

中学校第1学年 保健体育科学習指導案

日 時 平成16年11月12日(金) 5校時
 生 徒 北上市立北上中学校 1年A・B組
 男子 43名
 指導者 教諭 高橋 健

1 単元名 武道・柔道

2 単元について

(1) 教材観

武道は、武技・武術など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。

柔道は他の武道に比べ、オリンピック放映などで生徒の目に触れることが多く、特に今年は日本人選手の活躍などで興味・関心をもった生徒が多く授業での積極的な取り組みが期待できる。

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ため、学習指導要領の目標に掲げてある『心』と『体』の一体化が図られ、学校体育のみならず、生涯スポーツまでの『明るく豊かな生活を営む態度』の育成につながる運動である。

(2) 生徒観

本学級の生徒は運動することが好きな生徒が多く、意欲的に授業に参加している。以前行った陸上競技では、自分の目標タイムを突破しようと精一杯走る姿が見られた。また、1学期に行った球技(バレー)では、チームごとに作戦を立てたり協力したりしながら、チームの輪を大切に学習をすることができた。しかし、二学期に入り中学校生活にも慣れてくると、活発に行動する反面、思いやりの気持ちが少なく、安易に相手を傷つける言葉をかけたりすることが見られはじめた。柔道を通し、運動能力を高めることはもちろんであるが、相手を思いやる気持ちや社会的な立ち振る舞いを身につけさせたい。

事前アンケートより(対象 1年生男子82名)

	質 問 事 項	Yes・no	人数	理 由	
1	体育の授業は好きですか。	はい	75	いろいろな運動ができるから。からだを動かすのが楽しい。面白い。体力を高められる。上達するのが楽しい。小学校でやらないことができるから。	
		いいえ	7	嫌いな種目が多いから。運動が好きではないから。走るから。苦手だから。	
2	柔道に興味がありますか。	はい	39	技をかけるのが面白そう。やったことがないから。テレビを見て面白そう。日本が強いから。たたかいが好きだから。格闘技だから。	
		いいえ	43	やったことがないから。あまり楽しいそうじゃない。野球一筋。技が難しそう。見ているだけで痛そう。嫌い。	
3	オリンピックの柔道を見ましたか。	はい	45	印象の場面	井上康生選手が負けた場面。谷選手が勝ったところ。技が決まったところ。野村選手3連続金。阿武選手の延長戦。
		いいえ	37		
4	柔道をやったことがありますか。	はい	6	経歴	部活動で今年から。空手を習っているときに教えてもらった。
		いいえ	76		

5	柔道の技や動作で知っているものを書いてください	背負い投げ。一本背負い。受身。払い腰。体落とし。大外刈り。寝技。絞め技。巴投げ。内また。小外刈り。礼儀。
6	柔道に、良いイメージがあればそれを書いてください。	相手を倒したときに気持ちよさそう。からだを鍛えられそう。日本のスポーツ。日本の文化。礼儀が正しくなる。楽しそう。相手の動きを利用する。さわやか。
7	柔道に、悪いイメージがあればそれを書いてください。	痛そう。けがをしそう。骨折しそう。暴力的。怖い。投げられるのが嫌だ。
8	柔道の授業で期待することは何ですか。	技を覚えること。強くなること。たくましいからだになること。試合をしたい。忍耐力をつけること。試合で勝つこと。精神を鍛えること。

(3) 指導観

中学校では、柔道を初めて学習する生徒が大部分であることを考慮して指導する必要がある。そこで、以下の内容に留意し指導したい。

基本動作(受身・姿勢・進退)を正しく身につけるとともに、対人技能(固め技・受身の取りやすい投げ技)を習得し、技能の程度に応じた練習や試合ができるようにする。

技能(受身・技)の程度に応じて具体的な目標をもち、互いに協力して計画的に練習や試合ができるようにする。

伝統的な行動の仕方に留意するとともに、きまりや礼法を守り、互いに相手を尊重し、公正な態度で練習や試合ができるようにする。

禁止事項を守り、練習場所の安全を確かめるなど、健康・安全に留意して練習や試合ができるようにする。

特に1年生段階では、技をかけられたときの「痛い」「怖い」「ケガをしそう」といったマイナスのイメージを持つ生徒が多い。そこで受身練習において、場所や用具(マットの利用)を工夫したり、互いに受身をチェックしたりする場面を設け、進んで練習できる環境をつくりマイナスのイメージを取り除くようにしたい。

