

# 小学生低学年授業向け アクアゲーム導入プラン

## ■目的■

ドッジボールを使って水遊びを多く体験し、水に慣れ、プールを楽しい場所と思わせる  
技術

水に慣れる遊びでは水につかたり移動する

浮く・もぐる遊びでは水に浮いたりもぐったり水中で息をはくなどの技術を習得する

態度

運動に進んで取り組み仲良く運動したり、安全に気を付け技術を習得

思考

水中で工夫をしながら動きを身につける

## ■計画案■

45分1時限のうち、準備体操・整理体操や着替えなどを差し引き30分を1コマとしての  
計画案で、6コマ・1クラス30人 学年4クラス構成を想定して作成しています。

使用するものはライトドッジボール1号球で設定しています。

コマ	使用時間	内容
1コマ目	15分	ボールを両手で持ってプールの中で走る 水に口までつけてブクブク（カニさん）
	15分	クラスで並んでバケツリレーのようにボール渡し
2コマ目	10分	ボールを持って鬼ごっこ タッチしたらボールを次の鬼に渡す
	20分	ボールをバトン代わりにしてリレー
3コマ目	10分	ボールを両手でお腹に抱えラッコのように背浮き
	10分	ボールを足で挟んで浮いてみる
	10分	輪くぐり にらめっこ

4 コマ目	15 分	石拾い
	15 分	ボールを両手でお腹に抱えラッコのように背浮き
5 コマ目	10 分	石拾い
	20 分	ミニゲーム クラス対抗で行う
	授業外	クラスで作戦を考えさせる
6 コマ目	30 分	クラス対抗試合

8 限設定の小学校は、このプログラムの後にクロール・平泳ぎの基礎に展開するのがおすすめです。