

◆授業のポイント◆

- (1) 気付いた体の動きや必要な技能を的確に伝え合う表現活動の工夫
 (2) 学習を振り返り、次の学習への見通しを立てる活動の工夫

保健体育科学習指導案

学 級 3年4・5組 (男子21名 女子10名 計31名)
 場 所 伊 敷 中 学 校 武 道 館
 授業者 教 諭 山 野 修

1 単元名 武道 (柔道)

2 単元について

(1) 一般的特性について

柔道は、相手と組み合って攻防し、投げる、抑えるなどの技能を競い合う格闘的な運動である。相手の力をうまく利用して得意技が発揮できるようになり、投げ技、固め技で勝敗を競い合う楽しさを味わうことのできる運動である。また、わが国固有の文化としての伝統的な行動が重視され、礼法や相手を尊重する態度、安全に配慮する態度が養われる運動である。

(2) 生徒の実態

項 目	回 答	全体 (割合)
1 あなたは、柔道が好きですか。	ア はい イ いいえ ウ どちらともいえない	21人 (67.7%) 1人 (3.2%) 9人 (29.0%)
2 柔道の楽しさやおもしろさは、どんなところにありますか。	ア 試合で勝てたとき イ 技を身につけたとき ウ 友達と協力し合って学習しているとき エ その他	18人 (58.1%) 22人 (71.0%) 3人 (9.7%) 2人 (6.5%)
3 授業で望むことや心配なことはどんなことですか。	ア ほめる言葉やフォローする声かけ イ 技能のポイントについて ウ 動きのタイミングについて エ ルールや審判のしかたについて オ 投げられると痛い カ ケガをしそうで怖い キ その他 (試合をしたい)	2人 (6.5%) 10人 (32.3%) 10人 (32.3%) 8人 (25.8%) 9人 (29.0%) 22人 (71.0%) 1人 (3.2%)
4 自分にあった課題を持ち、進んで学習ができますか。	ア はい イ いいえ ウ どちらともいえない	17人 (54.8%) 5人 (16.1%) 9人 (29.0%)
5 友達と協力し合って学習できますか。	ア はい イ いいえ ウ どちらともいえない	27人 (87.1%) 0人 (0.0%) 4人 (12.9%)
6 自分でできる技は何ですか。	〈手技〉 ア 背負い投げ 〈腰技〉 イ 大腰 〈足技〉 ウ ひざ車・支え釣り込み足 エ 大外刈り オ 大内刈り カ 小内刈り キ その他 (一本背負い投げ)	6人 (19.4%) 28人 (90.3%) 20人 (64.5%) 30人 (96.8%) 11人 (35.5%) 14人 (45.2%) 2人 (6.5%)
7 身につけたい技は何ですか。	〈手技〉 ア 体落とし 〈腰技〉 イ 払い腰 〈足技〉 ウ 出足払い エ その他	22人 (71.0%) 13人 (41.9%) 6人 (19.4%) 0人 (0.0%)
8 柔道の礼法・作法を知っていますか。	ア はい イ いいえ	17人 (54.8%) 14人 (45.2%)
9 柔道の基本的なルールや審判のしかたを知っていますか。	ア はい イ いいえ	20人 (64.5%) 11人 (35.5%)

(3) 考察

アンケート結果を見ると、柔道が好きと答えた人は21人で全体の2/3を占めている。やる気があって意欲的な生徒が武道 (柔道) の授業を選択して、授業に臨んでいることがわかる。柔道の楽しさや喜びを味わうところについては、「試合に勝てたとき (18人 58.1%)」や「技を身につけたとき (22人 71.0%)」「友達と協力して学習しているとき (3人 9.7%)」などの回答が得られ、練習や試合にも積極的に取り組める集団であることが予想される。反面、授業で心配なことは、「投げられると痛い (9人 29.0%)」「ケガをしそうで怖い (22人

71.0%)」と答える生徒がいて、基本動作である受け身の習得が不十分であることでありそうなので、単元の前半で受け身の技能を正しく身につけられるように援助していく必要がある。

1・2年時の学習で習得した技能については、学習した多くの技をできるようになったと回答している。

新しい技能への挑戦にも意欲的で、柔道への強い興味関心を持っていることが考えられる。

段階的に学習してきた3年時の柔道の授業では、仲間との教え合いによるアドバイス学習を進めながら、仲間と協力し合って学習することの楽しさや柔道の特性や歴史、魅力について理解を深めていけるように支援していきたい。

(4) 指導観

1年時では、「投げ技に対しての受け身をする」「崩して技をかける」「体をさばいて相手の動きや技に対応する」「固め技の基本動作を身につける」などのように、対人的技能と関連させて基本動作を中心に学習した。

