

# 小学生中学年授業向け アクアゲーム導入プラン

## ■目的■

### 技術

浮く運動→様々な浮く運動 伏し浮き・背浮き・クラゲ浮き・け伸びなど  
泳ぐ動きでは補助具を使ってキックやストローク、呼吸など初歩的な泳ぎの習得

### 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

自己の能力に適した課題を持ち、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伏し浮き ボールを両手でお腹に抱えラッコのように背浮き ボールを足で挟んで浮いてみる ボール無しで伏し浮き・背浮き・クラゲ浮きなど
	15分	スカーリング・巻き足 足を付かずにクラス対抗しっぽとり
2コマ目	10分	プールの中ダッシュ・笛の音で前後左右に走る け伸び

	20分	両手でビート板の様にボールを持ってバタ足(バタ足ドリブル) 先生がボールを投げキャッチして走る もしくは バタ足 平泳ぎの足でのバタ足ドリブル バタ足ドリブルでボールを頭で押していく
3 コマ目	10分	移動しながらのシュート練習 ※プールフロア(赤台)を立ててゴールにする
	10分	バタ足ドリブル(顔を上げっぱなし→顔をつける) ※バタ足・平泳ぎの足両方
	10分	パス練習 ※ボールに飛びつくことで体の力を抜くようにする
4 コマ目	15分	ドリブルの練習 ※顔を正面に上げたままのクロールでボールを運びます ※両腕の間でボールをコントロールします
	15分	面かぶりクロールの練習 ボールを外し、最初は顔をあげたままで 徐々に顔を付け、正面に顔を上げてキックをしっかり打って腰 が沈まないようにして足を付かないようにする
5 コマ目	10分	ルールの説明 ルールを守りながらやることを教える
	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  
めです。