

## 保健体育科学習指導案

学 級 1年4組(男子16名、女子14名 計30名)  
指導者 教諭 佐藤 均

### 1 単元名 武道（柔道）

### 2 単元の指導目標

- (1) 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することができる。
- (2) 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、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 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ようにする。

### 3 指導計画（10時間）

	学 習 内 容	学 習 課 題	評価計画			
			関	思	技	知
1	基本知識（歴史・特性・礼法）	柔道の歴史・特性・礼法を学ぼう				○
2	基本動作（姿勢・進退・体さばき）	基本動作（自然体・つぎ足・歩み足・体さばき）を身につけよう				
3	基本動作（受け身）	基本動作（横受け身・後ろ受け身・前回り受け身）を身につけよう				
4	固め技（けさ固め）	相手の動きに応じたけさ固めができるようになる				
5	固め技（横四方固め）	相手の動きに応じた横四方固めができるようになる		○		
⑥	投げ技（体落とし）	体落としの動きとそれに対応した受け身を身につけよう	○			
7	投げ技から固め技の連絡（体落としからけさ固め）	体落としから固め技の連絡ができるようにしよう			○	
8	投げ技（ひざ車）	ひざ車の動きとそれに対応した受け身を身につけよう	○			
9	投げ技から固め技の連絡（ひざ車からけさ固め）	ひざ車から固め技の連絡ができるようにしよう		○	○	
10	学習のまとめ	習った技の発表会をしよう			○	○

### 4 本時について

#### (1) 指導目標

- ① 礼法や相手を尊重し、仲間と協力して意欲的に取り組もうとする。（態度）
- ② 体落としの基本動作を身につけ、「取」「受」の約束練習ができる。（技能）

#### (2) 評価規準

関心・意欲・態度	技能
礼儀作法を正しく行い、仲間の練習相手を引き受けるなど、学習課題の解決に向けて仲間の学習を援助しようとしている。	正しい姿勢、組み方、体さばきなど体落としの動きとそれに対応した受け身を行うことができる。

#### (3) 「課題設定」と「振り返り」の構想

##### ① 「課題設定」

本時に何ができるようになればいいか、生徒がはっきりと分かるような課題を意識した。本時は、投げ技の初めての授業であるため、技ができる楽しさや喜びを味わわせるとともに、それに応じた受け身も大切にさせたいと考えこの課題を設定した。

##### ② 「振り返り」

学習カードを活用し、授業をとおして、できるようになったことやできなかったこと、わかったことや分からなかったことなどをまとめさせる。生徒の感想を交流し合う場面を設定し、本時の学習をより深めさせたい。

(4) 本時の展開

段階	学習内容及び学習活動（◇主な発問）	○指導上の留意点	◎評 価
導入 15分	1. 挨拶をし、健康観察を行う。 (1) 整列（正座） (2) 挨拶（黙想・座礼） 2. 準備運動をする (1) 腕立て・腹筋・背筋・ジャンプ 3回×3セット (2) アニマルトレーニング（ゴリラ、アザラシ、ワニ） (3) 帯引き 3. 前時の復習 ・固め技（けさ固め・横四方固め）	○礼法を確認し、正しく行わせる。  ○準備運動をしっかりと行わせる。  ○背中合わせから固め技をかけあうが、周囲の組みとぶつからないように活動の方向や場所を留意させる。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">             体落としの動きとそれに対応した受け身を身につけよう。           </div>			
展開 30分	4. 本時の課題確認 5. 体落としの約束練習をする。 (1) 崩しと体さばき、それに対応した受け身の練習をする。  (2) 約束練習 「取」－「受」（膝立ち姿勢）  (3) 約束練習 「取」－「受」（立位姿勢）  (4) グループ毎に発表しあう	○師範しながら、簡潔にわかりやすく説明する。 <b>【行い方のポイント】</b> ●「取」 体さばき ・つり手を左にハンドルを切るように切り、引手の方向に「受」を引き出し、右前隅に崩す。（引き手を離さない）。 ●「受」 受け身 ・取の襟を離さないように崩された方向に転がり、引き手を離し両脚と一方の腕全体で受け身を取る。 ○受けの姿勢が低い段階から高い段階へと段階的な指導を行う。2人組で「取」と「受」を交代で行い、互いに確認しあう。（受けは片膝・両膝）  ○4人グループで体落としと受け身の発表をし合い、できばえを確認させる。  ○周囲の組みとぶつからないように活動の方向や場所を留意させる。	◎礼儀作法を正しく行い、仲間の練習相手を引き受けるなど、学習課題の解決に向けて仲間の学習を援助しようとしている。【観察】
終末 5分	6. 学習の振り返りをする。 ・学習カードに評価を記入する。  7. 次時の学習課題の確認をする  8. 挨拶をする（黙想・座礼）	○健康観察を行うとともに、服装を整えさせる。 ○学習カードに記入させる。  ○礼儀正しく、座礼を行わせる。	