2年時では、「受け身や崩し、体さばき等の基本動作」「アドバイス学習のねらいと進め方」「アドバイス学習を通しての投げ技、固め技の習得」「固め技の基本動作や攻め方、返し方」「投げ技の基本動作や入り方、防ぎ方」「審判法と試合の進め方」などの学習を進めてきた。

また、第1学年及び2学年では、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方などを理解させ、課題に応じた運動ができるような授業を展開してきた。

3年時では、これまでの既習技を復習しながら、学習資料(DVDや学習パネル)によって技能のポイントを確認しながら、かかり練習や基本動作を中心にアドバイス学習を行わせ、技を習得し、得意技の確立を目指している。また、相手の動きの変化に応じた基本動作から、既習技や得意技、連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技、投げ技から固め技への連絡を用いた自由練習や簡単な試合で攻防を展開することができるようにする。

本時の授業は、3～4人組によるアドバイス学習により目指す動きを技のポイントをチェックしながら、仲間や教師との情報交換をし、気付いた点をアドバイスし合って、確実に技能を定着させたい。アドバイス学習を行うことによって、2人組では気付かなかった点を観察者が補い、技能向上に役立てたい。具体的には、技をかける「取」と技をかけられる「受」の二人組の一連の動きを観察者が、学習資料(指導用パネル)を見ながら「技能のポイント」を押さえて、チェックしていく。技のできばえをしっかりと観察し、技能の程度やその問題点を把握して、錬り合い、高め合えるようなアドバイス学習を行わせたい。

また、色の帯を使って、技能の定着が不十分な生徒には、示範や学習資料(掲示資料)を活用しながら、技能のポイントを身につけさせたい。そして、それぞれの立場で、自分の合った技が何であるかを考え合い、互いの良い点を認め合うことで、自己・相互評価能力の育成にも役立たせたい。

授業を通して、相手の動きに対応した攻防ができるようにすることをめざし、克己の心を学んだり、相手を尊重する態度や旺盛な気力と粘り強く練習する態度を身につけさせたい。

3 単元の目標

- (1) 柔道の特性に触れ、運動とのかかわりを深めることで楽しさや喜びを味わい、自ら進んで運動することができるようにする。また、グループにおける自己の役割を自覚し、責任を果たしながら互いに協力して意欲的に試合や練習に参加できるようにするとともに、勝敗やルールに対して公正な態度をとることができる。(関心・意欲・態度)
- (2) 自己の能力に応じた課題を設定し、その課題を追求する過程を工夫することができる。(思考・判断)
- (3) 自己の技能の程度に応じて課題を設定したり、課題解決の方法を工夫したりして、技能の向上を図り、相手の動きに対応した攻防を展開して、試合や練習ができるようにする。また、グループ内での活動において、気付いたことや改善点などについて、適切なアドバイスをすることができる。(技能・表現)
- (4) 柔道の歴史や特性、ルールや審判法、技能などの基礎的な知識を理解することができる。(知識・理解)

