

# 保健体育科 学習指導案

日 時	平成20年11月10日(月) 6校時
学 級	1年3・4組(3組15名 4組16名 計31名)
場 所	矢巾北中学校 柔道場
授業者	菊地 正道

## 1 単元名 武道「柔道」

## 2 単元について

### (1) 教材観

この単元は、柔道の特性を味わわせることで、興味関心を高め、一人一人の心身の発育発達や体力の向上をねらいとするものである。柔道の特性を効果的な面から考えると、相手と直接的に格闘するために、筋力、瞬発力、持久力、調整力、柔軟性などを養うことができる。また、相手と接触し合うところから、礼儀、尊重、克己心、集中力を尽くす態度が養われ、望ましい社会生活の習慣や態度が養われる。また、構造的な面からとらえてみると、基本動作(崩し、さばき、受け身など)を基本として、投げ技、固め技が構成されており、技能の中心は相手の動きに対応する対人的技能で、相手を崩し、身体の位置、力の量、方向に応じて合理的に技を施すものである。さらに、機能的な面では、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で楽しさなどを味わうことができることや、自分の技を工夫し、効果的なものにするために努力した充実感や技が決まったときの爽快感や喜びなどを味わうことができる。

このことから、この単元は、自分の能力やレベルに応じて目標や練習方法を工夫することで体力が向上し、他者を尊重する精神を育みながら、自ら進んで運動に取り組む姿勢を身につけさせるのに適していると考えたため、教材として設定した。

### (2) 生徒観

本学年は、新体力テストの結果から見ると、体格、体力ともに全国平均並みである。また、8割の生徒が運動部に所属しており、週3日以上運動をしている。体力に自信を持っている生徒は2割だが、普通だと答えている生徒も含めると7割を超える。体力は必要だと思う生徒は8割を占める。

このことから、本学年の体力はほぼよい状況であり、バランスもよい。多くの生徒が運動の必要性を感じて、部活動などで運動を積極的に行っている。

しかし、保健体育の授業での生徒の様子を見ると、教師の指示によく従い、一生懸命取り組むものの、自分の能力に応じて課題を持って取り組んだり、課題を解決するために協力したり、教え合ったりする姿勢が弱いように思われる。そのため、グループ活動による「学び合い」による課題解決型の学習を多く取り入れ、協力して練習方法を工夫したり、お互いのアドバイスによって「できた」という実感をもてる体験をさせたい。

本クラスに柔道についての質問を行った結果、生徒は、柔道についてはオリンピックなどで関心を持っているものの、「難しい」「体格で負けそう」「痛そう」という印象を持っている生徒が多い。そのため、柔道の運動の構造をよく理解させ、受け身のような基本的技能を正しく行わせることで、これらの印象を払拭することが重要である。また、本クラスは明るく元気な反面、幼い部分があり、勝敗にこだわりすぎて相手の健康や安全面についての配慮を忘れてしまう部分もある。そのため、礼儀や尊重、集中力といった態度面の指導を大切にしながら指導を行いたい。

### (3) 指導観

本単元の基礎・基本は次の3つととらえる。

ア 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できる。

イ 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、また、分担した役割を果たそうとすること等や禁じ技を用いない等、健康・安全に気を配るこ

とができる。

ウ 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。

これらの基礎・基本を定着させるために、次のことを重視して指導を展開する。まず一つ目は、関心・意欲・態度の重視である。自己の態度、意欲などの課題を意識させ、評価することで自発的・自主的活動能力を高め、意欲的な活動を展開させるようにする。二つ目は、技能習得の重視である。技能評価カード、グループ学習等の工夫により、意欲的な課題解決学習を行わせ、技能を高めさせるようにする。三つ目は、礼法習得の重視である。挨拶（終始の挨拶等）を徹底させ、「相手を思いやる気持ち」「周囲に対する感謝の気持ち」等を育て、身につけさせるようにする。四つ目は、安全配慮の重視である。受け身の指導を徹底し、投げられることへの不安意識を取り除かせるようにする。また、グループ編成を工夫（身長、体重差、体力などを考慮）し、誰もが意欲的に活動できるようにする。

### 3 単元の目標

- (1) 柔道の礼法や攻防に必要な基本技能が身につけ、互いに攻防ができる。
- (2) 自他を尊重し、互いに協力し、学び合いながら、柔道の楽しさを学ぶことができる。
- (3) 柔道を理解し、活動場所、自他の安全に留意し、学習に取り組むことができる。

