

## 保健体育科 学習指導案

日時	平成17年9月27日(火)5校時
学級	2年1・2組女子(1組20名 2組20名 計40名)
場所	柔剣道場
授業者	T1:小原典子 T2:伊東久美子

1 単元名 柔道

2 単元について

### (1) 教材観

武道は日本に古くからある「武技」「武術」などをもとに発生し、技の修練を通して人間形成に役立ててきた運動文化である。明治15年、嘉納治五郎が「武技」の一つであった柔術を新しい原理のもとに集大成して創始したものが柔道であり、その目的とするところは、「社会の人々がともに助け合い、発展していくために、心身の力を最も有効に使用する道を学ぶ」ことであった。この目的は「精力善用」「自他共栄」の標語で示され、今日も大切に継承されている。

柔道の技能の特性は、相手の攻撃や防御の動きをかわしながら、相手を制していく対人的技能を中核とし、それを支える基本動作から成り立っているところである。

相手と格闘するという運動形式から相互の安全確保、その根底にあるべき相手の人格尊重、公正な態度、さらに、伝統的な行動の仕方を身につけ、礼法を守ることが要求される。

柔道が持つ効果的的特性としては、筋肉・骨格に厚みのある調和的な発達が促され、敏捷性、瞬発力、持久力、柔軟性、調整力などを養うことができ、さらに相手と格闘し合う対応の中で、旺盛な気力、礼儀、克己、公正、遵法などの態度を養うことができることである。

このような特性を持つ柔道を学習することによって、自分の体格や体力に応じて、相手の動きを利用しながら、投げたり、抑え込んだりすることによって、楽しさや喜びを味わうことができ、また、基本動作や対人的技能を身につけ、自分の得意技を習得して、その技を使って練習や試合ができるようになると、一層楽しさや喜びを感じるようになることができるようになると思われる。

本校保健体育科の研究主題は「基礎・基本を定着させるための指導法はどうあればよいか」であるが、柔道を教材として扱い、基礎・基本を定着させるため指導法を工夫しながら授業を進めていくことは、柔道の基礎・基本の定着だけでなく、日常生活における礼法や人と人との関わり等、生きていくために大切なことを見直すきっかけとなると思われ、意義深いと考えられる。

### (2) 生徒の実態

1・2組の女子は、元気で明るい生徒が多い。運動部に所属している生徒は34人で85%をしめている。保健体育の授業については、好き28%、普通64%、嫌い8%と答えており、好きな理由は「体を動かすのが好き」、「普通」の理由は「好きな種目と嫌いな種目があるから」、「嫌い」の理由は「運動が苦手だから」が主であった。

柔道部の生徒は1名で、その他に経験のある生徒は1名いたが、遊び程度の経験ということで、約95%が未経験者である。柔道の授業をするにあたって、「痛そう」「怖そう」「苦しそう」「けがをしそう」というような不安を訴えている生徒が約半数だった、「楽しみだ」「やってみたい」「技ができるようになりたい」と期待している生徒も同じくらいいた。

### (3) 基礎・基本の定着

本単元における基礎・基本は、態度、学び方、技能の3つととらえる。

態度：伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。

学び方：生徒自身がチームや自己の課題を見つけ、それを解決するための学習活動を工夫して展開する

技 能：基本動作（姿勢、組み方、立ち方、座り方、礼、崩しと体さばき、受け身）を身につけるとともに、約束稽古の中で技をかけることができる。

これらのことをふまえて、本学習に取り組ませるために、まず、生徒に興味・関心を持たせる工夫をすることが大切と考える。本校には、女子柔道部があるが、3名であること、また、授業で取り扱うのはこれが初めてであること、加えて、バレーボールなどの球技は、日常テレビ等で目にすることが多いと思われるが、柔道を好んで見るものは、少ないように思うこと。以上のことより、ビデオで柔道の試合など見せ、面白そうだ、やってみたいと思うようなオリエンテーションを行い、意欲の換気を図りたい。また、初歩の段階から試合ができるよう学習課程を工夫していきたい。

そして、本単元における基礎・基本の定着を図るため、前述のように、オリエンテーションの中で、学習の見通しを持たせるとともに、柔道の1年次としての目標を具体的に提示したうえで授業を進めていくようにしたい。また、授業のはじめの準備運動の後に、基本動作の定着に関わる補強運動等を組み込み、定着を図っていくようにしていきたい。

### 3 単元の目標

- (1) 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。
- (2) 自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする。
- (3) 自己の能力に適した課題を持って柔道を行い、その技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。

## 5 本時の計画

### (1) 目標

自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。

基本動作と対人的な技能との関連を図ることができる。

得意技を身につけることができるよう、練習や試合の中で、すきやくずす方法を見つけることができる。

### (2) 指導の構想

本時は、前時まで学習した固め技から、「けさ固め」「横四方固め」の2つの技に注目させて、技のポイント、原理等を学ばせ、実際にその技を使って試合をする時間とする。まずは、生徒同士の自由練習を観察させ、生徒自身に一つ一つポイントを発見させていく中で、学び方を身につけさせていきたい。その上で練習・試合を行い、動きの中からも、ポイント等を発見させていきたい。