4 学習内容及び指導・評価計画

学習段階	時数	ねらいと学習内容	評 価 規 準				努力を要する状況に対する指導の手立て	
			関心・意欲・態度	思考・判断	技 能	知識・理解	努力を要する状況の背景(つまづきの様相)	具体的な手立て
オリエンテーション	1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 柔道の特性を知ることができる。 ○ 学習の進め方について理解し、学習の見通しを持つことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の歴史や理念、相手を尊重し、安全に気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った学び方や課題を知り、解決の方法の見通しを持つとしている。 		<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の歴史や理念、特性や意義を理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・教師の説明に興味を示さず、積極的に取り組もうとしないため、ねらい、学習の進め方がわからない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性を意識させ、公正な態度で活動し、安全性にも留意して学習することを指導する。 ・学習資料や教具の活用について理解させる。
学 習 I	2 3 4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 体づくり運動の意義やねらい、主運動との関連を理解し、行うことができる。 ○ 柔道の特性に触れながら、礼法、姿勢、組み方を身につけることができる。 ○ 柔道の特性に触れながら、基本動作(体さばき・崩し・受け身)を身につけることができる。 ○ 柔道の特性に触れながら、投げ技(既習技)を身につけることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動についてのねらいを理解し、積極的に取り組もうとする。 ・礼法、姿勢、組み方を理解し、積極的に練習に取り組もうとする。 ・基本動作を身につけるために、積極的に練習に取り組もうとする。 ・投げ技(既習技)を身につけるために積極的に練習に取り組もうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・主運動に近づくための体づくり運動を工夫しようとする。 ・自分に合った課題を立て、練習(かかり練習、約束練習)を工夫しようとしている。 ・技能のポイントを理解して、適切なアドバイスをしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法、姿勢、組み方を身につけることができる。 ・基本動作を正しく身につけることができる。 ・投げ技(既習技)を正しく身につけることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性に近づくための体づくり運動を知っている。 ・礼法、姿勢、組み方を理解することができる。 ・基本動作の仕方を理解することができる。 ・投げ技(既習技)の仕組みや構造を理解することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間と協力して、積極的に運動に関われない。 ・対人競技の特性を理解できず、怖がりたり消極的な態度を取ったりする。 ・準備運動や体づくり運動に興味が薄く、機敏な動作ができなくなったり、工夫したりすることができない。 ・礼法やかかり練習、約束練習に対して積極的に活動できない。 ・仲間の姿に関心がなく、自分から仲間を励まし声かけられない。また、かかり練習や約束練習で身につけなければならない基本的な技能のポイントを理解していないため、技能の高め方が身につけていない。 ・アドバイスの視点を考えたり、仕方について話し合ったり、積極的に行動しようとしていない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道における仲間との役割、大切さを理解させる。 ・恐怖心を取り除くために、受け身の習得に力を注ぐ。 ・練習方法を理解させるために、学習資料を活用させる。 ・礼法、かかり練習や約束練習ができるようにはさせる。 <p><助言(例)> 「礼は相手を尊重することを形に表して行おう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい動きを体得させたり、正しい動きをイメージできるようにするために教具を活用する。 ・正しい動きとの違いの理解と課題解決の方法を工夫させるために、アドバイス学習を積極的に進めるように助言する。
学 習 II	⑤ 6 7 8	<ul style="list-style-type: none"> ○ 柔道の基本原理を理解して、新しく学習する投げ技や固め技を身につけることができる。 ○ 既習技を復習し、相手との攻防の中で、タイミングよく技をかけることができる。 ○ 既習技を通して、投げ技から固め技、投げ技から投げ技などの連絡技を身につけることができる。 ○ 安全面への配慮ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新しく学習する技を習得するために、積極的に技の練習に取り組もうとする。 ・タイミングよく技をかけるために、積極的に技の練習に取り組もうとする。 ・積極的に既習技の練習や戦術の工夫に取り組む、自由練習に生かそうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新しく学習する技をタイミングよくかけることができる。 ・既習技をタイミングよくかけることができる。 ・既習技を自由練習に生かすことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・新しく学習する技の仕組みや構造を理解することができる。 ・既習技の仕組みや構造を理解することができる。 ・既習技の仕組みや構造、合理的な攻防の仕方を理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・礼儀作法、試合の運営やルール、審判の仕方について理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きの中で、どんな技をかければよいかが、タイミングが分からず、練習や試合では動きがぎこちない。また、相手の技に簡単に投げられてしまう。 ・自分の課題が分からない。 ・試合の仕方や審判法、ルールがよくわからない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・勝つための戦術や技能に関する助言をする。 ・自ら積極的に攻めるように助言する。
学 習 III	9 10 11 12	<ul style="list-style-type: none"> ○ 勝つための戦術を考え、試合を楽しむことができる。 ○ 相手の動きに応じた攻防の仕方を身につけることができる。 ○ 自主的に試合を運営することができる。 ○ 勝敗に対する公正な態度と安全面への配慮ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・相手の動き、技に対応した攻防や勝敗を競い合う楽しさ、喜びを味わおうとする。 ・礼儀正しい公正な態度で、投げ技や固め技の既習技を用いて試合を楽しもうとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合に勝つために、自分に合った攻防の仕方を工夫しようとする。 ・試合を通して、投げ技や固め技について新たな課題を発見しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合の中で、相手の動きや技に対応した攻防を展開することができる。 ・試合で使える投げ技や固め技、さらに投げ技から固め技等の連絡技を身につけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・礼儀作法、試合の運営やルール、審判の仕方について理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・動きの中で、どんな技をかければよいかが、タイミングが分からず、練習や試合では動きがぎこちない。また、相手の技に簡単に投げられてしまう。 ・自分の課題が分からない。 ・試合の仕方や審判法、ルールがよくわからない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・勝つための戦術や技能に関する助言をする。 ・自ら積極的に攻めるように助言する。

5 本時の実際

(1) 区分 5 / 12時間

(2) ねらい

- ① 積極的に練習に取り組む、アドバイス学習を工夫して練習を楽しむことができる。(意欲・関心・態度)
- ② 技を習得するために、自己評価や反省を生かした課題解決の方法を工夫することができる。(思考・判断)

