
5 息継ぎ練習	<ul style="list-style-type: none"> ・プールサイドに手を置き、ペアが両足を支えて 「イーチ・ニー・サーーン、パツ」10回 ・キックも入れて 「ポーン・ポーン・ポーン、パツ」10回 		
5. 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・どこまでできるようになったか、確認 		
準備	掲示用ボード ハンドマイク		

3・4年 体育指導計画		7月2日(月)2校時	水泳④
目標	ポーン・ポーン・ポーン、パツで小プール縦を泳ぎ切る		
1 学習の説明 2 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> ・この時間にすること、「めあて」をホワイトボードで説明「バディ」で集まる。 		
【大プールで】 3 入水・水慣れ	<ul style="list-style-type: none"> ・腰洗い槽→シャワー ・水慣れ（頭・足→胸、バタ足） ・大プールで周回、流水に乗って伏し浮きごっこ 		
【小プールで】 4 伏し浮き練習 <u>★重要なポイント！</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・小プールの横幅を伏し浮き1～2回で進む。 ※頭を沈め、1本の棒になるイメージ 但し、力は抜いてポカーンと浮くこと（指先、お化けの手） 		
5 息継ぎ練習 <u>★重要なポイント！</u>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワニさんスタイルで「イーチ・ニー・サーーン、パツ」10回 ※あごが水の上に出ない。口さえ出れば息継ぎできる。 ※力んだ「パツ」より、力を抜いて「ポワッ」と吐く。 ・キックも入れて「ポーン・ポーン・ポーン、ポワッ」10回 ※「ポーン」で十分体を伸ばし、浮き上がるのを待って 「ポワッ」、次の「ポーン」と同時にポチャーンと頭を沈める 		
6 ワニさんドル平15m.	<ul style="list-style-type: none"> ・ワニさんドル平で小プールの縦15m泳ぎ切る ・「ドル平」で小プールの縦15m泳ぎ切る ※息継ぎの時はプールの底に手をつけて良い 		
5. 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・どこまでできるようになったか、確認 		
準備	掲示用ボード ハンドマイク		

3・4年 体育指導計画		7月4日(月)3校時	水泳⑤
目標	補助付きドル平で13m泳ぐ		
1 学習の説明 2 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> この時間にするこ、「めあて」をホワイトボードで説明 「バディ」で集まる。 		
【大プールで】 3 入水・水慣れ	<ul style="list-style-type: none"> 腰洗い槽→シャワー 水慣れ（頭・足→胸、バタ足） 大プールで周回、流水に乗って伏し浮きごっこ 		
4 手のかき練習	<ul style="list-style-type: none"> 「まあるかいて、パツ」の動作を覚える まず、手の動き。そのあと、顔をつけて息継ぎと組み合わせて。 		
5 ワンサイクルドル平	<ul style="list-style-type: none"> ペアに手を支えてもらって「スーッ、パツ、ポーン・ポーン・スーッ」 1回ごとに立ち、ていねいにワンサイクルを行う 		
6 補助つきドル平	<ul style="list-style-type: none"> ①ペアに手を支えてもらって、ドル平で13m ②余裕が出てきたら、息継ぎの時だけ、手を支える形にしてみる。 ③自力でドル平2回・3回に挑戦 		
5. 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> どこまでできるようになったか、確認 		
準備	掲示用ボード ハンドマイク		

7/6 中間学習会

雨天でプールに入れなかったため、ここまでの学習を振り返り、残りの時間で取り組むべき課題について、電子黒板を使って指導する。

3・4年 体育指導計画		7月9日(月)2校時	水泳⑥
目標	ドル平で息継ぎ5回できる(大プール横13m泳げる)		
1 学習の説明 2 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> この時間にするこ、「めあて」をホワイトボードで説明 「バディ」で集まる。 		
【大プールで】 3 入水・水慣れ	<ul style="list-style-type: none"> 腰洗い槽→シャワー 水慣れ(頭・足→胸、バタ足) 大プールで周回、流水に乗って伏し浮きごっこ 		
4 手のかきと息継ぎ練習	<ul style="list-style-type: none"> 歩きながら手のかき・息継ぎ練習 ※「シューツ、パツ」のリズムで 		
5 補助つきドル平	<ul style="list-style-type: none"> ペアに手を支えてもらって補助ドル平 ※余裕が出てくれば必要などころだけ補助 		
6 ドル平息継ぎ 何回できる？	<p>第1目標 息継ぎ3回に挑戦</p> <p>※確実に伏し浮きの形に戻ってから2回目へ できれば5回まで目標を上げる</p>		
7. ドル平13mに挑戦	<p>「息継ぎ5回」を目標に泳ぐ</p>		
8. 振り返り	<p>現在の子どもの泳力を確かめグルーピングする</p> <ul style="list-style-type: none"> Aグループ……余裕をもって13m泳げた子 Bグループ……まだ13m泳げない子 <p>13m泳げたが、苦しかった子</p>		
準備	<p>掲示用ボード メガホン</p>		

