

保健体育科学習指導案

日 時 令和4年11月8日(火) 公開授業Ⅱ

学 級 宮古市立田老第一中学校

2年A組(男子6名 女子10名 計16名)

会 場 体育館

指導者 小川 健斗

1 単元名 体育分野 F 武道 柔道

2 単元について

(1) 教材観 教材の意義、価値

本単元は、中学校学習指導要領の体育分野F武道に該当する。武道の中でも柔道は、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、「礼に始まり礼に終わる」礼法は、特に武道においては、伝統的な行動様式としての意味が重視されている。

そこで、中学校の柔道の授業では、お互いに協力し、助け合い、譲り合い、それによって自他ともに向上していく「自他共栄」の精神を養うことで社会の発展に役立っていくと考える。合わせて、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、それらを用いて、相手の動きの変化に対応した攻防を展開することができるようにすることが求められる。

柔道は、直接相手と組み合って攻防をする全身運動であり、継続して行うことで、瞬発力、筋持久力、調整力などが高められ、健康の保持増進と体力の向上につながる。

このような点から、柔道を中学生の時期に行うことは大変効果的である。

(2) 生徒観 生徒の姿、変容を期待する部分

運動の得意不得意に関わらず、授業に意欲的に取り組む生徒が多い。話し合い活動においても、より良い動きを目指し、活発に意見を出し合って、仲間と協力しながら学び合う姿が見られる。今年度実施した新体力テストのアンケートでも、「体力は必要だと思いますか」の項目に対して、肯定的回答が94%(16名中15名)となり、生徒たちはこれから生きていくうえで、体力が必要であることを理解している。しかし「体力に自信はありますか」の項目では、「ない」50%(8名)、「ふつう」44%(7名)、「ある」6%(1名)と回答しており、いまひとつ自分自身の成長を自覚することができない。そこで本単元を通して、仲間と共に技能を習得し、「できた」という成功体験をたくさん積むことによって、徐々に体力要素が身に付いていることを実感させたい。また、武道特有の礼法を身に付けることで、実生活で相手を思いやる精神を養うことができるようにしたい。

(3) 指導観 手立て、単元としての実生活とのつながり → 本校研究との関連

①教科の本質・実生活との関わり

保健体育科として、中学校段階において、生徒に各単元とのつながりや系統性を感じさせること、新しく学ぶ技能ができたという成功体験を積み重ねることが大切である。その経験を多く体験することが実生活や実社会とのつながりを感じることができると思う。しかし、生徒たちは普段生活している中で、誰かを投げたり、抑えたりすることはなく非日常的な動作である。そのため、技能を習得することが実生活に結び付けることは難しいと思われるが、柔道の特性である礼儀作法を身に付けさせ、これから生きていく上で必要なマナーや精神など社会貢献を目指した豊

かな心を育てたい。また、1対1で相手と攻防や練習をする対人的競技でもあるため、相手を尊重して協力しながら基本的な技能の習得に努めていきたい。

②手立て

柔道は、ほとんどの生徒が中学校に入学してから初めて学習する単元であり、柔道の歴史や特性を理解させ、受け身などの基本動作を安全に留意させながらしっかりと習得させて進めていかなければならない。

そこで、本単元では、相手に応じた基本動作から基本となる技を中心に学習をしていく。その際、新しい技を学習し、実践してみるだけでなく、グループを形成し、「崩し」や「体さばき」について探求し合ったり、条件に合う固め技を考えて、交流し合ったりする場面や機会を何度か設ける。さらに、既習したものを使って、生徒間で意見交流ができるようになることを目指す。

そのために、単元を通して身に付ける資質・能力を明確にし、めざす姿を生徒と共有しながら1時間1時間を組み立てていく。また、ポートフォリオとしてICT機器や単元の学習をまとめた冊子を効果的に使用し、生徒が振り返りを積み重ねることで、自分自身の成長を感じることができるよう支援していく。

3 単元の目標及び評価規準

(1) 知識及び技能

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、その運動に関連して高まる体力などを言ったり、書き出したりしている。

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簡易な攻防をできるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

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ができるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

柔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ができるようにする。

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
評価規準	①柔道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイント（体さばきや崩しなど）があることについて、学習した具体例を挙げている。 ②試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③取は大腰やひざ車で投げ、受は受け身をとることができる。 ④受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。	①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ②学習した安全上の留意点を、他の学習場面にあてはめ、仲間に伝えている。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ③禁じ技を用いないなど健康・安全に留意すること。

