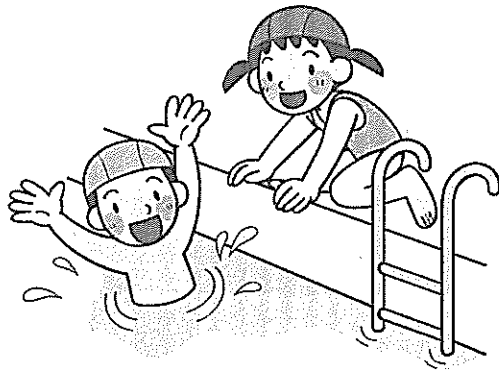


# 水泳運動系

「水遊び」



内容のまとめり 領域 D水遊び

1 単元目標

<p>①知識及び技能 運動の楽しさに触れ、その行い方を知るとともに水につかって歩いたり走ったりすることや息を止めたり吐いたりしながら水にもぐったり、浮いたりすることができる。</p> <p>②思考力・判断力・表現力 水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。</p> <p>③学びに向かう力・人間性等 運動遊びに進んで取り組み、順番や決まりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすること。</p>
--

◎内容のまとめりごとの評価規準に盛り込むべき事項

(1) 知識及び技能	(2) 思考力・判断力・表現力	(3) 主体的に学習に取り組む態度
水遊びの行い方を知り、水につかって走ったりすることや息を止めたり吐いたりしながら水にもぐったり、浮いたりすることができる。	水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えている。	運動遊びに進んで取り組み、順番や決まりを守り誰とでも仲良く運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすることができる

◎単元の評価計画

(1) 知識及び技能	(2) 思考力・判断力・表現力	(3) 主体的に学習に取り組む態度
<p>①水遊びの行い方を理解して活動することができる。</p> <p>②水につかっていろいろな姿勢でや自由に方向や速さを変えて歩いたり、走ったりすることができる。</p> <p>③水中で息を止めたり、吐いたりしながら水にもぐったり浮いたりすることができる。</p>	<p>①動物歩きの動物を選んだり、友達の動きを取り入れることができる。</p> <p>②楽しく遊べる遊び方や遊ぶ場を選ぶことができる。</p> <p>③気づいたことや考えたことなどを友達に伝えることができる。</p>	<p>①水遊びに進んで取り組むことができる。</p> <p>②順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動することができる。</p> <p>③用具の準備や片づけを友達と一緒にすることができる。</p> <p>④場や用具の安全に気を付けることができる。</p>

◎2年間を見通した単元指導計画

めあて 水遊びの学習について知ろう	めあて 簡単なルールの水遊びをしよう。	めあて もぐったり浮いたりする水遊びをしよう	めあて いろいろな遊びに挑戦しよう!
1年 1時間	2・3時間	4～7時間	8～11時間
<p>・移動、プールの使い方説明5分</p> <p>・準備運動 5分</p> <p>・オリエンテーション 5分</p> <p>・シャワーでの遊び 5分</p> <p>・移動する遊び 10分</p> <p>・もぐる遊び 10分</p> <p>・ふりかえり 5分</p>	<p>・準備運動 5分</p> <p>・パワーアップタイム</p> <p>・シャワー遊び 5分</p> <p>・プールサイドでの遊び 5分</p> <p>・移動する、もぐる遊び 20分</p> <p>・チャレンジタイム</p> <p>・鬼遊び</p> <p>・振り返り 5分</p>	<p>・準備運動 5分</p> <p>・パワーアップタイム</p> <p>・シャワー遊び 5分</p> <p>・移動する遊び 15分</p> <p>・浮く遊び 15分</p> <p>・チャレンジタイム</p> <p>・鬼遊び</p> <p>・振り返り 5分</p>	<p>・準備運動 5分</p> <p>・パワーアップタイム</p> <p>・移動する遊び</p> <p>・もぐる浮く遊び</p> <p>・コーナーで遊ぶ15分</p> <p>・チャレンジタイム</p> <p>・ブクブク、ウキウキ…15分</p> <p>・振り返り5分</p>
めあて 水につかってみんなでおぼろ	めあて ルールを守ってみんなでおぼろ	めあて 00ランドでおぼろ!!	めあて ウォーターランドでおぼろ!
2 1時間	2・3時間	4～7時間	8～11時間
<p>・移動、プールの使い方説明5分</p> <p>・準備運動 5分</p> <p>・オリエンテーション 5分</p> <p>・シャワーでの遊び 5分</p> <p>・移動する遊び 10分</p> <p>・もぐる遊び 10分</p> <p>・ふりかえり 5分</p>	<p>・準備運動 5分</p> <p>・パワーアップタイム</p> <p>・シャワー遊び 5分</p> <p>・移動する遊び 15分</p> <p>・もぐる遊び 15分</p> <p>・チャレンジタイム</p> <p>・鬼遊び</p> <p>・振り返り 5分</p>	<p>・準備運動 5分</p> <p>・パワーアップタイム</p> <p>・シャワー遊び 5分</p> <p>・移動する遊び 15分</p> <p>・浮く遊び 15分</p> <p>・チャレンジタイム</p> <p>・鬼遊び</p> <p>・振り返り 5分</p>	<p>・準備運動 5分</p> <p>・パワーアップタイム</p> <p>・移動する遊び</p> <p>・もぐる浮く遊び</p> <p>・コーナーで遊ぶ15分</p> <p>・チャレンジタイム</p> <p>・ブクブク、ウキウキ…15分</p> <p>・振り返り5分</p>

