

保健体育科学習指導案

期 日 平成25年5月24日(金) 第2校時
場 所 附 属 中 学 校 体 育 館
対 象 3年2組(男子9名 女子7名)
3年5組(男子10名 女子8名)計34名
指導者 教 諭 浜 田 幸 史

1 単元 武道(柔道)

2 単元のねらい

(1) 目標

勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、柔道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、柔道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。

(2) 評価規準

【運動への関心・意欲・態度】

- ア 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組もうとしている。
- イ 伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意思で大切にしようとしている。
- ウ 練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとしている。
- エ 練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとしている。
- オ 健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりしようとしている。

【運動についての思考・判断】

- ア これまで学習した知識や技能を活用している。
- イ 自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。

【運動の技能】

- ア 相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身をしている。
- イ 取と受の双方が比較的安定して投げたり受けたり、また、抑えたり応じたり(逃れたり)している。

- ウ 自己の技能・体力の程度に応じて効率的に一本を取ったり、相手の防御に応じて効率よく相手を投げたり抑えたりしている。
- エ 自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技や得意技・連絡技を用いて、相手を崩して攻撃を仕掛けたりその防御をしたりしている。

【運動についての知識・理解】

- ア 我が国固有の文化である柔道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解している。
- イ 技の名称や見取り稽古の有効性を理解している。
- ウ 柔道のパフォーマンスは、体力要素の中でも、主として、瞬発力、筋持久力、巧み性などに強く影響されることを理解している。
- エ 自己の動きや仲間の動き方を分析する観察方法を理解している。
- オ 簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方など、試合の行い方を理解している。

3 武道（柔道）の特性

(1) 一般的特性

- ア 日本の伝統的な武技の1つであった柔術を嘉納治五郎が新しい原理のもとに集大成した我が国固有の文化であり、伝統的な行動の仕方が重視される運動である。
- イ 柔道着をつけた2人が組み合って、相手を投げたり、抑えたりして攻防する格闘的な運動で、これらの運動を通じて、瞬発力、筋持久力、巧み性、旺盛な気力などを養うことができる。
- ウ 互いの柔道着を使って、相手の力をうまく利用して得意技ができるようになったり、投げ技、固め技を使って「一本」をとって勝敗を争ったりするところに楽しさがある。
- エ 礼儀作法や相手を尊重する態度、安全に対する配慮を重視する運動である。
- オ 相手の動きや投げ技、固め技に対して、攻防する技を習得した喜びや競い合う楽しさを味わうことができるようにするとともに、武道のもつ伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動の仕方を身に付けることが大切である。

(2) 生徒の側から見た特性

- ア 繰り返し練習した技で、相手を投げたり抑え込めたりすると楽しい。
- イ 相手と駆け引きをして、攻防し合うことがおもしろそう。
- ウ 相手に投げられたり、抑え込まれたりすると、ケガなどして痛そう。
- エ 伝統的な考え方があり、礼法などが厳しそう。

4 生徒の実態

- (1) 〈運動への愛好〉あなたは、どの運動領域が好きですか。好きな順に番号を付けましょう。(体づくり運動、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンス) ※データは、武道（柔道）の順位

1位…0.0%, 2位…24.2%, 3位…21.2%, 4位…15.2%, 5位…18.2%, 6位…18.2%, 7位…3.0%
--

- (2) 〈柔道への愛好〉あなたは、柔道が好きですか。また、嫌いですか。

好き…51.5%, どちらかといえば好き…33.3%, どちらかといえば嫌い…12.1%, 嫌い…3.0%

- (3) 〈柔道への愛好〉あなたが、柔道において楽しいと感じるのは、どんな時ですか。(複数回答可)

できなかった技ができた時	…81.8%
アドバイスし合って、技ができるようになった時	…57.6%
みんなで協力し合うことができた時	…54.5%
仲間が自分のアドバイスで、技ができるようになった時	…48.5%
精一杯運動して、汗をかけた時	…48.5%

- (4) 〈柔道学習のねらい〉柔道学習では、以下のようなねらいがあります。あなたは、普段の授業で、ねらいを達成できていますか。

ア 技能…相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

よくできている…6.0% だいたいできている…63.6% あまりできていない…30.3% 全くできていない…0.0%

イ 態度…柔道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

よくできている…57.6% だいたいできている…42.4% あまりできていない…0.0% 全くできていない…0.0%

ウ 思考・判断…柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

よくできている…3.0% だいたいできている…81.8% あまりできていない…15.2% 全くできていない…0.0%

- (5) 〈柔道において高めたい体力要素〉あなたが、体づくり運動において特に高めたい体力の要素は何ですか。(高めたい順に2つ番号を付けましょう。)