4 単元の指導計画 ①指導に生かす評価 ②総括に用いる評価

時間	ねらい■, 本時課題◎, 学習活動等◇, 研究に関わる柱【】	知 技	思	態	評価規準 (評価方法)
1	<p>単元を貫く課題 (目指す姿) ■「柔道を通して自他共栄の精神を学ぼう」</p> <p>導入活動 オリエンテーション</p> <p>◎『柔道とはどのようなスポーツなのだろう』</p> <p>■柔道の単元学習について見通しをもち意欲的に取り組む態度を育成する。【ゴールの共有】</p> <p>◇成り立ちや特性, 関連して高まる体力について理解する。</p> <p>◇道着の着方や礼法について理解し, 仲間とともに教え合いながら取り組んでいる。</p>			①	相手を尊重し, 伝統的な行動の仕方を守ろうとしている (観察・学習カード)
2 3 4	<p>◎『安全な基本動作を身に付けよう!』</p> <p>■礼法の基本動作と受け身を確実に習得する。</p> <p>■安全に行うためのポイントを理解する。</p> <p>◇左座右起や礼の仕方について理解し, 取り組んでいる。</p> <p>◇正しい受け身の仕方について理解し, 仲間と教え合っている。</p>	①		②	<p>基本となる技の名称や, 身に付けるための技術的なポイントの具体例を挙げている。(観察・学習カード)</p> <p>② 仲間の学習を援助しようとしている (観察)</p>
5	<p>◎『相手を崩すための足さばきを覚えよう』</p> <p>■投げる方向によって足さばきが違うことを理解する。</p> <p>◇足さばきの基本動作を仲間と協力して習得する。</p> <p>◇動作の順番を確認するために ICT を活用して振り返りにつなげる。</p>	①		①	<p>基本となる足さばきや崩しを理解し具体例を挙げている。(観察・学習カード)</p> <p>① 相手を尊重し, 伝統的な行動の仕方を守ろうとしている (観察・学習カード)</p>
6 本時	<p>◎『相手を崩すための足さばきのポイントを仲間に伝えよう』</p> <p>■学習した足さばきを活用することができる。</p> <p>■自分や自分のグループにはなかった視点に気付き, 新たな課題を見つける。【協働場面①】</p> <p>◇仲間や他のグループの良さを認め合い, 伝え合う。</p> <p>◇お互いを評価し合い, さらに良くするための工夫を考え, 伝え合う。【問いの工夫】</p> <p>◇ICTで撮影し振り返りにつなげる。</p>		①	②	<p>① 仲間の意見に耳を傾け, 合理的な解決を見つけて取り組んでいる。観察・学習カード)</p> <p>② グループ練習の際に, 仲間の学習を援助しようとしている。(観察)</p>
7	<p>◎『足さばきを活用して投げ技に挑戦しよう』</p> <p>■前時の学習で出た成果やよい例をもとに, 投げ技でどのように活用できるかを共有する。【協働場面②】</p> <p>◇お互いを評価し合い, さらに良くするための工夫を考え, 伝え合う。</p> <p>◇ICTで撮影し振り返りにつなげる。</p>	①	③	②	<p>学習した足さばきができている。(観察)</p> <p>② 仲間の練習相手を引き受け, 技の行い方や学習課題の解決に向けて助言しようとしている (観察・学習カード)</p>
8 9	<p>◎『固め技で一本を取ろう!』</p> <p>■取は「抑え込みの条件」を満たしてけさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる。</p> <p>■受は固め技で抑えられた状態から, 相手を体側や頭方向に返す方法を理解することができる。</p> <p>◇新しい技の習得に向けて仲間と協力して取り組む。</p> <p>◇禁じ技を用いないことや安全に固め技を行う際のルールを仲間と共有し合う。</p> <p>◇ICTを活用し具体的な改善点や出来映えを伝え合う。</p>	②	④	③	<p>新しく学習する固め技を積極的に実践し, 仲間の学習を援助しようとしている。(観察・学習カード)</p> <p>③ 禁じ技を用いないなど, 安全に留意している。(観察)</p>
10	<p>◎『オリジナルの固め技を作ろう』</p> <p>■課題の解決に向けて, 確認すべき点はどこかを伝え合</p>	④			一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め, 積極