練習や試合においては、体重や体格による差が意欲や勝敗に大きく結び付く競技であるため、体重別にグループを分け、できるだけ同じ条件で対戦させたい。

評価については、学習カードや技能チェック表(受身)を用い、毎時間形成的評価ができるようにし、生徒の意欲や技能習得につなげていきたい。

3 単元の目標

【関心・意欲・態度】

- ・柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。
- ・礼儀作法を正しく行い、互いに協力し練習や試合をしようとする。
- ・健康・安全に留意して練習や試合をしようとする。

【思考・判断】

- ・自分の能力に適した課題の解決を目指して、工夫した練習をしている。

【技能・表現】

- ・基本動作を正しく身につけ、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。

【知識・理解】

- ・柔道の特性や学び方、技術の系統性・構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の方法を理解し、知識を身につけている。

4 単元・題材の指導計画と評価規準

次	時	指導目標	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識・理解	
1	基本知識・動作	1	基本知識(歴史・特性・礼法)を学び学習の進め方を理解しよう。	柔道の特性に関心を持ち、楽しさや味わえるよう進んで取り組もうとする。			柔道の特性や専門用語を理解している。
		2	基本動作(姿勢・進退)・低い姿勢からの受身(後ろ受身・横受身)ができるようになるろう。	柔道の特性に関心を持ち、楽しさや味わえるよう進んで取り組もうとする。	自分の能力に応じて受身の仕方を工夫し、練習の場を選んでいる。		
2	基本動作・对人的技能	3	中腰からの受身(後ろ受身・横受身)ができるようになるろう。袈裟固めができるようになるろう。	礼儀作法を意識して行い、互いに協力し練習しようとする。		けさ固めやそれに対する応じ方を身につけ練習ができる。	
		4	低い姿勢からの前回り受身ができるようになるろう。横四方固めができるようになるろう。		自分の能力に応じて前回り受身の仕方を工夫し、練習の場を選んでいる。	横四方固めやそれに対する応じ方を身につけ練習ができる。	
		5	高い姿勢から前回り受身ができるようになるろう。上四方固めができるようになるろう。	安全に留意して練習しようとする。		上四方固めやそれに対する応じ方を身につけ練習ができる。	
		6	体落しの技能を身につけ、その受身が取れるようになるろう。		自分の能力に応じて横受身の仕方を工夫し、練習の場を選んでいる。	体落としの動きやそれに対する受身を身につけ練習ができる。	
		7	膝車の技能を身につけ、その受身が取れるようになるろう。	礼儀作法を意識して行い、互いに協力し練習しようとする。		膝車の動きやそれに対する受身を身につけ練習ができる。	
		8 【本時】	大外刈りの技能を身につけ、その受身が取れるようになるろう。	礼儀作法を意識して行い、互いに協力し練習しようとする。		大外刈りの動きやそれに対する受身を身につけ練習ができる。	
		9	大腰の技能を身につけ、その受身が取れるようになるろう。	安全に留意して練習しようとする。		大腰の動きやそれに対する受身を身につけ練習ができる。	

3 試合まとめ	10	試合の進め方・審判の仕方を身につけ、試合を楽しもう。	礼儀作法を意識して行い、互いに協力し試合をしようとする。		身につけた技能を生かして試合ができる。	試合の進め方やルール・審判の仕方を理解している。
	11	試合の進め方・審判の仕方を身につけ、試合を楽しもう。		相手の動きに合わせて、掛ける技を選んでいる。		試合の進め方やルール・審判の仕方を理解している。
	12	試合の進め方・審判の仕方を身につけ、試合を楽しもう。 授業のまとめをしよう。	安全に留意して試合をしようとする。	相手の動きに合わせて、掛ける技を選んでいる。		