瞬発力…51.5%, 筋力…48.5%, 巧み性…45.5%, 持久力…33.3%, 柔軟性21.2%

- (6) 〈柔道への期待要素〉柔道の時間にどのようなことを期待しますか。(複数回答可)

総合的に体力を高めたい	…72.7%
自分の体力要素の弱いところを向上したい	…66.6%
思い切り身体を動かしたい	…57.6%
友達と関わったり、協力したりすることを身に付けたい	…48.5%
自分の体力要素のよいところをさらに向上したい	…42.4%
楽しくできる運動を多く取り入れてほしい	…39.4%
きつい運動をがんばり抜く精神力を高めたい	…36.4%
きつい運動はやめてほしい	…15.2%

- (7) 〈グループ学習への参加〉あなたは、グループ学習において、自分の意見を出したり、友達の動きを分析したり、アドバイスしたりして、積極的に活動することができていますか。

よくできている…36.4% だいたいできている…45.6% あまりできていない…18.2% 全くできていない…0.0%

- (8) 〈学習課題設定〉あなたは、全体の共通課題を参考に、個人課題を立てることができていますか。

よくできている…21.2% だいたいできている…54.5% あまりできていない…24.2% 全くできていない…0.0%

- (9) 〈学び方〉あなたは、授業中、自己課題を意識し「どうしたらできるようになるだろうか」、「こうすればよいのではないかな」等、疑問や仮説をもちながら授業に取り組んでいますか。

よくある…45.5% 時々ある…51.5% あまりない…3.0% 全くない…0.0%

- (10) 〈学び方〉あなたは、友達のうまくいっていない動きを、教えてあげることができますか。※毎回している、たまにしていると答えた人は、(14)の質問に答えましょう。

毎回している… 3.0% たまにしている…60.6% あまりできない…30.3% 全くできない… 6.0%

- (11) 〈学び方〉あなたは、友だちにどのようにして教えていますか。(当てはまるもの全てに○を付けなさい。)

動きを真似して教える…45.5% 言葉で説明する…27.3% 資料や図を使って教える… 9.0%

- (12) 〈習得、習熟したい固め技〉柔道において、習得、習熟したい固め技は何ですか。その理由も答えなさい。

けさ固め…72.7% 横四方固め…24.2% 上四方固め… 6.0%

- (13) 〈習得、習熟したい投げ技〉柔道において、習得、習熟したい投げ技は何ですか。その理由も答えなさい。

背負い投げ…42.4% 大外刈り…30.3% 大腰…18.2% 体落とし…12.1% つりこみ腰… 6.0%
膝車… 3.0% 支えつりこみ足… 3.0% 払い腰… 3.0% 小内刈り、大内刈り、内股… 0.0%

〈考察〉

本校の3年生において、柔道に関する興味・関心は、球技に劣るものの、比較的高く、学習のねらいについても達成できていると感じている生徒が大半である。また、個々においては、自己の不足している体力の要素について、課題として認識していたり、その課題を克服したいと思っていたりすることが分かる。しかし、新体力テストの結果を例年のデータと比較すると、男女とも握力、長座体前屈、立ち幅跳び、ハンドボール投げが県・全国の平均を下回っており、体力面の強化が今後の課題となることは明確であると考えられる。そこで、本校生徒の学習においては、基礎基本の定着を図るために、補助運動の内容を工夫することが、自己の体力や技能の向上を図るのに有効であり、実践を積み重ねることが重要であると考えられる。

学習意欲や課題意識などは、とても高いものの、他者への関わりについては、課題が残ると考えられる。相互練習において、観察、分析したことを伝える場面を設定していくことが、運動とより一層関わりを深めることにつながると考えられる。

これらのことから、本單元においては、技能習得、習熟に当たり、仲間と共に試行錯誤する活動形態を取り入れることが望ましいと考える。また、課題をよりスムーズに解決させるために、学習資料や学習カードを活用することも有効であると考えられる。そこで、他者との関わりを大切にした課題解決学習を通して、柔道の楽しさを味わわせる取組を行うこととする。