	い、主体的に取り組む。 ◇仲間と協力しながら技の構成を考える【協働場面③】 ◇ICTを活用し具体的な改善点や出来映えを伝え合う。 ◇完成した技の特徴やポイントを発表し合う。			②	的に構成活動に取り組んでいる。(観察) 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、積極的に構成活動に取り組んでいる。(観察)
1 1 1 2	◎『自他共栄の精神でゲームに臨もう』 ■単元のまとめとして、達成感を味わうこと。 ■単元を通してどのような力や体力要素が高まり、実生活に生かせる場面はどのようなところがあるかを考え、書き出している。 ◇簡易的なゲームで相手と試合をする。 ◇簡易的なゲームで審判をする。 ◇ICTを活用し単元を通して学んだことや身に付いたことを学習カードの振り返りに書き出し、仲間と共有する。	②	③	③	学習した基本となる動作や技ができ、基本的なルールを理解し公正な判断で審判をすることができている。(観察) 単元を通してどのような力や体力要素が高まったかを書き出すことができている。(学習カード)

5 本時について

(1) 本時の目標

動きのポイントや事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができている。

(思考・判断・表現)

グループ練習の際に、仲間の学習を援助しようとしている。

(主体的に学習に取り組む態度)

(2) 評価規準

提示された動きのポイントや事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。

(思考・判断・表現)

一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。

(主体的に学習に取り組む態度)

(3) 本時の展開

段階	・学習内容および学習活動 ○生徒の反応 【】 研究に関わる柱	時間 (分)	●指導上の留意点 ■実社会とのつながりに関する留意点
導入	ウォーミングアップ ① その場ランニング ② 頭タッチゲーム ③ 受け身ドリル ④ バランスゲーム	1 0	●心拍数が高まり、筋温が上がるようにする。 ●ペアで心が解放するようにする。
展開	1 既習事項を確認する。【ゴールの共有】 ・実際に投げるときに有効な足さばきについて考える 2 課題を設定する ・前時までの既習事項を整理しながら、生徒とのやりとりの中で生徒自身が課題ととらえていることを引き出す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">相手を崩すための足さばきのポイントを仲間に伝えよう</div>	3 2	●ICTの動画を見返した後に全体で共有する。 ●生徒のどんな発言にも肯定的に返答する。
	【協働場面①】 3 グループで、相手のバランスを崩すための足さばきを考える。(姿勢は膝立ち) ・取は受のバランスを崩すことを目指す。 ・受は簡単に投げられないように下半身を安		●工夫したところなどをグループの全員で共有すること。 ●学習カードメモを取ったり、ICTで動画を撮ったりしながら学習を進める。

	<p>定しておく。</p> <p>○足さばきをやってみるが、どう組み合わせればよいのかわからない…</p> <p>・「最後にどこに崩したい？」</p> <p>【問いの工夫】</p> <p>・「例えばジェンガで、どこをとると崩れる？」</p> <p>○「傾いているほう」</p> <p>4 傾きに目を向けさせ、受にその方向に受け身を取らせるようにすることを確認する。</p> <p>5 足さばきと崩しの組み合わせが完成したところからICTで動画を撮影し、提出する。</p> <p>6 提出されたグループごとの組み合わせを全体で確認し振り返りへとつなげる。</p>		<p>●考えを自由に発言できる雰囲気を作る。</p> <p>■不安定になっている状況のとらえ方を確認する。</p> <p>●完成した組み合わせを撮影し、仲間と共有する。</p>
<p>終 結</p>	<p>・本時の振り返りを個人で行う。【振り返り】 (生徒の振り返り記入例)</p> <p>○足さばきと崩しをどう組み合わせればいいかわからなかったが、相手を投げたい方向に崩したらうまくいった。</p> <p>○ほかのグループの足さばきの工夫がよかったから、試してみようと思う。</p> <p>○受けに足をかけることができれば、もっと相手を崩せたり、投げることができたりすると思った。</p> <p>・書き終わったら仲間と振り返りを共有する。</p>	<p>8</p>	<p>●個に返し、本時の学習を振り返らせる。</p> <p>●その際、どんな意見や考えから、その振り返りになったかを書かせる。</p>

(4) 板書計画 (ホワイトボードに記載しておく)

11/8 (火) 武道：柔道 ～「柔道を通して自他共栄の精神を学ぼう」～				
本時の流れ ①ウォーミングアップ ②前回までの確認→学習課題の決定 ③「崩しと足さばきの組み合わせ」 →グループでロイロ撮影し提出 ④全体共有 ⑤振り返り →どんな意見や考えから… (自分または仲間から)	学習課題 相手を崩すための足さばきのポイントを仲間に伝えよう	前回までの確認 <table border="1" style="width: 100%; height: 100px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 崩す方向 ・ ・ ・ </td> <td style="width: 50%; padding: 5px;"> 足さばきの種類 ・ ・ ・ </td> </tr> </table>	崩す方向 ・ ・ ・	足さばきの種類 ・ ・ ・
崩す方向 ・ ・ ・	足さばきの種類 ・ ・ ・			