

保 健 体 育 科 学 習 指 導 案

日 時 平成 21 年 11 月 17 日 (火) 第 5 校時
学 級 紫波町立紫波第一中学校
3 年 1・7 組女子 38 名
(1 組 19 名、7 組 19 名)
場 所 紫波第一中学校 小体育館
授業者 高橋 美智子

1 単元 武道（柔道）

2 単元について

(1) 教材について

柔道は武道のうちのひとつで、わが国固有の文化として伝統的な行動のし方が重視される運動である。運動の特性から見ると、柔道はスポーツの特性をもつ対人的運動として位置付けられる。したがって、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。また、礼儀作法を尊重して練習や試合ができることを重視する運動である。

柔道を学校体育で取り扱う価値には次のようなことがある。

ア. 攻防におけるからだの合理的な使い方を知りながら、自分で工夫をして技を習得する喜びや、勝敗を競い合う楽しさを味わうことができる。

イ. 柔道着を着用し、投げる、安全に受け身をするなどの技能が必要とされる運動で、技能の多様性や独特の練習法などから、身体の調和的な発達や体力の向上が期待される。

ウ. わが国の伝統的な礼儀や作法を重んじ「精力善用、自他共栄」を理想とする。したがって、練習や試合を通じて相手を尊重する態度や規則を守る、自己の目標に向かって仲間と協力しながら活動することを通じて望ましい人間性や社会性を養うことができる。

エ. 練習場や自他の安全に留意する気持ちを養うことができる。

(2) 生徒について

3 年生女子の今年度の体力テストの結果は次の通りである。

	握力	上体 おこし	長座 体前屈	反復 横とび	20m シャトルラン	50m 走	立ち 幅跳び	ハンドボール 投げ
平均値	27.84 kg	28.20 回	46.01cm	49.30 回	55.78 回	8.87 秒	156.79cm	13.96 m
Tスコア	56.1	58.0	51.8	55.3	51.1	51.7	51.4	50.3

※ Tスコアは 2008 年の全国平均を 50 としたときの学年平均の偏差値

これをみると分かるように 3 年生女子は全ての種目で全国平均を上回っている。その中には立ち幅跳びや 50 m 走、ハンドボール投げが低い。すなわち「スピード」と「瞬発力」という体力がやや弱いということである。しかし、握力や上体おこしといった「筋力」は良好なので、柔道という教材を通して、持っている「筋力」を生かしながら「スピード」や「瞬発力」を高めることが期待できる。

対象学級の生徒は、総対的に運動が好きで能力的にも高い生徒が多い。運動が苦手な生徒も真面目に授業に取り組もうとする。元気もあり、意欲的に授業に臨もうとするが 1 組と 7 組の関係がしっくりいかなかったり、見学者が多くなり、時にけじめをつけられなくなるときがある。今回の単元はペアやグループでの学習となるので、学級ごとのグループ分けを工夫して、意欲を持たせていきたい。見学者については、「見て一気付き一書く・話す」という学習で授業に参加させたい。

柔道の学習は1年生の3学期に柔道着の着方から、体さばき・受身を学習した。柔道に対しては「あまり好きではない」と感じている生徒が多いが、「相手を押さえ込めたときは楽しい」という感想を持つ生徒も多かった。

(3) 研究に関わって

保健体育では「表現力」というものを、よい動きやそうでない動きを分析したり、どうしたらできるようになるかを考え、書き記す、言葉にする、発表することと、それに基づいて自分の運動(身体表現)が正しく行われることと考えている。そのためには「基礎・基本となる知識やルール、正しい理論を習得すること」や「運動の系統性、運動技術のポイントなどを身につけること」が必要である。

今回取り扱う柔道は、3年間のスパンで学習している教材である。しかしながら本校では学級数も多く、女子も柔道を学習しているため、2年生の時は場所などの関係上、取り扱うことが出来なかった。そのため、今回は2回目の学習となる。現在のところまでに、柔道の基礎・基本となる知識や技の分類、主な寝技の技術ポイントなどの学習を積み重ねてきた。

3年生の後半においては「立ち技」の学習を通して、基本のポイントだけではなく、より確かな習得に向けて「自分の身体感覚で技を習得し、それを言葉や身体で表現できる」学びを目指す。自分や他人の動きから、「自分の考え(意図)」を明確にしてその考えを何らかの手段で表現したり、自分の運動に生かして身体で表現させていくことを目指す。

4 指導計画と評価計画 (13時間扱い)