◎指導と評価の計画

時	1	2・3	4～7				8～11				
学習内容	水遊びの学習の進め方を知り、学習の見通しを持つ。	簡単な水遊びをすることで、水の特性に触れさせ、水に慣れる。	もぐる・浮く運動遊びを行い、遊び方の具体的なコツを共有させる。				身に付けた力を使って、遊び方を工夫させたり、遊びをつくったりして楽しく水遊びを行う。				
<b>整列・あいさつ・準備体操</b>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・単元のめあてを確認</li> <li>・プールの安全な使い方を知る</li> <li>・学習の進め方と1時間の流れの確認</li> <li>・列になってシャワーを浴びる</li> <li>・簡単な水遊び</li> <li>お風呂屋さんごっこ</li> <li>電車ごっこ</li> <li>動物歩き</li> <li>ジャンケン列車</li> <li>ハンター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全の確認</li> <li>・1時間の流れの確認</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全の確認</li> <li>・1時間の流れの確認</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全の確認</li> <li>・1時間の流れの確認</li> </ul>				
	<b>パワーアップタイム(慣れの運動・感覚つくり運動)</b>										
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワー遊び(歌を歌いながら)</li> <li>・プールサイドでのお風呂屋さんごっこ</li> <li>・電車ごっこ</li> <li>・ジャンケン列車(フラフープくぐり)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワー遊び(歌を歌いながら)</li> <li>・プールサイドでのお風呂屋さんごっこ</li> <li>・電車ごっこ</li> <li>・ペアでの浮く運動遊び</li> <li>・ペアでの潜る運動遊び</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・シャワー遊び(歌を歌いながら)</li> <li>・プールサイドでのお風呂屋さんごっこ</li> <li>・電車ごっこ</li> <li>・ペアでの浮く運動遊び</li> </ul>			
	<b>チャレンジタイム(主運動)</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ペアでの遊び</li> <li>・ジャンケン水かけ遊び</li> <li>・マント</li> <li>・シーソー</li> <li>◎全員での遊び</li> <li>・宝探し</li> <li>・ハンター</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ルールを覚えながらいろいろな場で遊ぶ。</li> <li>・ブカブカランド</li> <li>・せんすいランド</li> <li>・ブクブクランド</li> <li>・すいすいランド</li> <li>※1時間で1つか2つの場での遊びを経験させる。</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>◎チームやグループで場を周回しながら遊ぶ。</li> <li>・ブカブカランド</li> <li>・せんすいランド</li> <li>・ブクブクランド</li> <li>・すいすいランド</li> <li>※安全確認できるような人数や場の数を設定して行う。</li> </ul>				
<b>振り返り・整理運動・片付け・あいさつ</b>											
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
知・技			① 観察	① 観察	② 観察				②③ 観察		②③ 観察
思・判・表	③ 発表	①② 観察	② 観察 日記 ワークシート			② 観察	② 観察	②③ 観察 発表		②③ 観察 発表	
態度	①② 観察	①② 観察		③④ 観察	③④ 観察			①② 観察	③④ 観察		