3・4年 体育指導計画		7月11日(水)3校時	水泳⑦
目標	ビート板ドル平で13m泳ぐ・息継ぎ3回確実にやりきる		
1 学習の説明 2 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> この時間にするこ、「めあて」をホワイトボードで説明 「バディ」で集まる。 		
【大プールで】 3 入水・水慣れ	<ul style="list-style-type: none"> 腰洗い槽→シャワー 水慣れ（頭・足→胸、バタ足） キック息継ぎ練習10回 ※「パッ」で足を曲げる 		
4 ビート板ドル平	<ul style="list-style-type: none"> ペアの相手にビート板を引いてもらいながらドル平13m ※途中で立たずに泳ぎ切ることを目標に ◎テスト 一人でビート板ドル平13mいける？ 		
Aグループ(ビート板ドル平13m○) 上野	Bグループ(ビート板ドル平13m○) 赤尾		
②ドル平息継ぎ何回できるか挑戦 ※手のかきがうまくできない子には Tが補助	①小プールでワニさんドル平15m ②大プールでT補助ドル平（上野）		
ふりかえり			
準備	掲示用ボード メガホン		

3・4年 体育指導計画		7月13(金)4校時	水泳⑧
目標	Aグループ：13m折り返しで距離に挑戦 Bグループ：ドル平息継ぎ3回ができる		
1 学習の説明 2 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ A・B別グループごとにバディ ・ この時間にすること、「めあて」をホワイトボードで説明 ・ 腰洗い槽→シャワー 		
Aグループ【大プール】 赤尾		Bグループ【小プール】 上野	
1 ビート板ドル平 ※「ポーン」で十分伸びてからパッ ※息継ぎ6回で13m泳ぎ切る 2 ドル平13m練習 ※手のかき：「パッ」のタイミングでかきこむ 3 ドル平で距離に挑戦 1往復26m 何往復できるか		1 ワニさんキック ※両足揃えてポーン・ポーン・ポーン 2 ワニさんドル平で小プール横泳ぎ切る 3 ワニさんドル平で小プール縦15m泳ぎ切る 4 【大プールで】 目標：ドル平息継ぎ3回	
準備	掲示用ボード メガホン		

3・4年 体育指導計画		7月17日(火)3校時	水泳⑨
目標	Aグループ：25m泳ぎ切る Bグループ：13m泳ぎ切る		
1	グルーピング A：ドル平13mを達成している子 B：まだ息継ぎ3回が達成できていない子		
2	準備運動・シャワー・水慣れ		
3	『腕のかき+「パッ」』の練習 ・手の動かし方、「パッ」のタイミングの確認 ・歩きながら「イーチ・ニー・『かいてー、パッ』のリズムを練習		
4	Aグループ	Bグループ	
	・ドル平13mを息継ぎ6回で泳ぎ切る練習	・Tの補助でワンサイクルドル平 ・Tの補助を入れて息継ぎ3回	
プールを縦に使う			
	・5人ずつ25mに挑戦 泳ぎ終わったらプールサイドで応援	・1人ずつ、息継ぎ何回できるかに挑戦 ※Tは前に立って、呼吸のタイミングを伝える。 まだ自力で息継ぎが難しい子には一部補助を入れる。	
5	振り返り 明日の最終日。今年度水泳練習の到達点を見極める1時間にすることを伝える		
準備	掲示用ボード メガホン		

3・4年 体育指導計画		7月18日(水)3校時	水泳⑩
目標	自己ベストの記録を作る		
1	グルーピング B：息継ぎ3回未満の子 A：それ以外の子		
2	準備運動・シャワー・水慣れ		
3	Aグループ	Bグループ	
	・ドル平13mを息継ぎ6回で泳ぎ切る練習	【小プールで】 ・伏し浮き姿勢の確認 ・ワニさんドル平 Tの補助でワンサイクルドル平 ・Tの補助を入れて息継ぎ3回	
プールを縦に使う			
	1コース：50m以上挑戦グループ 2コース：50m挑戦グループ 3・4コース：25m挑戦グループ	・1人ずつ、息継ぎ何回できるかに挑戦 ※Tは前に立って、呼吸のタイミングを伝える。 まだ自力で息継ぎが難しい子には一部補助を入れる。	
5	振り返り 今年度の水泳学習の感想発表		
準備	掲示用ボード メガホン		