

◆授業のポイント◆

- (1) 運動の生活化・日常化の推進
- (2) 体力の向上および身体能力の育成

保健体育科学習指導案

日時 平成24年5月31日(木) 2校時
場所 伊敷中学校 武道館
学級 3年4・5組(男子14名 女子13名 計27名)
授業者 教諭 中村 祐二

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。基本動作や基本となる技を身に付け、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ったり、相手の動きに応じて投げ技や固め技で勝敗を競い合ったりすることで楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、柔道に積極的に取り組むことを通して、わが国固有の文化としての伝統的な考え方を理解し行動できることが重視され、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

生徒は全員1、2年時の授業で柔道を経験しており、選択Ⅰにおいて柔道を選択した生徒である。授業を進めるにあたって、事前に柔道についての簡単なアンケートを実施した。

アンケート結果を見ると、「柔道が好き」と答えた生徒は全体の82.2%を占めている。また、柔道の楽しさや喜びを味わえるところについては、「試合に勝てたとき(92.4%)」や「技を身に付けたとき(87.3%)」「友達と協力して学習しているとき(74.3%)」などの回答が得られた。反面、授業で心配なことは、「ケガをしそうで怖い(23.0%)」、「投げられると痛い(5.1%)」と答える生徒がいた。

柔道の基本的なルールや審判の仕方について「知っている」と答えた生徒は25.6%いたが、「できる」と答えた生徒は5.1%であった。また、柔道の授業で生徒が身に付けたいと考えている力として、「礼法(100%)」、「投げ技(97.5%)」、「固め技(100%)」、「練習・試合などの運営の仕方(69.2%)」、「審判の仕方(46.0%)」との回答が得られた。

(3) 考察

やる気があって意欲的な生徒が武道(柔道)を選択して授業に臨んでいることがわかる。1・2年時の経験から新しい技能への挑戦にも意欲的であり、友達と協力しながらさらなる技能を身に付けて練習や試合で発揮したいという柔道への強い興味・関心を持っている。よって、さまざまな練習や試合にも自主的・積極的に取り組める集団であることが予想される。一方でケガや痛みへの不安をもつ生徒もおり、さらには昨年度の学習状況からも基本動作である受け身の習得が不十分である生徒もみられる。そこで、単元の前半で受け身を正しく身に付けさせるように援助したり、教師と生徒および生徒同士がお互いに安全確認や安全の確保を徹底したりできるよう授業を進める必要がある。

また、基本的なルールや審判の仕方を知っている生徒や審判をできると答えた生徒は少数である一方、礼法や練習・試合などの運営の仕方、審判の仕方については高い興味を示していることが分かる。そこで、仲間との教え合いによるアドバイス学習により段階的に学習してきた3年時の柔道の授業では、仲間と協力し合いながらの自由練習や簡単な試合を多く取り入れながら学習を進めたい。教師の指導の下、礼法や練習・試合などの運営の仕方、審判の仕方についてさらに理解を深め、生徒同士で練習や試合を進めながら柔道を楽しむ力を身に付けさせたいと考える。

(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付ける」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。

そこで3年時の学習Ⅰまででは、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、基本動作やかかり練習を中心にアドバイス学習を行わせ、基本的な技の習得および得意技の確立を目指したい。そして学習Ⅱ以降では、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。

柔道の授業全体を通して、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、克己の心を学ばせ、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付けさせたい。また、健康・安全面を配慮した場の設定や学習活動の工夫を行いたい。具体的には、授業の前後で健康状態の確認を徹底することや、練習や試合において活動場所の設定や安全の確保、役割分担などの確認を徹底すること、グループ学習により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ことなどである。

本時の授業は、まず3人組や6人組によるグループ学習により固め技の連絡を確認させ、その後は固め技による自由練習や簡単な試合を積極的かつ協力的な態度で進めさせたい。基本となる技を高めるとともに、得意技や連絡技を素早く用いて相手を抑えることを意識させ、単元後半の試合につながる学習活動にしたい。そして、それぞれの立場で自分に合った技が何であるかを考えたり、互いの良い点を認め合ったりすることで、自己・相互評価能力の育成にも役立たせたい。