# 指導計画 <第1時>オリエンテーション

ねらい	水遊びの学習の進め方を知り、学習の見通しをもたせる。
-----	----------------------------

時間	主なねらい・学習活動	教師の指導・支援、評価等
はじめ 15分	<b>1 学習のねらいと活動の確認</b> 整列・あいさつ、健康チェック ①単元の学習のねらいを知り、学習の見通しを持つ。 ②安全について確認する。 ③学習の進め方と1時間の流れを知る。	○事前に児童の健康状態を把握し、必要に応じて見学の指示を行う。(見学カード) ○掲示資料を活用して学習の進め方を確認する。 ○学習の目的を児童にわかりやすく伝える。 ○プールを利用するときの心得や安全について全体で確認する。
	<b>2 準備運動</b> ○準備運動の目的を確認し、ストレッチ体操を行う。	□ ストレッチ体操を紹介するとともに、ケガの防止だけでなく、自分達の力を発揮するために行うことを意識させる。 ○安全に配慮させながら、正しい動きで体をほぐすよう声かけする。
なか 25分	<b>めあて1：水あそびのルールを知ろう。</b>	
	<b>3 パワーアップタイム</b> ○水に慣れるための運動遊びを行う。 ア、シャワー遊び(列車になって) イ、プールサイドでお風呂屋さんごっこ ウ、電車ごっこ(動物歩き) エ、ジャンケン列車(フラフープくぐり)	□シャワーに入るときには列車になって顔を拭かないようにしたり、歌を歌うなどして一定の時間水を浴びるようにして頭から濡れる経験をさせる。 ○顔が濡れることが苦手な児童がいる場合には無理をさせず、ゴーグルをかせせたりするなど手立てをする。 ○恐怖心をとるため、ごっこ遊びをするなどし、楽しい雰囲気でも学習を進める。
	<b>めあて2：水につかってみんなで遊ぼう！</b>	
	<b>4 チャレンジタイム</b> ○ハンターをみんなで楽しもう。	□ルールを確認し、決まりを守って安全に活動している子を褒め、決まりを守る雰囲気をつくる。
	[はじめのルール] 1 ビブスを着た児童がハンター(1~3名)。鬼に触られたら動けなくなる。 2 動けない児童は仲間に頭から水をかけてもらったら復活できる。  [はってん](1時目につかわなくてもよい。2時目以降につなげる) ☆移動を動物歩きで行う ☆ハンターに触られたらハンターと手をつなく(次第に増える)	
おわり 5分	<b>5 学習のまとめ</b> ①今日の学習を振り返り、わかったことやできたことを確認する。 ②次の時間の見通しを持ち、自分のめあてを持つ。 ③仲間と協力して、用具や場の片付けを行う。	○活動を振り返らせ、良かった点や悪かった点を把握し、児童の頑張りを称賛する。 □次時のめあてを持たせるようにする。 ○児童の体調確認をする。 □安全に気をつけながら協力して片付けができるよう声かけする。

