

# 第1学年保健体育科学習指導案

日 時 平成29年10月5日(木) 5校時  
生 徒 1年A・B組(21名)  
場 所 柔道場  
授業者 外島真一  
T・T 田名部文彦

## 1 単元名 武道(柔道)

### 2 単元の目標

- ・柔道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもたせること。
- ・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こと。
- ・中学校で初めて学習する内容であるため、技ができる楽しさや、喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすること。
- ・健康や安全に気を配り、伝統的な考え方を理解すること。

### 3 単元と生徒について

#### (1) 教材について

柔道は、対人で競うスポーツである。柔道衣を着用し、お互いに体のすべての部分を直接の用具として、相手を投げたり、抑えたりする。その中で、お互いがどんなことをすればよいのか、どのようなことを考えればよいのか、その機会を与えるスポーツである。たとえば、技術面では、技のかけあい、受け身の仕方や必要性、また相手をかばう技術について、精神面では相手がいるから技術を発揮できた、相手をかばいながら制する、という気持ちをもつことなどである。

こうした活動の中でお互いの交友関係が深まり、「礼」を重んじ、礼儀正しいフェアプレイの精神が養われる。お互いに投げられることで「人の痛み」が理解できる。そのような柔道ならではの教育効果のある要素がある。

#### (2) 生徒について

意欲的に授業に取り組み、明るく、元気がある。これまで陸上競技、バレーボールを中心に授業を進めてきたが、ハードル走、リレーの課題に積極的に挑戦してきた。運動能力の高い生徒が多い。反応も良く、発言して認められたいという気持ちが強い。しかし、発問への受け答えから派生して、集中力を欠いてしまうこともある。教えあいの場面が少なかったので、意図的に取り入れていきたい。

#### (3) 指導構想

中学校で初めて学習する内容であるため、一つ一つの技術について、丁寧に、時間をかけて、繰り返し指導していきたい。また、安全面に気を配り、ケガや事故のないように、場の設定、一斉指導と個別指導の区別、緊張感をもった雰囲気を作っていきたい。また、教え合いを取り入れる中で、相手を尊重する気持ちも育てていきたい。「つかみ」では、技能について、その方法・習得がわかり、「使い」では、わかったことができるようになり、「つなげる」では、できた技能を試合(ミニゲーム)で試すことができるように、授業を組み立てていきたい。

#### 4 単元の指導計画（全11時間、本時7時間目）

項	時数	「学習課題」・主な学習内容
オリエンテーション	2	「柔道の授業の見通しをもとう」 ・目標，心構え，礼儀 ・姿勢，柔道衣の着脱，帯の結び方
受け身	4	「受け身を身につけよう」 ・受け身の重要性について ・後ろ受け身・横受け身 ・ひざをついた前回り受け身 ・ひざを離れた前回り受け身
固め技	4	「固め技を身につけよう」 ・ <b>けさ固め（本時1／4）</b> ・横四方固め ・けさ固め，横四方固め
まとめ	1	「固め技の試合で技をかけることができるようになるろう」 ・固め技の試合 ・まとめ，振り返り

#### 5 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
技ができる楽しさや喜びを味わい，基本動作や基本となる技ができるように，積極的に取り組もうとする。	基礎的な知識や技能を活用して，学習課題への取り組み方を工夫している。	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，攻防を展開できる。	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，関連して高まるなどを理解している。

#### 6 本時の指導

##### (1) 本時の目標

けさ固めができるようになる。

##### (2) 本時に係わる評価規準（評価方法）

【知識・理解】 けさ固めの名称，方法を理解している。（観察・カードで判断する）

【技能】 けさ固めができる。（観察）

##### (3) 本時の展開

段階	生徒の学習活動 Q：教師の発問 A：(予想される) 生徒の発言，反応	・教師の指導上の留意点 【評価の観点】（評価方法）
10	1 あいさつ 2 準備運動 3 受け身ーカメ・エビ・後ろ受け身・横受け身・前回り受け身 4 本時の課題の提示	・前時に学習した受け身の習得状況を <b>つかむ</b> 。 ・十分満足でない生徒には，T2が個別に支援する。 ・本時の学習課題を <b>つかませ</b>