### (3) 具体の評価規準

	評価の観点		C（努力を要する生徒への手だて）
	A（十分満足できる）	B（概ね満足できる）	
関心・意欲・態度	相手の動きに対応して、積極的に技をかけにいき、自分の力を試し、攻防を楽しんでいる	練習した技で相手と試合しようとしている	技がうまくかけられないので消極的になる（個別に指導する）
思考・判断	技のポイントを発見し、発表することができる	仲間の発言や教師の説明を聞いて、ポイントを理解できる	何がポイントなのかわからない（個別に指導する）
	技を使うことができるよう工夫したり、相談し合ったり、教師に質問したりして、学習を進めることができる	技を使おうと努力することができる	技を使う努力をしない（個別に指導する）
技能	積極的に「けさ固め」「横四方固め」の技をかけることができる	「けさ固め」「横四方固め」の技をかけようとするすることができる	どう技をかけて良いかわからない（個別に指導する）

4 単元の評価規準と評価計画・指導計画

評価基準 学習内容		関心・意欲・態度	運動についての 思考判断	運動の技能	運動について 知識・理解
		(1) 自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする (2) 礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分で自分を律する態度をとろうとする (3) 勝敗や結果を受け入れようとする (4) 用具や服装、練習場などの安全を確かめたり、禁じ技を用いないなど、練習や試合をする上での安全に留意しようとする	(1) 基本動作と対人的な技能との関連を図っている (2) 得意技を身につけることができるよう、練習や試合の中で、すきやくず方法を見つけている (3) 試合では、個人・団体形式や体格などをふまえて、それぞれ判定の基準などを選んだりしている	(1) 基本動作と自分の技能に適した対人的技能で練習することができる (2) 自分の能力に適した対人的技能のうちから得意技とすることができる (3) 得意技で相手の動きに対応した練習や試合をすることができる	(1) 柔道の特性や学習の進め方基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方を知っている (2) 柔道の礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法を知っている
0分	50分				
	ねらい1 (今持っている力で運動を楽しむ) ; ねらい2 (高まった力に応じて新しい工夫を加えて運動を楽しむ)				
1	オリエンテーション (学習の見通し、柔道の歴史と特性、柔道着のたたみ方、礼法)				(1)(2)
2	ウォーミングアップ ; カメの試合 固め技の導入1				(1)(2)
3	固め技の導入2 ; 長座からの試合			(1)	
4	ウ オ ー ミ ニ ン グ ア ッ プ 固め技の導入2 ; 試合		(1)(2)	(1)	
5	固め技 ; 後ろ受け身 ; 大外刈り ; 試合			(2)	
6	固め技 ; 後ろ受け身 ; 大外刈り ; 試合		(2)		
7	固め技 ; 横受け身 ; ひざ車 ; 試合			(2)	
8	固め技 ; 横受け身 ; ひざ車 ; 試合		(2)		
9	得意技の練習1 ; 試合			(2)	
10	得意技の練習2 ; 試合			(2)	
11	柔道大会		(3)	(3)	
12	柔道大会		(3)	(3)	

## (4) 展開 (改訂版)

	学 習 内 容	学 習 活 動	指導上の留意事項		評価場面 (観点)<方法>
			T 1	T 2	
導 入  10 分	1 準備 2 ウォーミングアップ 3 挨拶 4 学習課題の把握 <b>固め技を学習しよう</b>	1 柔道着に着替え、用具の準備をする 2 徒手体操・ストレッチ・サーキットトレーニング・調整運動の順で行う 3 正座で黙想、挨拶をする 4 学習課題を把握する	・準備等の指示 ・正しく運動できるよう声がけする ・違法に留意させる ・技のポイントを発見し、挑戦してみる時間を理解させる	・学習環境の安全確認 ・T 1に同じ ・服装、健康安全の確認をする ・評価の観点の紙板書を掲示する	
展 開  25 分	<b>ねらい1 固め技のポイントを発見しよう</b> 5 おさえこみの工夫 6 「けさ固め」「横四方固め」のポイント確認 7 技の練習 (1) けさ固め (2) 横四方固め <b>ねらい2 けさ固め、横四方固めを使って試合をしよう</b> 8 試合	5 相手が動けないよう工夫しておさえこむ 6 技を観察し、ポイントを考える 7 グループ毎に練習する ・ポイントに注意しながら練習する。 ・お互いにアドバイスしながら練習する ・わからないときは教師にアドバイスを求める 8 固め技の試合をする ・グループ内で対戦する ・タイマー・審判の役割分担をする	・1組の練習を観察し、モデルをピックアップする ・生徒の考えを引き出し、活発な発言を促す ・生徒の考えをまとめながら、技のポイントを確認する ・1組の練習を観察し、励ましやアドバイスを *評価 ・周囲の安全に留意させる	・2組の練習を観察し、モデルをピックアップする ・発言を拾い、板書する *評価 ・紙板書の提示 ・2組の練習を観察し、励ましやアドバイスを *評価 ・周囲の安全に留意させる	【思考・判断】 技を使う工夫や相談などをしながら学習を進めているか (観察) 【思考・判断】 ポイントを見つけているか (観察)  【関心・意欲・態度】 相手の動きに対応した攻防、勝敗を楽しんでいるか (観察)
終 結  5 分	9 整理運動 10 学習のまとめ 11 挨拶	9 一斉に整理運動を行う 10 本時のまとめをする ・自己評価する ・教師のまとめと次時の予告を聞く 11 正座で黙想し、挨拶をする	・整理運動の指示を出す ・再度ポイントの確認をして定着を図る ・生徒が成就観を持つようまとめをする	・健康観察 ・自己評価カードの配布・回収	【技能】 技をかけることができたか (挙手、カード記入)