重点評価【主体的に学びに取り組む態度】(3)①水遊びの学習に進んで取り組むことができる。

# 指導計画 <第2・3時>

ねらい	簡単な水遊びをすることで、水の特性に触れさせ、水に慣れさせる。
-----	---------------------------------

時間	主なねらい・学習活動	教師の指導・支援、評価等
はじめ 10分	<b>1 学習のねらいと活動の確認</b> 整列・あいさつ、健康チェック ①単元の学習のねらいを知り、学習の見通しを持つ。 ②安全について確認する。 ③学習の進め方と1時間の流れを知る。	○事前に児童の健康状態を把握し、必要に応じて見学の指示を行う。(見学カード) ○掲示資料を活用して学習の進め方を確認する。 □学習の目的を児童にわかりやすく伝える。 ○プールを利用するときの心得や安全について全体で確認する。
	<b>2 準備運動</b> ○準備運動の目的を確認し、ストレッチ体操を行う。	□ストレッチ体操を紹介するとともに、ケガの防止だけでなく、自分達の力を発揮するために行うことを意識させる。 ○安全に配慮させながら、正しい動きで体をほぐすよう声かけする。
なか 30分	<b>めあて1：かんたんなルールの水遊びをしよう！</b>	
	<b>3 パワーアップタイム</b> ○水に慣れるための運動遊びを行う。 ア、シャワー遊び(歌を歌って) イ、プールサイドでお風呂屋さんごっこ ウ、電車ごっこ(動物歩き) エ、ジャンケン列車(フラフラくぐり)	□シャワーに入るときには列車になって顔を拭かないようにしたり、歌を歌うなどして一定の時間水を浴びるようにして頭から濡れる経験をさせる。 ○顔が濡れることが苦手の児童がいる場合には無理をさせず、ゴーグルをかけさせたりするなど手立てをする。 ○恐怖心をとるため、ごっこ遊びをするなどし、楽しい雰囲気学習を進める。
	<b>めあて2：ルールを守って、みんなで遊ぼう！</b>	
	<b>4 チャレンジタイム</b> ○ペアでの遊び ・ジャンケン水かけ遊び ・マント ・シーソー ○みんなでの遊び ・宝探し ・ハンター	○友達同士で楽しみながら水に慣れさせる。 ○ビート板などの道具をつかって活動をするときには安全指導を徹底する。 □水に潜れる児童にコツを聞いて全体で共有する。 □どうしたら素早く移動することができるのか児童に考えさせる。
	[はじめてのルール] 1 ビブスを着た児童がハンター(1~3名)。鬼に触られたら動けなくなる。 2 動けない児童は仲間に頭から水をかけてもらったら復活できる。  [はってん] ☆移動を動物歩きで行う ☆ハンターに触られたらハンターと手をつなく(次第に増える) ☆復活の条件を変える(両手をつないで口までもぐる・鼻まで・目まで・頭まで・股をくぐる)	
おわり 5分	<b>5 学習のまとめ</b> ①今日の学習を振り返り、わかったことやできたことを確認する。 ②次の時間の見通しを持ち、自分のめあてを持つ。 ③仲間と協力して、用具や場の片付けを行う。	○活動を振り返らせ、良かった点や悪かった点を把握し、児童の頑張りを称賛する。 □次時のめあてを持たせるようにする。 ○児童の体調確認をする。 □グループ内で分担し、安全に気をつけながら協力して片付けができるよう声かけする。
重点評価【思考力・判断力・表現力】(2)①動物歩きの動物を選んだり、友達の動きを取り入れることができる。②楽しく遊べる遊び方や遊ぶ場を選ぶことができる。		

