

# 保健体育科学習指導案

日 時 平成 24 年 10 月 4 日  
 学 級 北上市立北上中学校  
 3 年 B 組、C 組 女子 34 名  
 授業者 高 橋 勝 彦

## 1 領域名・単元名 「武道」・「空手道」

### 2 単元について

武道は、我が国の伝統的な運動文化であり、1対1で相手と攻防する対人的競技である。単に勝敗を競うだけでなく、日本の伝統的な考え方や相手を尊重する気持ちを重視して行うスポーツである。特に礼儀作法を重視し、競技結果にかかわらず、自己の感情を制御するとともに、相手を尊重する作法に従うことで、精神的修養をはかることができる。

空手道は、沖縄において我が国独自の徒手空拳の武術として発展し、武道の精神を継承する中で、術から道へ発達してきた。伝達の経緯から多くの流派に分かれているが、世界的に競技人口が多いスポーツであるとともに、形の完成度や組み手による打突など複数の競技形式がある。

今回、学習指導要領の改正により、武道が、平成 24 年度（今年度）から必修化された。当初、柔道、剣道、相撲、特殊な例としてのなぎなたの 4 種目の中での実施に制限されていたが、その他の各種目での実施が許されるようになった。本校では、柔道を実施種目として採用する計画で進んでいる。しかし 3 年生女子においては、準備（武道着、場所）に経費が必要ないことを考慮し、武道教材として実験的に授業に取り入れ、実践の結果などを今後検討したいと考えている。

### 3 生徒について

体を動かすことを苦手としている生徒もいるが、全体的に明るい雰囲気の中で体育授業に取り組む生徒が多い。また説明を素直に聞き入れ練習する意欲的な態度で取り組む生徒である。

武道経験者は柔道 4 名、剣道 2 名、空手 1 名いるが、現在空手に取り組んでいる生徒はいない。武道の学習に対しては興味を持っている生徒もいる。3 年生においては、武道必修ではないため、武道着の準備ができていないが、空手においては武道着や畳の武道場が無くても取り組みやすいものと考え、授業に取り入れてみようと思った。

事前のアンケートより空手のイメージとして「強そう」「カッコいい」「護身術」「難しそう」という意見を書いた生徒が複数人いた。空手に対する興味を喚起しながら、初めての武道学習に、目標をしっかり持たせて挑戦させたい。また仲間との練習を通して、励まし合い、安全に留意しながら達成感を味わわせたい。

### 4 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、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、基本形を演武することができる。
- (2) 空手道に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、分担した役割を果たそうとすることなどや、技を当てないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 空手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組み立て方を工夫できるようにする。

### 5 単元の評価規準

関心・意欲・態度	空手の特性や成り立ちに関心を持ち、技ができる楽しさや喜びを味わうようすすんで取り組もうとする。また、空手道に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、分担した役割を果たそうとすることなどや、技を当てないなど健康・安全に気を配ろうとする。
思考・判断	課題に応じた練習の仕方や運動の取り組み方を工夫している。
技 能	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、基本形を演武することができる。
知識・理解	空手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、知識を身につけている。

### 6 単元の指導計画

学習活動	評 価 規 準			
	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
1 オリエンテーション (歴史、特性、礼法、立ち方、突き前屈立ちでの移動)	礼儀正しい態度で関心を持って学習に臨み、空手道を学ぼうとする。		基本的な立ち形や礼法、構えの方法ができる。	空手の歴史や特性、礼法などの重要性について書き出している。
2 基本動作① (受け技の基本動作：姿勢、前屈立ちでの移動、上半身と下半身の一致、その場突き)	新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。	技を習得するための課題を見つけ、パートナーとの練習や練習方法を工夫している。	基本的な移動方法を上半身と下半身を一致させ、突き動作を行うことができる。	基本動作の重要性と方法について言ったり、書き出ししたりしている。
3 基本動作② (受け技の基本動作)	新しい技を習得する喜びを味わい、空手	技を習得するための課題を見つけ、パートナ	基本的な受け方の動作(上段受け・下段受け)	基本となる技の名称が言える。