3 習得・活用・探究の授業の関連

習得している基礎的・基本的な知識や技能

- 瞬発力、筋持久力、巧緻性などの体力・身体能力の向上および、崩しや体さばき、受け身などの基本動作や基本となる技を身に付ける。
- ペアやグループで協力しながら、ルールや審判法、技能などの基礎的な知識を理解し、身に付ける。

知識や技能が活用された姿（生徒像）

- 相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いることができる。
- 責任を果たしながら互いに協力して意欲的に練習や試合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。



探究の授業において生かすことができると考えられる力

- 健康や安全に関する知識を生かして生活を自己管理し、環境を改善することができる力。
- 生涯にわたり運動・スポーツに親しみ、チャレンジ・フェアプレー、協力と責任などに関する態度。

4 単元の目標

- (1) 柔道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組むことができる。
(関心・意欲・態度)
- (2) 生涯にわたって武道を豊かに実践するため、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。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。
(思考・判断)
- (3) 相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技などを用いて、相手を崩して投げたり抑えたりするなどの攻防を展開できる。
(技能)
- (4) 柔道の歴史や特性、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法、ルールや審判法などが理解できる。
(知識・理解)

5 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	○ 柔道の歴史や特性を知ることができる。 ○ 学習の進め方について理解し、学習の見通しをもつことができる。	・柔道の歴史や理念、相手を尊重し、安全に気をつけ、取り組もうとする。	・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もつとしている。		・柔道の歴史や理念、特性や意義を理解している。	・教師の説明に興味、関心を示さず、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。	・柔道の特性を理解させ、公正な態度で活動させ、安全にも留意して学習することの大切さを指導する。 ・学習資料や教具の活用の仕方について理解させる。
学習Ⅰ	2	○ 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、組み方を身に付けることができる。	・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。	・主運動に近づける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。	・礼法、姿勢、組み方を身に付けることができる。 ・基本動作を正しく身に付けることができる。	・柔道の特性に近づける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。	・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や関心が薄く、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、自分から仲間に励ましの声をかけられない。また、かかり練習や約束練習で身に付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付いていない。 ・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、積極的に行おうとしない。	・柔道における仲間との役割分担やグループ学習の必要性などを理解させる。 ・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。 ・自由練習や試合を楽しむために礼法やかかり練習、約束練習が必要であることをしっかりと理解させる。 ・正しい動きを身に付けさせたり、正しい動きを取りできるようにするための教具を活用する。 ・課題をつかませ、解決の方法を工夫させるために、アドバイスを積極的に進めるように助言する。
	3	○ 柔道の特性に触れながら、基本動作(体さばき・崩し・受け身)を身に付けることができる。	・基本動作を身に付けるために、積極的に練習に取り組もうとする。	・自分の技能や体力に応じた得意技を見つけている。 ・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。	・既習技を正しく身に付けることができる。	・既習技の仕組みや構造を理解することができる。		
	4	○ 柔道の特性に触れながら、既習技を正確に身に付けることができる。	・既習技を身に付けるために積極的に練習に取り組もうとする。					
	5	○ 既習技を復習し、相手の攻防の中で、タイミングよく技をかけることができる。 ○ 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付けることができる。 ○ 既習技を通して、得意技やさまざまな連絡技を身に付け、自由練習や簡単な試合を楽しむことができる。 ○ 安全面への配慮ができる。	・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。 ・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。 ・積極的に既習技や得意技の練習に取り組む、自由練習や簡単な試合に生かそうとする。		・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。 ・既習技や得意技を自由練習や簡単な試合に生かすことができる。	・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。 ・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。 ・見取り稽古の仕方や運動観察の方法を理解している。 ・グループで役割分担し、簡単な試合を進めることができる。		
学習Ⅲ	6	○ 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、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。	・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。 ・投げ技や固め技、それらを使った連絡技を身に付け、試合で発揮できる。	・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。	・動きの中で、どんな技をかければよいか、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。	
	7	○ 相手の動きに応じた攻防の仕方を身に付け、試合に生かすことができる。	・礼儀正しく公正な態度で試合を楽しもうとする。	・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。				
	8	○ 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。						