指導計画 <第4・5（本時）・6・7時>

ねらい	もぐる・浮く運動遊びを行い、遊び方の具体的なコツを共有させる。
-----	---------------------------------

時間	主なねらい・学習活動	教師の指導・支援、評価等
はじめ 7分	<b>1 学習のねらいと活動の確認</b> 整列・あいさつ、健康チェック ①単元の学習のねらいを知り、学習の見通しを持つ。 ②安全について確認する。 ③学習の進め方と1時間の流れを知る。	○事前に児童の健康状態を把握し、必要に応じて見学の指示を行う。（見学カード） ○掲示資料を活用して学習の進め方を確認する。 □学習の目的を児童にわかりやすく伝える。 ○プールを利用するときの心得や安全について全体で確認する。
	<b>2 準備運動</b> ○準備運動の目的を確認し、ストレッチ体操を行う。	□ ストレッチ体操を紹介するとともに、ケガの防止だけでなく、自分達の力を発揮するために行うことを意識させる。 ○安全に配慮させながら、正しい動きで体をほぐすよう声かけする。
なか 33分	<b>めあて1：もぐったり浮いたりする水遊びをしよう！</b>	
	<b>3 パワーアップタイム</b> ○水に慣れるための運動遊びを行う。 ア、シャワー遊び イ、プールサイドでお風呂屋さんごっこ ウ、ジャンケン列車（フラフープくぐり） エ、ペアでの水遊び（浮く運動遊び）	□シャワーに入るときには列車になって顔を拭かないようにしたり、歌を歌うなどして一定の時間水を浴びるようにして頭から濡れる経験をさせる。 ○顔が濡れることが苦手な児童がいる場合には無理をさせず、ゴーグルをかせさせたりするなど手立てをする。 ○恐怖心をとるため、ごっこ遊びをするなどし、楽しい雰囲気での学習を進める。
	<b>めあて2：00ランドで遊ぼう！！</b>	
	<b>4 チャレンジタイム</b> ○ルールを覚えながらいろいろな場で遊ぶ	□はじめはみんなで一つの場で遊び、遊び方を覚えさせていく。上手になったら場を分けて遊ばせる。
	【ウォーターランドの種類】 プカプカランド…浮く運動遊び （用具を使って浮く遊び、だるま浮き、伏し浮き、変身浮き等） せんすいランド…もぐる運動遊び （宝探し、水中にらめっこ・ジャンケン、床タッチ、輪線り等） プクプクランド…息を使う運動遊び （ポピング、言葉当て合戦、フーフーボール等） スイスランド…浮いて進む運動遊び （マント、引っ張りっこ、けのび、ビート板バタ足など）	【用具の準備】 ・ビート板 ・フラフープ ・ゴムホース ・リング ・カラーブラボール ・ゴム紐 ・水面に浮くボール ・抱いて浮くくらのボール
おわり 5分	<b>5 学習のまとめ</b> ①今日の学習を振り返り、わかったことやできたことを確認する。 ②次の時間の見通しを持ち、自分のめあてを持つ。 ③仲間と協力して、用具や場の片付けを行う。	○活動を振り返らせ、良かった点や悪かった点を把握し、児童の頑張りを称賛する。 □次時のめあてを持たせるようにする。 ○児童の体調確認をする。 □グループ内で分担し、安全に気をつけながら協力して片付けができるよう声かけする。
て歩いたり、走ったりすることができる。水中で息を止めたり、吐いたりしながら水にもぐったり浮いたりすることができる。 6・7時間目 【思考力・判断力・表現力】（2）②楽しく遊べる遊び方や遊ぶ場を選ぶことができる。		

指導計画 <第8・9・10・11時>

ねらい	身に付けた力を使って、遊び方を工夫させたりして楽しく水遊びをさせる。
-----	------------------------------------