5 武道（柔道）学習・指導の意義

- (1) 自己の体格や体力、技能に応じた課題を設定し、課題解決に向けて段階的な練習を行うことで、技能の向上の喜びや、相手と攻防することの楽しさを実感でき、運動に親しむ習慣や態度を育成することができる。
- (2) 柔道の特性から、相手を尊重する態度や、集中力、克己心などの精神力や、瞬発力、筋持久力、巧緻性、柔軟性などの体力を高めることができる。また、対人競技ならではの相手の動きの変化に応じて動く、または相手を動かすといった、タイミングやスピードに対する感覚的な機能を高めることができる。

- (3) 相手の動きに応じた身体の動きを仲間と模倣し試行錯誤する中で、課題解決にあった練習を計画的、段階的に取り組み、体育学習に必要な知識・理解を深めることができる。
- (4) 礼儀を重んじ、相手を尊重し、柔道の本質である「精力善用」、「自他共栄」をふまえて練習や試合を行うことで、安全面に気を配る態度や、学校生活・社会生活に必要な望ましい行動の仕方や態度を培うことができる。

6 武道（柔道）学習指導上の方針・方策

(1) 「動きの手がかりを見いだす」ための学習資料の工夫

- ア 動きの手がかりを見いださせるために、身に付けさせたい技について、真横と真後ろの2方向から動きをとらえた連続写真を用いたものに、動きのポイントを3つ示したものを学習資料として提示する。
- イ 動きの手がかりを見いださせるために、試行や相互練習等において、学習資料を活用して動きのポイントを確認させる。
- ウ 動きのイメージを鮮明にもたせるために、学習資料のモデルの体の向きに合わせて、身体各部位の動きの感じを確認させる。

(2) 「動きについての考えを拓げる」ための観察方法の工夫

- ア 動きについての考えを拓げさせるために、動きのポイントや課題となっている身体各部位に着目させ、真横、真後ろの2方向から同時に観察、分析を行わせる。
- イ 動きについての考えを拓げさせるために、観察者に、2人の動きを観察させ、比較・分析を行わせる。

(3) 「動きを図や言葉でまとめる」ための学習カードの工夫

- ア 動きを図や言葉でまとめさせるために、学習指導要領及び解説の例示や生徒の実態を基に、授業で取り上げる技能や動きのつながりを示した学習カード「ジョイントシート」を活用する。
- イ 動きを図や言葉でまとめさせるために、試行や相互練習で考えたことや気付いたことを系統的に記入することのできる「ジョイントシート」を活用する。

(4) その他

- ア オリエンテーション時において、柔道学習の意義やねらい、特性を理解させるとともに、単元全体や一単位時間の基本的な学習の流れを理解させることで学習への見通しをもたせる。
- イ 重心への意識をもたせるために立位での重心移動を補助運動として位置づける。
- ウ 一単位時間の学習過程の導入段階で、個人課題を明確にもたせるために、前時に設定した課題をもとに試行を行う場面を位置付ける。
- エ 段階的に学習を進めるために、単元の学習過程を「オリエンテーション」、「得意技・連絡技を身に付ける段階」、「まとめの段階」の3つに編成する。
- オ 打ち込み練習等では、身体の各部位の動かし方の感じをつかませるために、技をゆっくりとした動作で行わせる。

- カ 得意技・連絡技を身に付ける段階で、基本動作がうまくできず対人的技能の高まりが停滞している生徒への補充的な学習場面を設定する。
- キ 自己の技能の高まりを確認させるために、各段階の移行する場面で評価規準をもとに自己・相互評価を行わせる。
- ク 「得意技・連絡技を身に付ける段階」では、共通の視点でアドバイス活動を活性化させるために同じ得意技を選択した者同士でグループを編成する。
- ケ 「まとめの段階」で、生徒が企画・立案・運営する競技会を行い、学習の成果を試すとともに、互いの技能を認め合う場とする。
- コ 単元を通して、健康や安全については、十分に配慮できるように、確認の場を設けるとともに、生徒が相互に気を付けられるように、声かけをしていく。