5 学習過程

区分	1 ~ 2	3 ~ 5	6 ~ 9	10 ~ 12 (時間)	
0 50 (分)	（オリエンテーション・知識） は じ め	準備運動・体力を高める運動・本時のねらいの確認			ま と め
		基本動作	対人的技能	試合	
		反省・評価・次時のねらいの確認			

6 本時の指導

(1) 目標

大外刈りの技能を身につけ、その受身を取れるようになる

(2) 本時の評価の観点と具体的評価規準

具体的評価規準 評価の観点	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
関心・意欲・態度	・礼儀作法を正しく行い、率先して仲間と協力し、準備や練習をしようとする。	・礼儀作法を意識して行い、仲間と協力して準備や練習をしようとする。	・礼儀作法の必要性を再度説明したり、仲間の動作を見せたりしながら繰り返し練習させる。
技能	・大外刈りの動きやそれに対する受身を身につけ、実践を想定した練習ができる。	・大外刈りの動きやそれに対する受身を身につけ、練習ができる。	・体さばきや動きを詳しく説明しながら師範する。

(3) 本時の展開

段階	学習活動及び内容	支援、評価、留意事項、教具等							
導入 (10分)	1 準備体操	<ul style="list-style-type: none"> 各自で行う。遅れがちな生徒へ肯定的な声掛けをする。 正しい運動ができるように意識させる。 							
	2 体力を高める運動	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 《関心・意欲・態度》 仲間と協力して、準備や運動を行っているか。 礼儀作法を意識し、挨拶しているか。 (観察) </div>							
	3 挨拶								
	4 本時の目標の確認								
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 0 auto; width: 80%;"> 大外刈りの技能を身につけ、その受身を取れるようになろう </div>									
展開 (35分)	5 受身練習 (1) 一斉練習 (2) 個人練習 後ろ受身 横受身 前回り受身	<ul style="list-style-type: none"> 受身のポイントを確認し師範する。 練習場所を分け、2人組で各自の達成度をチェックさせる。 柔道場							
	6 大外刈りの練習 (1) 技と受身の説明 崩しと体さばき 受身	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">後ろ受身</td> <td style="width: 33%;">横受身</td> <td style="width: 34%;">《剣道場》</td> </tr> <tr> <td colspan="2" rowspan="2">前回り受身</td> <td>マット</td> </tr> <tr> <td>(前回り受身)</td> </tr> </table>	後ろ受身	横受身	《剣道場》	前回り受身		マット	(前回り受身)
	後ろ受身	横受身	《剣道場》						
	前回り受身		マット						
(前回り受身)									
(2) かかり練習	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 《技能》 大外刈りで用いられる受身を身につけ、練習しているか。 (観察・受身チェックカード) </div>								
(3) 約束練習	<ul style="list-style-type: none"> 経験者を見本にし、簡潔に分かりやすく説明する。 グループごとに練習させる。 約束練習・自由練習はグループをさらに2つに分けて行い、一方は畳を使用し受身を含めた練習、もう一方は剣道場でかかり練習を行う。								
(4) 自由練習	<ul style="list-style-type: none"> 安全に気をつけ、怪我のないように注意する。 後頭部を打たないこと、腕全体で受身を取れるようにさせる。 自由練習の初めは大外刈りのみとする。 生徒の学習状況を判断し後半はこれまで学習した技(体落とし・膝車)もかけてもよいこととする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 《技能》 大外刈りに適した動きを身につけ、練習できているか。 (観察) </div> <ul style="list-style-type: none"> グループのあいている生徒に技能チェックをさせ、対戦後にアドバイスさせる。 								
終末 (5分)	7 本時の学習のまとめ	<ul style="list-style-type: none"> 学習カードを使い自己評価をする。 							
	8 次時の確認								
	9 挨拶								