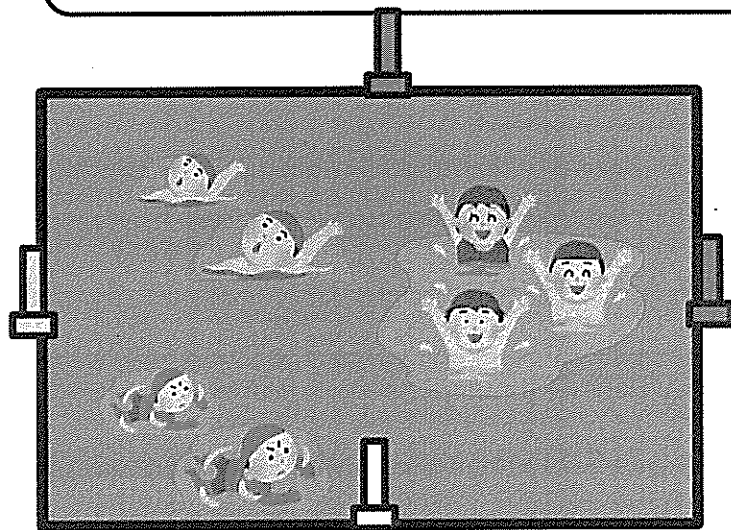
時間	主なねらい・学習活動	教師の指導・支援、評価等
はじめ 7分	<b>1 学習のねらいと活動の確認</b> 整列・あいさつ、健康チェック ①単元の学習のねらいを知り、学習の見通しを持つ。 ②安全について確認する。 ③学習の進め方と1時間の流れを知る。	○事前に児童の健康状態を把握し、必要に応じて見学の指示を行う。(見学カード) ○掲示資料を活用して学習の進め方を確認する。 ○学習の目的を児童にわかりやすく伝える。 ○プールを利用するときの心得や安全について全体で確認する。
	<b>2 準備運動</b> ○準備運動の目的を確認し、ストレッチ体操を行う。	□ ストレッチ体操を紹介するとともに、ケガの防止だけでなく、自分達の力を発揮するために行うことを意識させる。 ○安全に配慮させながら、正しい動きで体をほぐすよう声かけする。
なか 33分	<b>めあて1：いろいろな遊びに挑戦しよう！</b>	
	<b>3 パワーアップタイム</b> ○これまで行った遊びを全員で楽しむ。 ア、シャワー遊び イ、リズム水泳 ウ、ペアでの水遊び(もぐる・浮く運動遊び) エ、フラフープくぐり	□シャワーに入るときには列車になって顔を拭かないようにしたり、歌を歌うなどして一定の時間水を浴びるようにして頭から濡れる経験をさせる。 ○顔が濡れることが苦手な児童がいる場合には無理をさせず、ゴーグルをかけさせたりするなど手立てをする。 ○恐怖心をとるため、ごっこ遊びをするなどし、楽しい雰囲気です学習を進める。
	<b>めあて2：ウォーターランドで遊ぼう！</b>	
	<b>4 チャレンジタイム</b> ○チームごとに運動の場を回って遊ぶ	□これまでに身に付けた力を使って遊びを工夫したしながら各運動の場を回る。
	【ウォーターランドの種類】 プカブカランド…浮く運動遊び (用具を使って浮く遊び、だるま浮き、伏し浮き、変身浮き等) せんすいランド…もぐる運動遊び (宝探し、水中にらめっこ・ジャンケン、床タッチ、輪繰り等) フクブクランド…息を使う運動遊び	【用具の準備】 ・ビート板 ・フラフープ ・ゴムホース ・リング ・カラーブラポール ・ゴム紐 ・水面に浮くボール
おわり 5分	<b>5 学習のまとめ</b> ①今日の学習を振り返り、わかったことやできたことを確認する。 ②次の時間の見通しを持ち、自分のめあてを持つ。 ③仲間と協力して、用具や場の片付けを行う。	○活動を振り返らせ、良かった点や悪かった点を把握し、児童の頑張りを称賛する。 □次時のめあてを持たせるようにする。 ○児童の体調確認をする。 □グループ内で分担し、安全に気をつけながら協力して片付けができるよう声かけする。
<b>重点評価</b> 8・10時間目【思考力・判断力・表現力】(2)②楽しく遊べる遊び方や遊ぶ場を選ぶことができる。③気づいたことや考えたことなどを友達に伝えることができる。 9・11時間目【知識及び技能】(1)②水につかっているいろいろな姿勢でや自由に方向や速さを変えて歩いたり、走ったりすることができる。③水中で息を止めたり、吐いたりしながら水にもぐったり浮いたりすることができる。		

## 運動の場づくり①

### カラープールのついた運動の場

- 学級を4つのチームに分ける。
- チームをカラープールの色（赤・青・黄・白）に割り当てる。
- 色ごとに指示を出すことができるので、指示が具体的になる。（左右などがわからない児童にも理解しやすい）
- 戻る場所を決めておくことで、全体に指導したい時やよい例をみせるときにスムーズに動きやすい。

1時目は「〇〇チームさん。ついてきてください」といって所定の場所まで連れていき、チームの場所を確認する。毎時間同じ場所のほうが児童も動きやすい。



チームごとに列車をつくらせて、カラープールを「駅」として移動する目安にする。  
【例】駅一つぶん進もう！

どのチームが早く移動することができるか勝負してもよい。時計回りに移動したり、向き合っているチーム同士で競ってもよい。（見ているチームは良い動きを見つけるなどする。）

#### 指導のポイント

- 移動する遊びの時に「動物歩き」を行う。次第に水に顔が近づくようにしむける。
  - ①アヒル歩き（手を後ろにしてガアガアと泣きながら歩く）
  - ②カニ歩き（両手でVサインをしながら横歩き。口を水に入れてブクブクしながら進む。）
  - ③ウサギ歩き（両手を耳にしながらかジャンプ、着地と同時にプールの床を触る。水しぶきが上がるので自然と顔まで水に濡れる。）
  - ④ワニ歩き（両手でプールの床を触りながら、足を浮かせて進む。目の下まで水に入れさせてもよい）
  - 顔が濡れても拭かない児童や水に進んでもぐっている児童を褒める。
  - できていないことを言わない。できていない児童の「できていること」を見つけてあげる。
- ☆鬼遊びでは鬼に触られたら動けなくなり、仲間と手をつないで一緒に頭までもぐると復活などのルールを加えるとよい。

