

### 第3・4学年「アドバイス&チャレンジで めあて達成!!」－水泳運動－

宇和島市立二名小学校 城岡 英和

同じ課題をつ子どもをグループにすることで、めあてを明確にして取り組むことができます。また、一人の成長が同じグループの友達の喜びにもつながり、さらなる意欲付けにつながります。

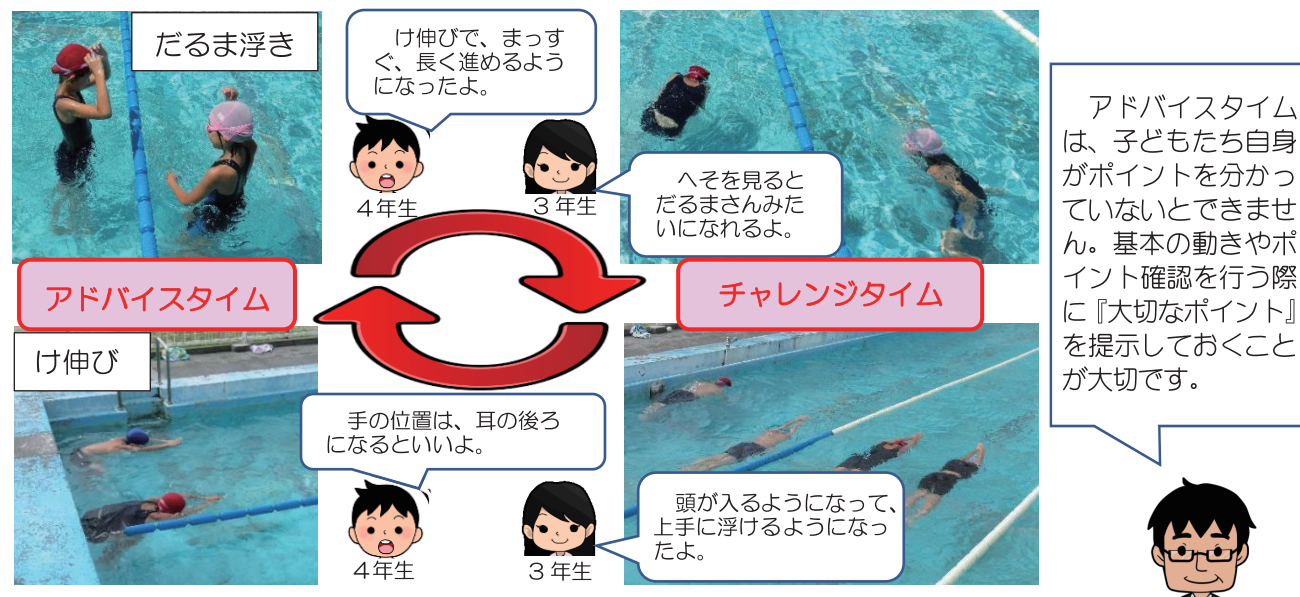
#### ○ 単元計画

全体で基本の動きやポイントの確認をした後、チャレンジタイム（コース別活動）に移り、自分の課題に応じた活動を行うことができますようにします。また、チャレンジタイム後には、アドバイスタイムを設定し、教師の作成した『大切なポイント』を参考にしながら、友達と「できている点」、「改善したらよい点」を共有することで、自分の動きを客観的に捉えることができるようになります。

時	1	2～3	4～9	10・11
はじめ	○ オリエンテーション	○ 用具の準備 準備運動 シャワー 水慣れ ○ めあての確認		
なか	・きまりの確認 ・学習の進め方 ・学習の目標 ・学習の見通し  ○ 水慣れ	《チャレンジタイム、アドバイスタイムで取り入れた運動》 伏し浮き 背浮き くらげ浮き だるま浮き け伸び 補助具で手や足の動き呼吸の仕方、面かぶりクロール  ○ 基本の確認 ・動きの理解 ・ポイントの整理 ○ アドバイスタイム ・全体、パディ	○ チャレンジタイム ・自分のめあてに沿った運動への取組  ○ アドバイスタイム ・同じコースの仲間	○ できるようになったこと発表会 ・めあての達成具合をみる。
おわり		○ 振り返り ○ 整理運動		

#### ○ 運動のポイント

チャレンジタイム（コース別活動）では、めあてを達成するためには、「何を」、「どのように」すればよいのかを、しっかりと理解させてから活動させることが大切です。



キャラクターは Esnet 内部ポータルサイト内の教材用イラスト集を使用しています。

### 第5・6学年「ハードル走（陸上運動）」 第4学年「小型ハードル走（走・跳の運動）」

伊方町立大久小学校 古田 耕治

ハードル走の楽しさや喜びを味わわせ、その行い方を理解させるとともにハードルをリズムカルに走り越えることができるようにします。

#### ○ 単元計画 【全5時間】

自分に合った課題（レーン）を選ばせる際に ICT 機器を活用し、互いに教え合って踏切の位置を確認します。

時	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
はじめ	○ オリエンテーション	○ 準備運動 いろいろなリズム走 いろいろな場の設定（新聞紙、ダンボール、小型H、ソフトH）			
なか	・学習の進め方 ・用具等の使い片  ・きまり、学習の場 安全面	○ チャレンジタイム ・踏切位置の確認	○ チャレンジタイム2 ・インターバルの確認（5～6.5m）	○ 関わりタイム ・互いにアドバイス ・話し合っ課題解決	
おわり	・学習のまとめの仕方	○ 自分で選んで ・課題の選択	○ ポイントの共有	○ 記録にチャレンジ	

#### ○ 運動のポイント

ICT 機器を活用し、仲間とともに考えて、自分に合った踏切位置を選びます。

##### ① 踏切位置の確認

決めた足で踏み切ろう。

真横からタブレット端末で撮影しよう。

グループで教え合い、自分の踏切位置を知ろう。

##### ② 自分で選んで

スピードはそのまま高さを上げていきます。

踏切の20cm前にバーを置いています。スピードに乗ってリズムよく走りましょう。

ハードルを越えた後もしっかりと走りましょう。

このレーンが一番走りやすいな。

スピードを落とさない人がリズムよく走れているよ。

