

第2学年保健体育科学習指導案

花巻市立東和中学校

平成23年11月11日(金) 6校時

指導学級 2年 男子29名

指導者 教諭 千葉 環

場 所 柔剣道場

1. 単元名 武道「柔道」

2. 単元について

(1) 教材観

平成24年度から必修となる武道は、武技・武術から発生した我が国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動で、相手の動きに対応した攻防ができるようにすることをねらいとし、自己の能力に適した課題の解決に取り組んだり、勝敗を競い合ったりする運動である。

柔道の技能は、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。

柔道が持つ効果的特性としては、全身の骨格や筋を調和的に発達させ、筋力・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中で、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。柔道は、単なる格闘ではなく、一定の規則に従って互いに技能を競い合い、相手がいて初めて成立する運動である。勝敗にこだわるあまり規則や行動の仕方に正しさを欠くことがないよう、礼儀作法を重視するとともに、相手を尊重し公正な態度をとり、競技規則を守り安全に行動することが求められる運動である。

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る。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、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ことができるようになると考えられる。

(2) 生徒の実態

2年男子は明るい雰囲気物事に取り組むことができる学年である。数名のリーダーシップを持った生徒を中心に自主的な活動をすることができる。新体力テストの結果は平均的な集団である。優れている種目は「握力」「上体起こし」「20mシャトルラン」であり、特に劣っている種目は「反復横とび」「立ち幅とび」である。授業の際に補強運動を取り入れるなどして向上を目指している。

今年度の柔道の授業をするにあたり、事前アンケートを行った。その結果、「体育の授業は好きだ」97%に対し、「柔道の授業は好きだ」は45%であった。理由は「難しい」「痛い・怪我」が79%と大多数を占めていた。柔道の授業で学びたいことは「色々な技・難しい技を覚えたい」と技についてが多く、全体の66%であった。

柔道の授業を通して、対人的技能や瞬発力・持久力・調整力を養うと共に、柔道の特性である「精力善用・自他共栄」の精神を身に付けさせたい。また、気力・礼儀・克己・公正・遵法などの態度を養い、社会的に望ましい態度が身につくようにしていきたい。

(3) 指導観

本単元は、格闘的性質が高いので、安全には十分配慮して学習を進めたい。毎時間実技の副教材を持参させ、基本的な個人技能・対人的技能の習得に活用する。受け身については、毎時間ポイントをおさえ、繰り返し行わせる。準備運動後のトレーニングの一つとして位置づけ、ドリル的に行い、中盤の部分の技の習得に連携していきたい。グループやペアの形態をとり、励まし合いや教え合いの協力体制をつくりながら、学習プリント・学習カードを活用し学習できるよう取り組んでいきたい。

また、グループ学習では体重別に編成するなど、身体の発育の特徴や心理的な特性等について十分に配慮しながら柔道の楽しさを味わうことができるような学習指導を展開していきたい。

本校保健体育科では、学習規律の確立と徹底、短時間における効果的な体力作りと基礎・基本動作、課題の提示と明確化、技の反復学習の構築を盛り込んでいる。

3. 単元目標

(1) [関心・意欲・態度]

伝統的な行動の仕方に留意するとともに、規則や礼法を守り、互いに相手を尊重し、公正な態度がとれる。また、禁じ技を用いないなど安全面に留意して練習や試合ができる。

(2) [思考・判断]

技能の程度に応じて課題をもち、運動の取り組み方を工夫している。

(3) [技能]

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。

(4) [知識・理解]

武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ている。

4. 指導計画（8時間） 本時5時間目

時間	学習内容	
1	①特性 ②学習課題・目標の確認 ③授業の進め方 ④基本動作 ⑤受け身	
2	基本ドリル	①基本動作・崩し ②受け身（後ろ・横・前・前回り受け身） 1年次の復習
3		①受け身（前時復習） ②固め技の基本動作（体さばき）
4		①固め技（けさ固め・横四方固め） ②固め技の簡易試合 ③投げ技（膝車・支えつりこみ足）
5		①固め技の簡易試合 ②投げ技（体落とし・大内刈り）
6		①固め技の簡易試合 ②投げ技（前時復習・払い腰） ③投げ技の発展（連続技）
7		①得意技の練習 ②簡易試合
8		①団体戦形式での試合 ②学習のまとめ

評価規準

時間	学習内容	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解
1	①特性 ②学習課題・目標の確認 ③授業の進め方 ④基本動作 ⑤受け身				
2	①基本動作・崩し ②受け身（後ろ受け身・横受け身・前回り受け身）1年次の復習	・特性や学習の進め方に関心を持ち、進んで取り組もうとする。	基本動作や基本となる技を身につけるための練習を工夫している。	・基本動作や基本となる技を使って、練習することができる。	・特性や成り立ち、伝統的なえ方、運動の深め方等を理解している。
3	①受け身（前時復習） ②固め技の基本動作（体さばき）				
4	①固め技（けさ固め・横四方固め） ②固め技の簡易試合 ③投げ技（膝車・支えつり込み足）	・基本動作や基本となる技を身につけようと、進んで練習に取り組もうとする。	・基本動作や基本となる技を身につけるための練習や簡易な試合の仕方を工夫している。	・基本動作や基本となる技を使って、練習や簡易な試合をすることができる。	・基本動作や基本となる技の名称や行い方を理解している。
5	①固め技の簡易試合 ②投げ技（体落とし・大内刈り）	・礼儀正しい態度で、互いに協力して練習し、練習や試合などの勝敗を素直に受け入れようとする。			
6	①固め技の簡易試合 ②投げ技（前時復習・払い腰） ③投げ技の発展（連続技）	・練習や試合など安全面に留意しようとする。			
7	①得意技の練習 ②簡易試合				・関連して高まる体力を理解している。
8	①団体戦形式での試合 ②学習のまとめ				・おもな試合の運営やルール、審判の仕方を知っている。