### 4 単元の指導計画と評価規準

時	指導目標	評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の授業の流れをつかむことができる。</li> <li>・柔道着の着方、たたみ方、礼法について理解し実施することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学んだ方法、やり方で積極的に取り組もうとする。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動や補助運動ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の歴史や礼法を書き出している。</li> <li>・安全に必要な事項を書き出している。</li> </ul>
2 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な受け身の形を習得し実施することができる。</li> <li>・固め技のやり方を理解し、攻防することができる。</li> <li>・立ち技に必要な組み方が理解できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身、固め技、立ち技の組み方を習得するために練習に取り組もうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・方法や動作のポイントを見つけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な受け身ができる。</li> <li>・3つの固め技ができる。</li> <li>・立ち技の組み方ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身の名前や形を言ったり書き出したりしている。</li> <li>・固め技の名前や形を言ったり書き出したりしている。</li> <li>・立ち技の組み方を言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
4 5 6 7 本時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・投げ技についての方法を理解し安全に練習することができる。</li> <li>・崩し、体さばきなど協力して学び合いを進めることができる。</li> <li>・投げ技で自分の得意技を身につけることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・互いに協力しようとする。</li> <li>・仲間の練習を見てアドバイスしようとする。</li> <li>・得意技を身につける練習に取り組もうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・投げ技に必要な体さばき、崩しをアドバイスしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・崩しを生かした投げ技ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技の名前や必要な崩し、体さばきを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち技の攻防を理解し、侍史することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・立ち技の攻防を味わおうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防に必要な方法を見つけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防で自分の技が出せる。</li> </ul>	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・得意技(投げ技)をしっかりと行うことができる。</li> <li>・安全に注意しながら立ち技、固め技の攻防ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・得意技の練習を協力して取り組もうとする。</li> <li>・練習や試合に取り組もうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防に必要な方法を適切に選んでいる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スムーズに得意技を繰り出せる。</li> <li>・攻防で自分の技が出せる。</li> </ul>	

## 5 本時の計画

### (1) 指導目標

- ア 安全に留意し、グループで協力して学習することができる。 (関心・意欲・態度)  
 イ 崩しを生かして投げ技をすることができる。 (技能)  
 ウ 投げ技には、崩しが必要であることがわかる。 (知識・理解)

### (2) 指導の構想

授業を始める最初に、アタック5として柔道に必要な体力的要素を伸ばすための運動を取り入れる。

次に、態度・意欲面の目標を設定させ、授業の取り組みが自発的で自主的活動となるようにしたい。また、最後にその課題をグループ毎に自己評価させるため、評価しやすいように具体的なものにさせるように心がける。

本時の前段では、一斉指導で基本的な受け身や投げ技の方法を反復練習させ、確実な定着を図る。一方で、学習カードでお互いにチェックさせることで、ポイントを意識して運動を見たり、仲間に対してアドバイスを考えたりする「学び合い」の基本姿勢を育てたい。

後段は、崩しについての説明において、安定した状態で投げた場合と崩れた状態で投げた場合を比較させることで、崩しの必要性に気づかせたい。その上で、自分たちの投げ技の崩しの方向を考えさせ、実際に自分たちが考えた崩しにより、相手を投げる体験をさせる。この場面では、「学び合い」としてお互いの意見を活発に出し合う雰囲気大切にしたい。

### (3) 具体の評価規準

	具体の評価規準		C (努力を要する生徒への手立て)
	A (十分満足できる)	B (概ね満足できる)	
関心 ・ 意欲 ・ 態度	・他者の発言や活動をよく見聞きして、技に生かそうとする。	・他者の活動をよく見聞きしようとする。	・学習カードのチェック項目を意識させる。
技能	・体勢を崩して効率よく投げることができる。	・体勢を崩すことを意識して投げることができる。	・不安定な状態を作ること意識させる。
知識 ・ 理解	・崩しの有効性を説明している。	・崩しの必要性を言ったり書き出したりしている。	・学習カードで崩しのポイントを活用し、崩れた状態の技のかけ方を体感させる。

(4) 本時の展開

	学習内容	学習活動	指導上の留意点	評価の観点 (方法)
導入	○ 意欲・態度面の課題の設定 ○ あいさつ	・アタック5 (準備運動、補強運動)  ・グループ毎に学習カードに意欲、態度面の課題を書く。	・基礎体力トレーニングをさせる。  ・評価しやすいように具体的なものにする。	
10分	1 学習課題の設定			
学習課題：相手を効率よく投げてみよう。				
展開	2 課題解決の予想	・基本動作反復練習1 (後ろ受け身、横受け身、前回り受け身)  ・受け身得点ゲーム (学習カードでチェックする「学び合い」)	・正しく行うことを意識させる。  ・他者へのアドバイスを考えさせる。	【関心・意欲・態度】 ・他者の活動をよく見聞きしようとする。(観察・自己評価)  【運動の技能】 ・体勢を崩すことを意識して投げることができる (観察・自己評価)
	3 学習課題の追究	・基本動作反復練習2 (投げ技のやり方の確認と練習)  ・それぞれの投げ技の崩し方を考え、学習カードに書き込む。	・リズムよく投げさせる。  ・崩しの大切さに気づかせるようにする。 ・意見を活発に出せるような雰囲気作りをする。	
35分	4 学習課題の解決	・自分たちで考えた崩し方で投げてみる。	・スムーズに投げることを体感できるようにさせる。	
終結	5 まとめと確かめ	・学習カードを使い、自己評価をする。	・学習課題、授業の反省をさせる。 ・使った部位をほぐさせる。	
5分	6 次時の予告		・次時の確認をする。	