時間	学習課題・学習内容	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解	評価方法
1	オリエンテーション (隊形づくり、準備運動の行い方、基本動作)	一連の学習のねらいや見通しがわかり、意欲的に取り組もうとする。		準備運動や基本動作を正しく実践することができる。		観察評価
2	受け身の復習	一つ一つの動作の意味を理解し意欲的に取り組もうとする。	受け身のポイントをおさえ表現しようとして工夫している。	受け身を正確にスムーズに行うことができる。	受け身についての知識を理解する。	観察評価 学習シートによる自己評価
3	固め技の基本動作 (姿勢・攻撃・防御・攻め方・返し方)	礼儀正しい態度で関心を持って基本動作を学ぼうとする。	技を身につけることができるよう、考えている。	固め技の基本動作ができる。	固め技の基本動作や方法について理解する。	観察評価 学習シートによる自己評価
4 5 6	固め技の学習 (袈裟固め・横四方固め・上四方固め・固め技の試合)	基本となる技を身につけ意欲的に学習しようとする。	技を身につけることができるよう、練習の仕方を工夫している。	基本の固め技で練習することができる。	固め技の方法や技をかけるときの道筋を理解する。	観察評価 スキルテスト 学習シートによる自己評価
7	投げ技の基本動作	礼儀正しい態度で関心を持って基本動作を学ぼうとする。	基本動作のポイントをおさえ表現しようとして工夫している。	体さばきやくずしなどの基本動作ができる。	体さばきやくずしについて理解する。	観察評価 学習シートによる自己評価

8	投げ技の学習① (ひざ車)	技を身につけて柔道を意欲的に学習しようとする。	仲間の動きをよく見たり他者からの評価から練習を工夫している。	正しい動きを身につけ、実践形式の練習で効果的にひざ車をかけることができる。	ひざ車のやり方や技術のポイントをしっかりと理解する。	観察評価 他者評価 学習シートによる自己評価
9		練習や実践形式の練習で技を確かなものにするために意欲的に学習しようとする。				
10	投げ技の学習② (大腰)	技を身につけて柔道を意欲的に学習しようとする。	仲間の動きをよく見たり他者からの評価から練習を工夫している。	正しい動きを身につけ、実践形式の練習で効果的に大腰をかけることができる。	技のやり方や技術のポイントをしっかりと理解する。	観察評価 他者評価 学習シートによる自己評価
⑪ 本時		練習や実践形式の練習で技を確かなものにするために意欲的に学習しようとする。				
12 13	試合	意欲的に試合に臨もうとし、試合においては学習した技を積極的にかけようとする。	試合前には作戦を考えて臨み、試合後は自分の課題を発見している。	試合の中で効果的に技をかけることができる。	試合の運営や簡易ルールを理解する。	観察評価 試合結果 学習シートによる自己評価

5 本時について

(1) 目標

ア. 「大腰」の習得に向けて、相手を尊重し協力しながら学習に取り組もうとする。

(意欲・関心・態度)

イ. 「大腰」の動きを正しく身につけるとともに、実践形式の練習の中で表現することができる

(運動の技能)

ウ. 仲間の動きをよく見たり、動きの良さなどに気付き言葉で表現できる。(思考・判断)

(2) 本時の構想

本時は「大腰」の2時間目である。

ア. 1時間目では教師の師範や説明をよく聞きとらせ体さばき、くずし方などを中心に技のやり方の理解を図った。全体的なイメージがつかめたら、練習相手とともにゆっくりと動きづくりをする。この「動きづくり」が「考える→やってみる→表現する」ということを必要とする取り組みでもある。ゆっくりと正しい動きがとれるようになったら、「打ち込み」という練習方法で動きの連続性と正確さを高めていくことになる。その上で、実際に投げることに挑戦し、技を習得していく。授業の終盤で「他者評価」を行い、各自「今日の学習で課題となるところ」を「他者評価を参考にしながら自分で感じたこととあわせて「自分の考え(意図)」として明確にして2時間目につなげていく。

イ. 2時間目である本時では1時間目に明確にしていた「自分の動きの課題」を解決するための練習に取り組む。初めに、練習相手に自分の課題を伝え、それが解決できるように助言をもらいながら練習する。お互いに課題が解決されてきた生徒はゆっくりとした約束練習からスピードを高めた練習に進めさせ、より実践に近い場面につなげていく。

教師は巡視しながら一人一人が課題解決の学習にしっかり取り組んでいるか、取り組みの中で気付いたり、考えたことを「表現」しながら学習しているかを観察し、必要な助言を与えていきたい。