7 武道（柔道）指導・評価計画

段階	時間	指導計画			評価計画
		○技能の内容	●態度の内容	□知識 ■思考・判断の内容	
オリエンテーション	1	○ 準備運動 ・ 附中体操	● 相手を尊重して取り組もうとすること	□ 【伝統的な考え方の理解】我が国特有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解すること	1 技 相手の動きに応じた姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身をしているか。
	2	○ 補助運動 ・ 姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身 ○ レディネステスト ・ 投げ技の基本動作（姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身） ・ 基本となる技（膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、大腰、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰、けさ固め、横四方固め、上四方固め）	● レディネステストや練習での自分の役割に責任をもち、自主的に取り組もうとすること ● レディネステストや練習の中で、互いに助け合い教え合おうとすること ● ケガや事故につながらないように場や用具を整えようとする ● 健康を維持したり、自己や仲間の安全を保持したりしようとする	□ 【技の名称の理解】基本動作と技の名称を理解すること ■ 柔道を継続して楽しむために、自己に適した運動との関わり方を見付けること □ 【見取り稽古の仕方の理解】他人の稽古を見て相手との間合いや隙、技をしかける機会、技のかけ方や柔道特有の気合いなどを理解すること □ 【主に高まる体力の理解】体力要素（瞬発力、筋持久力、巧緻性）を理解すること □ 【試合におけるルール】審判や運営の仕方を理解すること	2 技 取と受の双方が比較的稳定して受けたり、また、抑えたり応じたり（逃れたり）しているか。 （投げ技）取は体さばきから技をかけて投げているか。受は相手の動きに応じた受け身をしているか。 （固め技）取は抑え込みの条件を満たして相手を抑えているか。受は抑えられた状態から体側や頭方向に返しているか。
得意技・連絡技を身に付ける段階	3	○ 得意技 ・ 投げ技（膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、大腰、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰） ・ 固め技（けさ固め、横四方固め、上四方固め）	● 相手の技能の程度や体力に応じて力を調節しようとする ● 自己の体調、技能、体力の程度に応じた技術的な課題を選び段階的に挑戦しようとする ● 練習での自分の役割に責任をもち、自主的に取り組もうとすること ● ケガや事故につながらないように場や用具を整えようとする	□ 【運動観察の方法の理解】自己観察や他者観察の方法を理解すること □ 【見取り稽古の仕方の理解】他人の稽古を見て相手との間合いや隙、技をしかける機会、技のかけ方や柔道特有の気合いなどを理解すること ■ 自己の技能・体力に応じた得意技や連絡技を見付けること ■ 自己に適した攻防の仕方を選ぶこと ■ 仲間に対して、技術的な課題、有効な練習方法の選択について指摘すること ■ 体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと	3～6 技 2つの技を同じ方向にかける投げ技の連絡、2つの技を違う方向にかける投げ技の連絡を相手の防御に応じて、効率よく行っているか。 7～8 技 固め技から固め技への連絡を相手の防御に応じて、効率よく行っているか。
	4	○ 連絡技 ・ 投げ技の連絡 ① 2つの技を同じ方向にかける技を連絡すること ② 2つの技を違う方向にかける技を連絡すること ・ 固め技の連絡 ① 取が相手の動きの変化に応じながら固め技の連絡を行うこと ② 受が抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や、頭方向に返すことによって逃げる ・ 投げ技から固め技への連絡	● 練習の中で、互いに助け合い教え合おうとすること ● 相手を尊重して取り組もうとすること ● 学習を安全に行うために約束事項を守り、自律しようとする		9～10 技 投げ技から固め技への連絡を相手の防御に応じて、効率よく行っているか。 3～10 態 練習の際に、投げ込み等の相手を引き受けたり、観察を通して仲間の課題を指摘したりしているか。 3～10 思 得意技について、ポイントを押さえた動きができていないかを観察、分析しているか。（トリオ学習） 技の連絡について、仮設課題を立てたり、動きのコツを整理したりしているか。（ジョイントシート）
	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
	10				
	11	○ 自由練習や簡単な試合 ・ 投げ技や固め技、また投げ技から固め技への連絡を用いた攻防の展開	● 相手を尊重して取り組もうとすること ● ケガや事故につながらないように場や用具を整えようとする ● 健康を維持したり、自己や仲間の安全を保持したりしようとする ● 試合を安全に行うために約束事項を守り、自律しようとする ● 勝敗に対して公正であろうとすること ● 試合での自分の役割に責任をもち、自主的に取り組もうとすること	□ 【試合におけるルール】審判や運営の仕方を理解すること □ 【伝統的な考え方の理解】我が国特有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解すること ■ 武道を継続して楽しむために、自己に適した運動とのかかわり方を見付けること ■ 仲間に対して、技術的な課題、有効な練習方法の選択について指摘すること	11～14 技 得意技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃を仕掛けたら、防御をしたりしているか。 11～12 知 簡単な試合の審判や運営の仕方、安全への配慮を理解しているか。 13～14 思 これまで学習した知識や技能を活用し、動きのコツやつながりを整理しているか。（ジョイントシート）
	12				
	13				
	14				
まとめの段階					