分		る。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>けさ固めができるようになるろう</b> </div>		
展	<p>5 けさ固めの方法がわかる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>固め技について一紙板書・写真</li> <li>固め技の条件と返すことについて一紙板書</li> </ul> <p>&lt;条件&gt;                                  &lt;返すこと&gt;</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>相手と向かい合う</li> <li>相手は仰向け</li> <li>自分は自由な状態</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>うつぶせになる</li> <li>取の足や胴体に足をからめる</li> </ul> </div> </div>	<p><b>【知識・理解】</b> けさ固めの名称, 方法がわかる。 (観察)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>けさ固めの方法を<b>つかませる</b>。</li> </ul>
開	<p>6 けさ固めを写真で見て, お互いに取・受を交代で行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>視覚と言葉でとらえた技を, 動きの中でとらえてみる。</li> <li>取は返されないように, 受は返そうとお互いがんばる。</li> <li>感覚的にとらえることができたか, 確認する。</li> </ul> <p>7 けさ固めのポイントがわかる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>生徒が受, T2が取になり, T1がポイントを確認する。</li> </ul> <p>T1が最初に生徒に質問し, 最後にT2に答えてもらう。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Q: 右腕の使い方のポイントは?  A: 首をまわすようにします。  T2 A: 相手の頭をかかえこみます。</p> <p>Q: 左腕の使い方のポイントは?  A: 肩・上腕のあたりをつかみます。  T2 A: ひじを下からつかみ, 自分の脇にはさみます。</p> <p>Q: 腰の当て方はどうしますか?  A: 相手の左肩・左胸のあたりに密着させます。  T2 A: 自分の腰の右側を相手の右脇に密着させます。</p> <p>Q: 足の使い方はどうしますか?  A: 右足が後ろ, 左足を前にして開きます。  T2 A: 右足が前, 左足を後ろにして開きます。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>首を絞めつけないように, 注意させる。</li> <li>けさ固めのポイントを<b>つかませる</b>。</li> <li>ポイントがわかる絵を紙板書する〔4枚〕</li> </ul>
展  開	<p>8 けさ固めができる</p> <p>(1) 2人組で取・受を教えあいながら, 交代で行う。  (2) T1, T2でしっかりできているか, 見て回り, 指導する。</p> <p>できていることを確認したら</p>	<p><b>【技能】</b> けさ固めができる。 ポイントを教え合う活動を使<b>って</b>, けさ固めができるようになる。</p>

30分	<p>(3) 2人組で取・受を決め、15秒間の攻防を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>取は5秒間抑え込む。</li> </ul> <p>9 同じ条件でけさ固めの試合を行い、けさ固めにもっていくことができる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正座での礼を行い、長座、背中合わせの状態から行う。</li> <li>お互い右手を挙げ右回りで行い、ひじから行かないようにする。</li> <li>勝ち、負けではなく、けさ固めにもっていくことができたかを目標にする。(もって行こうとすることができたかも含む)</li> <li>20秒間の攻防とする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カードを使いながら確認する。</li> <li>受に対して、返そうとするように声をかける。</li> </ul>
10分	<p>終 10 まとめ→自己評価カードに記入する</p> <p>結 11 本時の評価と次時の予告</p> <p>12 あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時を学習カードで振り返り、次時の目標を発表しあうことで、次時へ<b>つなげる</b>。</li> </ul>

#### (4) 板書計画

<b>学習課題</b>	けさ固めができるようになる
<b>つかみ</b>	けさ固めの方法がわかる
<b>使い</b>	けさ固めができる
<b>つなげる</b>	試合の中で、けさ固めにもっていくことができる

## 参考

(前時 6 / 10)

### 学習課題

ひざを離した前回り受け身を身につけよう

### つかみ

ひざをついた前回り受け身から、少しだけひざを離して回ってみる

### つかい

離す高さを、少しずつ高くしてみよう

### つなげる

前回り受け身に近づける (片方の足のひざの高さに近づける)