

保健体育科指導案

指導者 新里敏彦

1 日時 令和元年10月8日(火) 6校時

2 学級 2年1組 男子14名 女子19名 合計33名 西校舎1階小体育館

3 主題 単元名 F 武道 ア 柔道

4 主題について

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。本単元は学習指導要領において【F 武道 ア 柔道】に位置づけられており、相手と直接組み合って、基本動作や基本となる技、連絡技を用いて相手と攻防をしながら、互いに一本を目指して勝敗を競い合う運動である。また、系統表においては第1学年及び第2学年において「相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をする」、第3学年では「相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をする」とされている。

生徒は保健体育に積極的に参加する生徒が多く、男子と女子が今年度から同じグループで実施しているにもかかわらず協力的に取り組んでいる。しかし、柔道は中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作となる技を身に付けているかどうかはまだ不十分であると思われる。柔道に対する不安と挙げさせると、投げられると痛いとか、抑え込みをされると苦しいというイメージがあるというイメージを抱いていることも分かった。

そこで、中学生の段階では締め技や関節技はやらないので危険なことは少ないことを確認させながら取り組み、体力の向上や相手に対する尊重を身に付けさせるように指導していきたい。また、相手に対しての感謝の精神を醸成できるように指導していく。相手を思いやり尊重する気持ちを育むことにより、相手があつてのスポーツだということについても理解させていきたい。柔道の学習を通して、技能の向上が体力の向上につながり、柔道の技をきちんと習得することにより運動の楽しさを身に付けることができるよう指導したい。

5 本時の達成目標

抑え込みの条件を満たして相手を抑えよう。

6 評価場面での生徒の様子

【技能】

おおむね満足 B	十分満足 A
・抑え込みの条件を満たして相手の動きに応じて抑え込みができています。	・相手に適切なアドバイスができています。安全面に配慮して技をかけています。

7 振り返りの場面での生徒の記述例

返そうとした相手に対し、自分も位置を変えながら抑え込むことが大切だと分かった。練習で相手を力づくで抑え込まない方がいいという友達のアドバイスを活かすことができた。

8 本時の展開

段階	学習活動	指導上の留意点	
		評価の観点・方法	◆教材・教具
導入 15分	1 体操 挨拶 2 受け身の基本動作を練習する。 3 学習課題を把握する。	1 リーダーを中心に行う。 2 後ろ受け身, 横受け身, 前回り受け身の3種類。 3 ポイントを確認した上で学習課題につなげる。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">【主体的】抑え込みの条件と技のポイントや返し方を確認</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">抑え込みの条件を満たして相手を抑えよう。</div>		
展開 30分	第1ステップ 4 1対1での練習 固め技を交互に練習する。	4 けさ固めと横四方, 上四方を行う。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">【対話】相手にアドバイスや改善点を伝える。</div>		
	第2ステップ 5 1対1での練習を行う。 膝立てから振り向き固め技の攻防を行う。	5 【思考判断】協力し, 技のポイントやつまずきの事例を参考に課題や出来ばえを伝え合うことができる。	
	ラストステップ 6 1対1での練習を行う。 ローテーションをしながら, 膝立ての組手の位置から攻防を行う。	6 【技能】 けさ固めや横四方固めなど基本となる技で抑えることや, 相手が仰向けや膝立ての姿勢から固め技で10秒~15秒程度抑えることができる。 A: 取りは相手の動きに応じて固め技を使っている。 C: 消極的な生徒を支援する。(膝を立てている状態なので頭部を強く打つ確率が低いことを確認する)	
	7 本時のまとめを行う。	7 生徒の発表などから更に技を高めていくことを確認する。	
	8 整理体操を行う。	8 ストレッチなど	
終末 5分	9 学習活動を振り返る(個人)。	9 【リフレクション】自己評価はA~Dとするが, 記述で本時の学習で気付いたことや参考になったアドバイス, その他新たに浮かんだ疑問点を振り返らせる。	◆柔道振り返りシート

9 指導と評価の計画

2年 保健体育	単元名 F 武道 ア 柔道	総時間 8時間扱い
単元目標		
<p>(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、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、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。</p> <p>ア 柔道では相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。(知識及び技能)</p> <p>(2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。(思考力、判断力、表現力)</p> <p>(3) 武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、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。(学びに向かう力、人間性等)</p>		
時	主な学習活動	おおむね満足 (B)
1 ┆ 2	オリエンテーション 基本動作(受け身、体裁き等)を練習する。	知 武道の特性や成り立ち受け身の名称をとそれぞれの受け身のポイントを理解している。 技 腕全体や両足を用いて、畳を強く打つことができる。
3	抑え込みの条件を満たして相手を抑える(けさ固め、横四方、上四方)。	知 抑え込みの技の名称と、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントを理解している。 思 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えることができる。
4 (本時)	相手の動きに応じて抑え込みをする。	技 相手の動きに応じた基本動作ができる。 思 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来栄を伝えることができる。
5	投げ技(体落とし、支えつり込み足)の練習をする。	知 技の名称や行い方を理解している。
6 ┆ 7	簡易の約束練習形式の試合を行う。	技 投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をする。
8	単元学習の振り返りを行う。	技 授業で学んだ柔道の基礎的な技術をおさえる。 思 柔道を通して学んだことを記述する。

柔道振り返りシート

年 組 番 氏名

	主な学習	自己評価(A,B,C,D)		振り返り (感想, わかった, できた, 次に頑張りたいこと等)
1	月 日()	学習に意欲的に取り組むことができた。		
	オリエンテーション	柔道の授業の流れが理解できた。 ※安全面や礼儀等に触れてもよいと思います		
2	月 日()	学習に意欲的に取り組むことができた。		
	基本動作 (受け身, 体裁き)	受け身, 体裁きのポイントが理解できた。		
		受け身, 体裁きができた。 (頭を畳に打ち付けていないか等)		
3	月 日()	学習に意欲的に取り組むことができた。		
	抑え込み (けさ固め, 横四方 上四方)	抑え込みの技術的なポイントが理解できた。		
		(抑え込みの条件を満たして)抑え込みができた。		
4	月 日()	学習に意欲的に取り組むことができた。		
	相手の動きに応じて 抑え込みをする	互いにアドバイス等ができた。		
		相手を抑え込むことや返すことが理解できた。		
		相手の動きに応じて相手を抑え込むことや返すことができた。		
5	月 日()	学習に意欲的に取り組むことができた。		
	投げ技 (体落とし, 支えつり込み足)	互いにアドバイス等できた。		
		投げ技の方法が理解できた。		
		投げ技ができた。 (力に頼らずタイミングで投げれたか等)		

	主な学習	自己評価(A,B,C,D)		振り返り (感想, わかった, できた, 次に頑張りたいこと等)
6	月 日() 簡易約束練習の試合	学習に意欲的に取り組むことができた。		
		柔道の試合の方法が理解できた。		
		柔道の試合ができた。 (相手を尊重してやれたか)		
7	月 日() 簡易約束練習の試合	学習に意欲的に取り組むことができた。		
		柔道の試合の方法が理解できた。		
		柔道の試合ができた。 (相手を尊重してやれたか)		
8	月 日() 単元の振り返り	学習に意欲的に取り組むことができた。		
		柔道の固め技が理解できた。		
		柔道の投げ技が理解できた。		