	：前屈立ちでの移動、上段受け、下段受け)	道を楽しもうとする。	一との練習や練習方法を工夫している。	ができる。	
4	基本動作③ (攻撃技の基本動作：姿勢、上半身と下半身の一致、前屈立ちでの突きと受け)	新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。	技を習得するための課題を見つけ、パートナーとの練習や練習方法を工夫している。	基本的な前屈立ちでの突きと受けの動作ができる。	
5	基本動作④ (攻撃技の基本動作：姿勢、上半身と下半身の一致、前屈立ちでの前蹴り)	新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。	技を習得するための課題を見つけ、パートナーとの練習や練習方法を工夫している。	基本的な前屈立ちからの前蹴り、回し蹴り動作ができる。	
6	基本形練習① 基本形(示範、動作<第1～8挙動>)	「基本形」の習得に関心を持ち、練習に意欲的に取り組もうとしている。	仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。	基本形の方法(前半)を身につけ、連続して動ける。	基本形の動作が、仮想の敵のどのような動作に対する動きか理解できる。
7	基本形練習② 基本形(動作<第9挙動～20挙動>)	「基本形」の習得に関心を持ち、練習に意欲的に取り組もうとしている。	仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。	基本形の方法(後半)を身につけ、動くことができる。	基本形の動作が、仮想の敵のどのような動作に対する動きか理解できる。
8	基本形練習③ (基本形の復習とグループ学習)	「形」を連続して行うことに関心を持ち、より良い基本形の完成を目指して意欲的に練習に取り組もうとしている。	仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。	基本形の方法を身につけ、周りの仲間に助言ができる。	基本形の動作が、仮想の敵のどのような動作に対する動きか理解できる。
9	基本形練習のまとめ (基本形の復習および団体形の練習)	より美しい「基本形」の完成に関心を持ち、学習に取り組もうとしている。試合方法に興味を持って取り組もうとしている。	仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。	基本形のポイントを動きのタイミングなどを確認し、練習や発表に生かすことができる。	基本形の動作が、仮想の敵のどのような動作に対する動きか理解できる。
10	試合方法と判定方法 基本形の練習	試合形式に関心を持ち、練習に意欲的に取り組もうとしている。	自己の課題を見つけ、その解決に向けた方法を工夫している。	基本形のポイントを確認し、自らの演舞に生かすことができる。	試合方法と判定方法の仕方が理解できる。
11	形発表 基本形発表	礼儀正しい態度で関心を持って学習に臨み、空手道を学ぼうとする。	仲間の演技を見て、自己の演技の改善点が意識できると共に、その改善や練習を工夫している。	基本形について、ポイントを意識して演武できる。	基本形の発表や見学を見ながら、基本的な動きや技の名称を上げながら、感想が書ける。

## 7 本時の指導

### (1) 本時の目標

①仲間と学習する場面で、基本形のより良い形のイメージを持って、協力して、適切な練習ができる。  
(思考・判断)

②基本形のポイントを把握し、より良い動作ができる。(技能)

### (2) 本時の授業構想

本時は、評価規準の「運動についての思考・判断」の「仲間と協力し、考え、教え合いながら課題の解決に向けた方法を見つけている」を主にねらったものである。

①説明する・・・学習課題である「基本形」を通して行う上でのポイントを説明し、模範となる演技を見せ視覚的に理解させる。

②理解確認・・・全体練習において、それぞれのポイントの出来具合を確認させる。

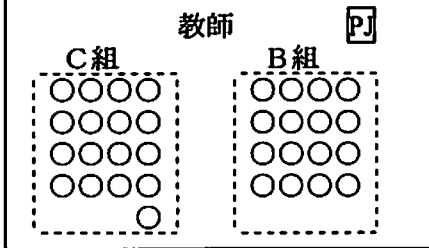
③理解深化・・・個々の課題を克服するためにも、曖昧なところや、わからない体の使い方は、教え合いや、よりどころとなる説明や板書からの確認等を行わせ習得へと導きたい。