6 本時の実際(5/12)

(1) 題材 武道(柔道)

(2) ねらい

- ① 固め技の既習技や得意技を、自由練習や簡単な試合に生かすことができる。 (技能)
- ② グループで役割分担し、安全に留意しながら簡単な試合を進めることができる。 (知識・理解)

(3) 授業設計の工夫

① 運動の生活化・日常化の推進

- ・ 3人組や6人組のグループにより、役割分担しながら安全に練習や簡単な試合を進めさせる。

- ・ 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積極的なアドバイスをさせる。
- ② 体力の向上および身体能力の育成
 - ・ 受け身や固め技の基本動作など主運動に近づける体づくり運動を取り入れる。
 - ・ 学習活動内の運動時間を十分確保できるよう授業設計し、生徒に機敏な行動を心がけさせる。

(4) 展開

過程	時間 形態	学 習 活 動	○教師の支援活動と留意点 ◎評価 ※授業のポイントについて
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 あいさつ、健康観察をする。 3 準備運動、体づくり運動をする。 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; margin-top: 5px;">固め技の得意技を生かし、役割分担しながら簡単な試合を進めよう。</div>	○ 柔道場が安全であるかを確認する。 ○ 欠席者、見学者を把握し、健康状態を確認する。 ※ 体力の向上および身体能力の育成 ○ 本時のねらいや学習の流れを理解させ、学習の見通しを持たせる。
課題研究 ―― 診断 ・ 思考 ・ 練習 ・ 定着 ・ 評価 ――	10分	5 固め技による約束練習（世界一周）を行う。 (1) 視聴覚教材での動きとポイントの確認 ・ 取と受の基本動作の確認と把握 ・ 技能のポイントの確認 ・ 陥りやすい欠点とアドバイス (2) アドバイス学習（3人組） ・ 他者観察により、技能のポイントのチェックをする。 <input type="checkbox"/> 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。	○ 視聴覚教材を利用して、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、アドバイスの内容を把握させる。 ○ 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。 ○ 場の設定を工夫し、取と受の位置確認をさせ、約束練習を行わせる。 ○ 取と受の動きを自由練習や試合に生かせるよう意識させながら行わせる。 ○ 礼法を徹底することで、相手を尊重する態度をもたせる。 ○ 審判を中心に全体の安全への意識を高める。 ○ 見取り稽古や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。 ○ 投げ技から固め技への連絡、固め技の連絡を意識させながら、自由練習を行わせる。
	15分	6 固め技による自由練習を行う。（3人組） ・ 審判が活動スペースの確保をする。 ・ 取（立つ）と受（膝立ち）で投げ技から、30秒間の自由練習をする。 ・ 他方のグループは見取り稽古を行う。 <input type="checkbox"/> 活動順 赤・白帯→白・青帯→青・赤帯 7 簡易ルールでの試合を行う。（6人組） ・ 審判(1)、計時(2)、記録(1)を分担する。 <input type="checkbox"/> 簡易試合のルール ・ 試合時間は1分とする。 ・ 膝立ちで組み合った状態から始める。 ・ 5秒で有効、10秒で技あり、15秒で一本とする。 ・ 一本をとられても試合を再開し、総合ポイントで勝敗を決する。	※ 運動の日常化・生活化の推進 ○ 簡易試合のルールをしっかりと把握させる。 ○ 素直に勝敗を受け入れる公正な態度で試合に臨ませる。 ◎ グループで役割分担し、安全に留意しながら簡単な試合を進めることができたか。（知識・理解） ◎ 固め技の既習技や得意技を、自由練習や簡単な試合に生かすことができたか。（技能）
整理運動 評価・反省 健康観察 あいさつ 後始末	5分	8 整理運動をする。 9 評価・反省をする。 10 次時の学習内容を確認する。 11 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。 ○ 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。

(4) 評価

- ① 固め技の既習技や得意技を、自由練習や簡単な試合に生かすことができたか。（技能）
- ② グループで役割分担し、安全に留意しながら簡単な試合を進めることができたか。（知識・理解）