(3) 授業設計の工夫

- ① 気付いた体の動きや必要な技能を的確に伝え合う表現活動の工夫
 - ・ 学習資料がいつでも活用できるようにさせる(サポート資料の設置→学習パネルの効果的な活用)。
 - ・ 学習資料や示範指導(視聴覚資料の活用)を通して、技能のポイントを確認させる。
 - ・ 3～4人組によるアドバイス学習を学習過程に位置付け、他者観察による自己理解を生み出す。
- ② 学習を振り返り、次の学習への見通しを立てる活動の工夫
 - ・ 本時の学習課題や授業の流れを提示し、学習内容を把握させ、スムーズな授業展開を図る。
 - ・ 授業への自主的かつ積極的な取り組みをサポートする。
 - ・ 本時の終盤で学習活動での自己評価や課題把握をし、次時の課題設定に役立てる。
- ③ 健康・安全面を配慮した場の設定や学習活動の工夫
 - ・ 授業の前後で、健康状態の確認を徹底する。
 - ・ 練習や試合において、活動場所の設定や投げる方向の確認などを徹底する。
 - ・ 受け身について、十分な指導を随時行い、徹底する。
 - ・ アドバイス学習を行うことで、自他の技能向上を図るとともに安全面へのサポートをする。

(4) 展開

過程	時間	学 習 活 動	○教師の支援活動と留意点 ◎評価 ※確かな表現力を育むための工夫
準備 準備運動 健康観察 目標確認	10分	1 準備をする。安全点検をする。 2 準備運動、体づくり運動、受け身をする。 3 あいさつ、健康観察をする。 4 本時のねらい・学習の流れを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">気づいたことを教え合い、「体落とし」を身につけよう。</div>	○ 柔道場が安全であるかを確認する。 ○ 主運動に近づける体づくり運動を取り入れる。 ○ 欠席者、見学者を把握し、健康状態を確認する。 ◎ 本時の学習のねらいや流れを理解させ、学習の見通しを持たせる。(思考・判断)
課題研究 【 診断 ・ 思考 ・ 練習 ・ 定着 ・ 評価 】 	35分	5 「体落とし」の練習をする。 ① DVD視聴(示範から技能ポイント確認) ・ 「体落とし」に必要な基本動作 ・ 崩し、体さばき、仕かけの展開 ・ 陥りやすい欠点とアドバイス ② 学習パネルによる技能ポイント再確認 ・ 崩し、体さばき、仕かけのポイント提示 ・ 段階的な説明 ・ 「取」と「受」の姿勢 ・ 受け身のしかたと補助活動 ③ アドバイス学習 □ 活動順 赤・白帯→白・青帯→青・赤帯 まずは、赤帯の生徒が「取」、白帯が「受」となり、次は「取」と「受」が交替して練習する。 □ 活動(かかり練習・約束練習)→振り返りによる反復練習を行う。 ・ 他者観察で、技能のポイントをチェック ・ かかり練習 → 約束練習(投げ) ・ 活動スペースの確保(観察者確認)	○ 色の帯を活用したグループ編成により、アドバイス学習を活発にする。 ※ 視聴覚教材(DVD)を利用して、示範となる技の技能ポイントに気付かせる。 ○ 生徒から技能のポイントを引き出させ、アドバイス内容を把握させる。(知識・理解) ○ 場の設定を工夫し、「取」と「受」の位置確認をさせ、投げる方向を揃える。 ◎ 掲示資料等を活用し、互いに教え合いながら学習して課題解決を図る。(思考・判断) ※ 学習パネルを資料して「取」と「受」の役割を助言し、良い動きに対しては賞賛・激励をする。 ○ 他者観察によるアドバイスを自己の技能向上に生かせるようにする。(技能) ※ 技能のポイントを掴ませ、観察してわかった動きを言葉と動作でアドバイスできているか確認し、指導する。 ○ 活動時の受け身の補助や礼法を徹底することで、相手を尊重する態度を持たせる。(意欲・態度) ○ 投げの練習を行う際、「取」は受け身の補助をする(安全確認の徹底)。
整理運動 評価・反省 あいさつ 後始末	5分	6 整理運動をする。 7 評価・反省をする。 8 次時の学習内容を確認する。 9 健康観察、あいさつ、後始末をする。	◎ 学習活動での自己評価を行うことで、課題把握をし、次時のテーマ設定に役立てる。(思考・判断) ○ 自己評価や本時の反省を通して、自己の変容に気づき、自他のよさを認め合えるように助言する。 ○ 健康状態と後始末の確認をする。

(5) 評価

- ① 積極的に練習に取り組み、アドバイス学習を工夫して練習を楽しむことができたか。
- ② 技を習得するために、自己評価や反省を生かした課題解決の方法を工夫することができたか。