#### 低学年で身に付けさせたい力（水の中を移動する運動遊び）

- 水に胸までつかって大きく息を吸ったり吐いたりすること。
- 手で水をすくって体のいろいろな部分にかけたり、飛ばしたり、かけあったりすること。
- 動物歩きをしながら腰やひざを伸ばした姿勢で手を使って歩いたりすること
- 水の抵抗に負けないように自由に歩いたり走ったり、方向を変えたりすること
- 手で水をかいたり、足でプールの底を力強く蹴ったり、ジャンプしたりしながら速く走ること。

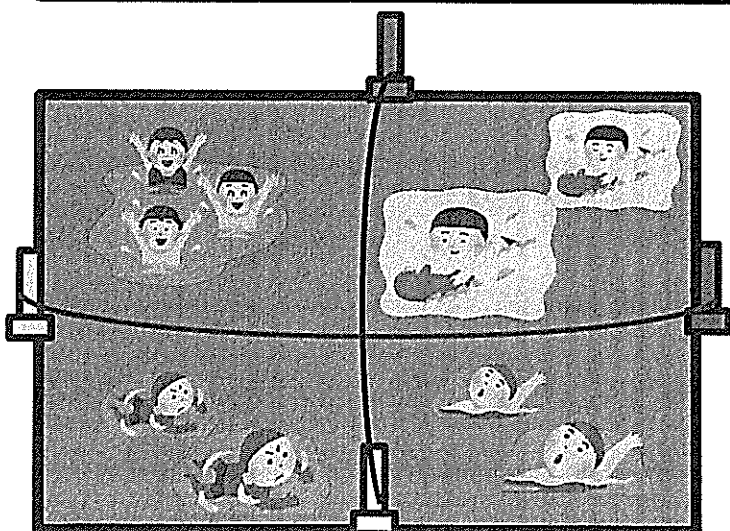


## 運動の場づくり②

### カラーボールをつかった運動の場②

- ・学級を4つのチームに分ける。
- ・チームをカラーボールの色（赤・青・黄・白）に割り当てる。
- ・向かい合ったボールをゴム紐で結ぶ（ゴムの色は黒が見やすい）
- ・ゴムが全部水につからないようにして遊び、次第にゴムの高さを下げていく。初めは顔が付けられない児童がとおれる隙間をつくってあげる。
- ・ゴムに触るとビリビリするから絶対に触ってはいけないということを約束して遊ぶ。

ボール側に水面とゴムの間に隙間ができる。顔付けが苦手な児童はそこを通り道にするので、苦手な児童を見つけやすい。苦手な児童には声掛けや顔付けができるような手立てを与える。



4つに仕切った場でチームやペアで活動させたり、備品が全員分ないときには場をわけて使わせたりする。

動物歩きや鬼ごっこをするときにもゴム紐には触らずに下を潜り抜ける約束で遊ぶ。  
ゴムに触れる児童には声をかけたり、ホースで水をかけたりして遊ぶ。

## 指導のポイント

- ・プールを2つに区切ったり、3分割したりなど遊びに合わせて場を設定するとよい。
- ・はじめは遊び方を全体で確認し、自分たちでもできるようになったら場を選ばせたりすると。
- ・水面ギリギリに張るのではなく少し遊びを持たせたほうが取り組みやすい。
- ・場を分けたときには教師の目が行き届く場所に立って指導する。

### 低学年で身に付けさせたい力（もぐる・浮く運動遊び）

- ・水に顔を付けたり、もぐって目を開けたりすること
- ・水中で息を止めたり吐いたりしながらもぐる運動遊びをすること。
- ・浮力に負けないように、手や足を使っていろいろな姿勢でもぐること
- ・壁や補助具につかまったり、友達に支えてもらったりして浮くこと
- ・補助具や友達につかまり、体を伸ばした姿勢にして浮いて進むこと。
- ・息を吸って止め、全身の力を抜いて浮くこと。
- ・大きく息を吸ってもぐり、水中で息を止めたり吐いたりすること。
- ・息を止めて潜り、口や鼻から少しずつ吐きながら水面まで跳び上がって息をまとめて吐いた後、空中ですぐに吸ってまたもぐること。
- ・頭の上に手を挙げながら（膝を曲げて）もぐり、手を下げながら（膝を伸ばして）跳び上がる動作を繰り返すこと