- ウ. 課題解決の練習の後に、「他者評価」を行い、1時間目からの成果を確かめるとともに、正しい動きの完成がなされたかどうかの確認も行いたい。この「他者評価」について評価の観点
は授業者が整理して提示している。この取り組みを通してよい動きやよくない動きをとらえる
力を高めるとともに、それを相手にきちんと伝え、伝えられたら自分の動きを考える大切な助
言ととらえようとする姿勢にもつなげていきたい。さらに相手への評価の言葉に自分なりの表
現が加わればよりレベルの高い表現として認めていきたい。
- エ. 一連の練習の最後として「試合練習」という練習に取り組みせる。この「試合練習」という
練習は試合に近いやり方で、実践形式の中で自分が習得した技を効果的に発揮できるかどう
かを確かめることがねらいとなる。したがって、生徒たちには「他者評価」とは違う形の中で学
習した成果を「表現」することを意識させて取り組ませる。また、仲間の動きを観戦しながら
素晴らしい「表現」ができた者を称え合う姿勢で臨ませたい。
- オ. 学習の終わりには必ず「自己評価」を行い、「今日の授業の学習でわかったこと、できるよ
うになったこと」を自分の考えとして明確にさせるようにしている。
- カ. 生徒は「投げる」ことへの興味・関心は高まってきているが、「投げられること」への不安
や恐怖心がまだまだかなり強い。約束練習でゆっくり行っても、怖がる生徒が多いので「受け
身」の練習を毎時間しっかり行うとともに、マットなど場の工夫も行っていきたい。

(3) 本時の展開

段階	学習内容	学習活動	時間	指導上の留意点
導 入	1. 準備	(1)各自、柔道着に着替える。 (2)準備運動を行う位置につく。		★柔道着・ノート・筆記用具 ■始業のチャイムが鳴るまでに準備が完了できるか。
	2. あいさつ	(1)4列横隊で整列し正座する。 (2)黙想を行う。始めの礼をする。		☆欠席者、見学者の確認を行う。
	3. 準備運動 補強運動	(1)教科リーダーを中心に声をかけて準備運動を行う。 (2)受け身の練習を粉う。 ・後受け身 ・横受け身		☆全員で声をしっかりかけ合って、正しい運動を行わせたい。 ☆受け身の練習では、「大腰」で使う横受け身を特にしっかり行わせる。
	3. 全体ミーティング	(1)4列横隊で集合する。 (2)本時の学習目標と学習の見通しや留意点を確認する。		□「聞き取る力」を高める手立て ★移動式黒板、学習シート
「大腰」を習得し、試合練習の中で「表現」しよう！				
			15	☆仲間の動きを見て気付いたり、考えたことを言う「表現と自分の考えを持って動く「表現」の大切さを確認する。
	4. 「大腰」の課題解決に向けた練習	(1)ペアに分かれる。 (2)自分の課題とペアの課題を確認して二人で解決を図る練習に取り組む。		★ノート・筆記用具 ☆練習しながら、仲間の動きを見て気付いたり、考えたことを言葉にすることを大切にさせる。

	<p>5. 他者評価</p> <p>6. 試合練習</p>	<p>(1)ペアでお互いに評価を受ける。 (2)評価を受けたら、結果を参考にしながらできるようになったことを学習シートにまとめる。</p> <p>(1)試合練習を行う。 ・時間は1分30秒間で行う。 ・休んでいる者は観戦する。</p>	<p>10</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>□「確かに伝達する力」を高める手立て</p> <p>■評価場面Ⅰ：自分の課題を解決しようとして意欲的に取り組んでいるか。(意欲・関心・態度) 自分の課題解決のために適切な練習を行っているか。(運動の技能)</p> <p>□「自分の考えを明確にする力」を高める手立て</p> <p>☆整列した後、練習相手と順番を確認する。</p> <p>★デジタルタイマー</p> <p>☆ここでは習得した技を実践形式の中で発揮できるかとともに、学習した成果を「表現」するねらいを意識させる。</p> <p>☆観戦しながら素晴らしい「表現」を讃え合うようにさせたい。</p> <p>☆始めと終わりには必ず礼を行う。 また、周囲の安全に留意して取り組ませる。</p> <p>■評価場面Ⅱ：試合練習の中で、学習したことを生かそうとしているか。(意欲・関心・態度) 習得した技を効果的にかけることができたか。(運動の技能)</p>
	<p>7. 全体ミーティング</p> <p>※着替え、後始末</p>	<p>(1)4列横隊で整列し、座る。 (2)学習シートを活用して本時の学習の振り返り(自己評価)を行う。 (3)お互いの「今日の授業で気付いたこと」を聞き合う。 (4)指導者のまとめを聞く。 (5)正座に座りなおし、黙想と終わりの礼をする。</p>	<p>10</p> <p>★ノート・筆記用具</p> <p>□「自分の考えを明確にする力」を高める手立て</p> <p>□「確かに伝達する力」を高める手立て</p> <p>☆本時の学習の総括的評価を与え、次の時間の学習の見通しを持たせる。</p>