8 本時の実際

(1) 指導区分 4/14

(2) ねらい

- ア 柔道の特性に関心を持ち、相手を尊重しながら自ら進んで柔道を楽しもうとしている。
 イ 動きの中で、連絡技の組み合わせや技の系統性を整理しながら練習を工夫して取り組んでいる。
 ウ 相手の動きの変化に対応し、自己の身体各部位を意識して連絡技を用い、受をくずし、体をさばいて投げている。
 エ 柔道の競技規則や学習での約束事項を理解し、健康・安全に留意しながら練習に取り組んでいる。

(3) 本時の学習過程

学習過程	時間	学習内容及び学習活動	○留意点 ●援助・支援 (研究の手立て★)
準備運動	3	はじめ 準備運動 1	○ 用具の確認、練習場、周辺の安全確認を行う。 ○ 生徒の出欠状況や健康状態を把握し、見学者への指示をする。
補助運動	7	補助運動 2 ・ 附中体操を行う。 ・ 補助運動を行う。 ・ 受け身 (後ろ、横、前回り) ・ 進退動作 (すり足) ・ 崩しと体さばき ・ 約束練習 (投げ技、固め技)	○ 全員で大きな声で号令をかけさせる。 ○ ポイントを意識した動きができているかを見取り、アドバイスしながら行わせる。 ○ 得意技のポイントを確認させながら、約束練習を行わせる。
試行	3	試行 3 ・ ゆっくりとした動作で試行を行い、自己課題を確認する。	○ 試行を通して、技の連絡をどのようにすればよいかを考えさせる。
学習課題の確認	3	学習課題の確認 4 【学習課題】 連絡技を身に付けるために、どのような工夫をすればよいか。	【学習課題の確認】 ★ 自己課題を確認するためのジョイントシートの活用 ○ 課題解決の見通しを立てさせ、どのような練習をするのかを確認させる。
相互練習	20	確認 相互練習 5 【練習1】 ・ 約束練習 ・ 自由練習 ・ 動きの確認 ・ 動きのイメージづくり 【練習2】 ・ 観察、分析 ・ アドバイス、動きの確認 補説 【練習1】 ア 受が取る動きに合わせて動く約束練習 イ 受が自由に動く中で、取が連絡技をかける約束練習 ウ 互いに技をかけ合う自由練習 エ スローモーションによる動きの確認 オ 他者の動きを観察しながらの動きのイメージづくり ※ ア～オを自由に選択し、課題解決を図る。 【練習2】 カ 2方向からの観察、分析 キ アドバイス、動きの確認 ※ カ、キを行った上で、ア～オを自由に選択し、課題解決を図る。	○ 相互練習をする場の安全を確認させる。 【練習1】 ● 自己の動きを客観的にとらえさせるための生徒同士による動きの模倣 ● 動きのポイントを理解させるためのポイントを強調した教師による示範 ● 自己の動きを客観的にとらえさせるための教師によるうまくできていない動きの模倣 【練習2】 ★ 身体部位の使い方、技をかけるタイミングを確認するための2方向からの観察、分析 ● 連絡技の習熟を図るためのアドバイスや確認
学習成果の確認	5	診断 YES 学習成果の確認 6 【学習成果の確認】 ・ 受が取る動きに合わせて動く約束練習 ・ 互いに技をかけ合う自由練習	【補的な学習】 ★ 得意技の動きのポイントを確認するための学習資料の活用 ○ 練習場、周辺の安全確認を行う。 【学習成果の確認】 ● 課題解決状況を確認するための約束練習、自由練習
反省評価	5	診断 本時のまとめ 7 ・ 学習成果の確認で気付いたこと等をジョイントシートに記述する。 ・ ジョイントシートに整理したことを発表する。	★ 相互練習を通して、気付いた動きのつながりやコツ等を整理するためのジョイントシートの活用
課題把握	2	次時の課題把握 8 ・ 次時の学習内容を確認する。	○ 今後の学習の見通しを立てさせる。
整理運動	2	整理運動 9 ・ ストレッチをする。 ・ あいさつを行う。 ・ 用具の後始末をする。	○ ストレッチを行い、ケガや体調不良がないかを確認する。 ○ 生徒の健康状態を確認し、道具の後片付けの指示、見届けをする。
		おわり	