

全面改訂しました!

わたしたちの体育

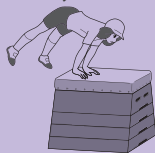
監修：筑波大学名誉教授・元日本体育学会会長・教育学博士 成田十次郎 編集：中・四国小学校体育連盟



学び合う体育へ
授業が変わる!

現場の先生方の実践・研究の 集大成が、今ここに!

あらゆる指導計画に対応するために、
各学年に“サブページ”を設け、
2か年の指導計画と、より
豊富な動きに対応!



新しい内容も追加し、新しく、
さらに楽しい体育を実現!
より**深い学び**を
体験できる!



新たに加わった、
「**技能+**“**知識**”面
についても
わかりやすく網羅!



現場の先生方が、
子どもの視点に立って、
子どものために執筆・編集!
A4判になり、
情報量が大幅にアップ!



指導書

中・四国9県の現場の先生方が
編集しました!!

全編A4判にリニューアル
児童書に完全対応
情報量もさらに充実!!

これがあれば安心して
授業ができる!!

- ・身に付ける学習内容がわかる
- ・単元計画や1時間の流れがわかる
- ・活動の進め方を具体的に紹介



おもむく運動、浮く運動、ばたきやかえりなどの動きを確認しながら行えるようにする。

① 活動1を行う。(ペアやグループ)

○児童書に書かれている練習の仕方やコースの使い方、練習のポイントを参照できるようにする。

○安全確保の運動

浮き沈みの基本を確認するとともに、補助用(ビート板・ペットボトル)や仲間の手を借りて体のかさを保ちながら浮くことができるようにする。自分の力で浮くことができるようになったら、手足を動かして浮くことも練習できるようにする。

また、浮き沈みを繰り返したり、手を使って呼吸したりして命を守るための安全確保の運動も行う。

○クロール・平泳ぎ

クロールや平泳ぎの基本の動きを理解するとともに、キックの仕方や手のかさと呼吸の仕方を確認できるようにする。ペアやグループで練習を付けて練習し、泳ぎを習得できるように促す。

うまくできない児童には、つまみ棒に似た練習の棒やそれに似た補助具を使用する。

② 互いの動きを見合い、動きのポイントや成果を伝え合う。

③ 本時のまとめを行う。

○のあてに沿って本時の成果など学習のまとめをし、次時の学習活動につなげる。

このページには、クロール、平泳ぎ、バタフライ、背泳ぎの各泳法の基本動作と練習方法が詳しく説明されています。また、安全確保のための補助具の使い方や、呼吸のタイミングに関するアドバイスも含まれています。

練習の頃の工夫

【安全確保の運動】

- 浮き沈みの練習
 - ・ビート板を持って 顔面だけが水面に出るように全身の力を抜くことができるようにしたい。
 - ・ペットボトルを持って ペットボトルを顔の下に固定する。
 - ・支えてもらって 顔に手を添えて支持する。
- 浮き沈みの練習
 - ・浮き沈みではこれまで取り上げてきた浮く動きと沈む動きを繰り返すとともに、浮いてくるときに手を使って呼吸ができるようにする。
 - ・「息を止めると浮く」「息を吐くと沈む」ことを理解できる場を設定することから始める。
- 【クロール】
- キック
 - ・プールサイドを使ったり、ペアを組んだりして水を流る感覚を養うことができるようにする。
- 手のかき
 - ・歩きながらリズムカルに声を出しながら手のかきを行ったり、ヘルパーを使って手のかきだけで泳いでみたりして、しっかりと水をかく感覚を養うことができるようにする。
- 【平泳ぎ】
- キック
 - ・プールサイドを使ったり、ペアを組んだりして足の動きを使って水を流すことができるようになるまで行う。
- 手のかきと呼吸
 - ・手のかきとキック、呼吸のタイミングをつかむことができるようにする。プールサイドで「かいて」「ブハハ」「かいて」「のびる」の一連の動きを声に出しながら行い、平泳ぎ独特のリズムを感じることができるようになる。

苦手な児童への配慮の例

【安全確保の運動】

- 浮き沈みの姿勢での呼吸を続けることが苦手
 - ・浅い場所ではかかとを付けたまま浮き沈みの姿勢を練習する場を設ける。
 - ・補助具を胸に抱える。
 - ・仲間の手や足を支えてもらう。
- 浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手
 - ・体が自然に浮いてくるまで待つ。
 - ・顔をゆっくりと動かして呼吸する。
- 【クロール】
- 前方に伸ばした手が下がり、手のかきと呼吸を合わせることに苦手
 - ・両手を必ず前で揃えてから片手ずつかいた練習の場を設ける。
- 泳がせ
 - ・仲間の手を引っ掛けてもらい前方に手を伸ばす練習する場を設ける。
 - 泳がせながら泳ぐ
 - ・泳がせながら泳ぐ練習を設ける。
 - かえる足の動きが苦手
 - ・プールサイドに置かれて足の内側で水を掻く動きだけを練習する場を設ける。
 - ・棒や補助具につかまって仲間の手を支えてもらって練習する場を設ける。
 - 手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることに苦手
 - ・水中を歩きながら呼吸の音に合わせて泳ぐのタイミングを繰り返す。

言葉かけの例

【安全確保の運動】

- 浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手な児童への言葉かけ
 - ・「体が自然に浮いてくるまで待つみよう」
 - ・「顔を動かさず、鼻をゆっくり動かして呼吸をしてみよう」
- 【クロール】
- 前方に伸ばした手が下がり、手のかきと呼吸を合わせることに苦手な児童への言葉かけ
 - ・「両手が前に揃ってきたら片手をかき始めよう」
 - ・「ビート板を押し支えながら片手を揃えてみよう」
- 泳がせ
 - ・「泳がせながら、顔を水に浸けて顔を向いてみよう」
- 【平泳ぎ】
- 平泳ぎのリズムの言葉かけ
 - ・「かいて、流って、伸びる」

新学習指導要領に対応!!

- ・運動が苦手な児童・運動に意欲的でない児童等への配慮例がわかる
- ・ICTの活用場面もわかる
- ・「知識及び技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の評価の観点がわかる



児童の振り返りの
反応例を紹介!!

- ・言語活動の充実に生かせる
- ・児童の反応や期待する姿がイメージできる



○教師用指導書には、教師用デジタル教材が添付されています。

中・四国小学校体育連盟 ホームページURL <http://www.chushikoku-syotairen.jp/>

株式会社 文教社

〒760-0032 香川県高松市本町6の22
電話 (087) 851-2330(代表) FAX (087) 851-2331