5. 本時の指導

(1) 本時の目標

- ①礼法や相手を尊重し、仲間と協力して意欲的に練習に取り組もうとする。
- ②大内刈りや体落としの基本動作を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開して練習ができる。

(2) 評価規準と具体の評価規準

評価規準	具体の評価規準		Cへの支援	評価方法
関心・意欲・態度	A 十分に満足できる	B おおむね満足できる		
大内刈りや体落としの基本動作や技を身に付けようと進んで練習に取り組もうとする。	・大内刈りや体落としの基本動作や技を身に付けようと一回の練習を大切にしようとする。	・大内刈りや体落としの基本動作や技を身に付けようと進んで練習に取り組もうとする。	・進んで練習に取り組めるよう、補助したり、励ましたり、良い動きを賞賛したりする。	<ul style="list-style-type: none"> ・観察 ・学習カード ・実技発表
技能 大内刈りや体落としの基本動作や技ができる。	・大内刈りや体落としの基本動作や技が勢いよくできる。	・大内刈りや体落としの基本動作や技が安定してできる。	・動きを詳しく説明しながら師範したり、つまづいてる点を改善するポイントをアドバイスしたりする。	

(3) 指導展開

段階	学 習 過 程	学 習 活 動	留意事項・評価・資料など
導 入 10分	1. 整列・挨拶 2. 準備運動 3. トレーニング (基本ドリル)	<ul style="list-style-type: none"> 活動前確認 <ol style="list-style-type: none"> ①整列（正座） ②挨拶（黙想・座礼） ③出欠確認 ④体調・安全確認 準備運動を行う。 <ol style="list-style-type: none"> ①体操・柔軟 体力トレーニングを一斉に行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・柔道に適した基本動作を行う。 <ol style="list-style-type: none"> ①腕立て伏臥 ②前転・後転 ③開脚前転・開脚後転 ④わきしぼり ⑤エビ ⑥後ろ受け身 ⑦前回り受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ・礼儀正しく、座礼を行っているか確認する。 ・元気よく挨拶を行わせる。 ・準備運動をしっかりと行わせる。 ・リーダーを中心に真剣に取り組ませるようにする。 ・効率的に練習できるようにさせる。 ☆意欲的に練習に取り組もうとしているか。 [関心・意欲・態度] ・お互いにアドバイスしながら練習しているか。 ・受け身の必要性や要領を理解しながら練習できているか。 [技能] ・受け身が安全にできていない生徒には適切に助言する。
展 開 35分	4. 前時の復習 5. 本時の課題確認	<ul style="list-style-type: none"> ・固め技の簡易試合を行う。 <ol style="list-style-type: none"> ①2人組で (6列隊形で行う) 	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法をしっかりと行わせる。 ・周囲の安全に留意させる。 ・お互いにアドバイスしながら練習させる。
	大内刈りや体落としのかけ方を身に付けよう。		
	6. 「大内刈りや体落とし」の練習 (1) かかり練習 ①崩し方 ②入り方 ③掛け方 (2) 約束練習 「取」－「受」 7. 「大内刈りや体落とし」のかけ方の確認	<ul style="list-style-type: none"> ②グループで (体重別で編成) ・技と受け身の説明 崩しから掛け方について ステップ項目 1 崩しー後ろ・左後ろすみ 2 入りー引き手：引きつける。 つり手：刈ると同時に押す。 3 掛けー右足で相手の左足を内側から広げるようにして刈る。 「例 大内刈り」 	<ul style="list-style-type: none"> ・師範しながら、簡潔に分かりやすく説明する。一斉指導 ・ポイントを確認させる。 ・礼法をしっかりと行わせる。 ☆副読本や学習プリントを活用し、進んで練習に取り組もうとしているか。 [関心・意欲・態度] ・周囲の安全に留意させる。 ・お互いにアドバイスしながら練習させる。 ・観察し、崩しと体さばきのポイントを確認する。 ・受け身をしっかりと取らせる。 ☆「大内刈りや体落とし」の基本動作や技が安定してできているか。 [技能] ・グループ内の生徒（観察している）に教師側が示したポイントについて技能チェックさせ、アドバイスを行わせる。 ・「崩し方」「入り方」「掛け方」のいずれかにかかわる内容を押さえさせ記入させる。 ・お互いのアドバイスの内容を記入させる。
8. 自己評価 9. まとめ 10. 次時の連絡 11. 挨拶・後始末	<ul style="list-style-type: none"> ・学習プリントに記入する。 ・次回の学習課題を確認する。 ・正座 座礼を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習で理解した点やできるようになった点を確認させ、次時の課題意識を持たせる。 ・元気よく挨拶を行わせる。 	
終 末 5分			