④自己評価・・・授業でできるようになったこと、まだできないことを、理解深化課題を中心に記述させる。

### (3) 評価の観点と評価規準

	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する生徒への手立て
〈思考・判断・表現〉 仲間と協力し、考え、教え合いながら課題の解決に向けた方法を見つけている	仲間と協力し、考え、教え合いながら課題の解決に向けた方法を見つけている	仲間と協力し、課題の解決に向けた方法を見つけている	対話を通して、お互いに課題を確認し合ったり、練習方法をアドバイスする
〈技能〉 基本形のポイントを把握し、より良い動作ができる。	正確な基本形の動作ができる	基本形の動作ができる	動きや練習の仕方のアドバイスをを行う

(4) 本時の展開 (8 / 11 時間)

段階	学習活動と留意点 (*)	評価及び教材・教具など
教 師 の 説 明  15	1 整列、出欠確認、挨拶 (礼)、健康状態の把握 2 準備体操・補助運動・(空手基本技練習) 3 前時の復習 (基本技と基本形の復習) ・基本の受けの練習 (上段受け、下段払い) ・突きの練習 (中段突き) ・蹴りの練習 (前蹴り) ・約束組み手 * 前時の履修事項が身についているか。 必要に応じての復習指導を行う。 4 学習課題を把握する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">             ポイントを押さえて、より美しく正確に基本形を演舞しよう。           </div> ポイントの説明 (ビデオで確認) ・方向を変える時の足の運び方に慣れる。 ・「極め」の声を出すところ2カ所を大きな声で行う。 「基本形」「エイッ」の声 ・見えない相手の攻めを意識して、防御・攻めの動作を繰り返す。(目線の向け方、残心)	・準備体操ができているか。 ・ 正面 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">             教師 <span style="float: right;">PJ</span>              C組                      B組   </div> ・ホワイト・ボード (紙板書類) ・ビデオプロジェクター
考 え  10	5 基本形の留意すべきポイントを意識し、一斉に部分練習を行う。 (第9動作、第17動作、20→残心など) 6 基本形の留意すべきポイントを各自で反復練習する。 * 移動や動きの順番が的確であるかを見て指導する。 * 形の評価内容 (審判の観点など) について触れる。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>〈技能〉</b>              基本形のポイントを把握し、より良い動作ができる。           </div> A 正確な基本形の動作ができる C 動きや練習の仕方のアドバイスをを行う。
理 解 深 化  20	7 グループで基本形 (団体形として) を練習する。 (生活班ごとで練習するように指示する。) 割り当てられた練習場所で、そろって演舞できるよう練習する。 * 号令をかけるリーダー、隊形を決める。 8 グループ毎に団体形を見せ合い、講評し合う。 * 演舞後にそれぞれの場所で、感想を述べ合い、次の課題への意欲とできるようにする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>〈思考・判断〉</b>              仲間と協力し、考え、教え合いながら課題の解決に向けた方法を見つけている           </div> A 仲間と協力し、考え、教え合いながら課題の解決に向けた方法を見つけている C 対話を通して、お互いに課題を確認し合ったり、練習方法をアドバイスする。
自 己 評 価  5	9 学習内容記入および自己評価をする。 学習カードに記入しながら、本時の学習を振り返る。 * 数名の生徒に感想発表させる。 10 次時の課題の提示と授業評価 11 挨拶 (黙想、礼)	<b>〈関心・意欲・態度〉</b> ・まわりに気を配り、安全に留意して練習できたか確認。 ・礼法を意識して行ったか確認。

(3) 本時の評価

- (1) 空手道に関心を持ち、基本形のポイントを把握し、より良い形のイメージが持てたか。
- (2) 基本形の方法を身につけ、周りにも助言ができたか。
- (3) まわりに気を配り、安全に留意して練習や行動ができたか。