

保健体育科（柔道）学習指導案

指導者 広島市立〇〇中学校

教諭 〇〇 〇〇

1. 日時・場所 平成25年11月〇日（〇）

武道場

2. 学年・学級 2年〇・〇組 男子

3. 単元名 武道（柔道）

4. 単元の目標

(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。

(2) 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。

(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。

5. 指導に当たって

(1) 運動の特性

柔道は、練習の積み重ねを通して、瞬発力、持久力、調整力などを養うことができ、さらに相手と格闘し合う対応の中で気力、礼儀、克己、公正、遵法などの態度を養うことができる。

柔道特有の技能面の特性は2つの要素に分けることができる。1つめは、自らの安全を確保するための個人的技能である。柔道の試合では相手と対峙しての攻防を行うため、自分が投げられたときに、身を守るための受身を習得する必要がある。これは、柔道を行う上で、最も重要な技能となり、最優先に身につけるべきものである。2つめは、相手との直接的な格闘を課題とする対人的技能である。相手を制するためには、投げ技や寝技などの技能を必要とするが、自分だけでは成立しない技能であり、相手との格闘的な対応の中で初めて成立するものである。そのため、受身以外の練習では、常に2組以上の活動となり、相手の体格や動き、心理的な変化に合わせて運動することが求められる。

柔道では、相互に闘志をもって自己の能力を発揮して技能を競い合う必要があるが、勝敗にこだわりすぎると規則や行動の仕方に正しさを欠く傾向になりやすい。したがって、互いの激しい闘志を適切に制御しながら、相手を尊重し、公正な態度で勝敗を争う行動が要求される。そのため、単に技能の争い合いによる勝利の喜びを求めるだけでなく、伝統的な行動の仕方を身につける必要がある。

(2) 生徒について

本校2年〇・〇組（男子）の運動に対する意識調査では、85.2%の生徒が「体育の授業が好きである、概ね好きである」と答えている反面、「運動が得意である」と答えた生徒は11.1%に留まっている。

4・5月に実施した新体力テストを種目別で見ると、上体起こし、50m走は全国平均を上回っているが、6種目は下回っている。これまでの授業で体づくり運動やバドミントン、

水泳を行ってきたが、新体力テストの結果や活動の様子から、全身持久力、筋力、巧緻性や敏捷性に課題がある。生徒毎では、総合評価 D・E 評価の生徒が 40.8%にのぼり、課題のある生徒が多い。

授業中は意欲的に取り組む生徒が多く、個々の目標に向かって努力しており、グループ活動では友だちと協力しながら活動する姿が見られる。しかし、単元が進むにつれ、授業規律に意識が薄れ、目的を意識して活動しない生徒や、自分勝手な行動を取る生徒もいる。

アンケート結果

	そう思う	ややそう思う	どちらでもない	あまりそう思わない	そう思わない
体育は好き	63.0%	22.2%	14.8%	0%	0%
運動は得意	11.1%	33.3%	25.9%	14.8%	14.8%

新体力テスト結果

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ハンドボール投げ
本校	28.3kg	30.9回	41.0cm	50.9回	80.3回	7.73秒	187.3cm	21.7m
全国	30.6kg	27.8回	44.6cm	52.9回	90.0回	7.83秒	201.2cm	22.1m
比較	▲2.3kg	3.1回	▲3.6cm	▲2.0回	▲9.7回	0.10秒	▲12.9cm	▲0.4m

新体力テスト総合評価

総合評価	A	B	C	D	E
人数 (%)	1人(3.7%)	4人(14.8%)	11人(40.7%)	8人(29.6%)	3人(11.2%)

(3) 教師の指導観

2年生男子にとっては、中学校で初めての武道の単元である。一般的に武道に大切なこととして「心・技・体」という言葉がある。この言葉に「知」を付け加え、保健体育科の4観点や体力の向上に置き換えて考える。

心：運動や健康・安全についての関心・意欲・態度

技：運動の技能

体：体力の向上

知：運動や健康・安全についての思考・判断、知識・理解

特に、武道特有の礼儀作法「心」について重点的に指導を行う。そのためには、授業開始・終了時の礼儀作法はもちろんのこと、グループ活動を通して、仲間がいるから活動ができることを伝えていき、相手への感謝の気持ちをもつことを大切にしていく。

技能の習得については、生徒自らが課題に向き合い、仲間と話し合い思考を巡らせて、課題解決に取り組ませていきたい。また、生徒を意欲的に活動させるために、デジタルタイマーを活用して時間の意識付けをしたり、活動の展開を早くしたりして、集中を切らさないように授業を構成する。

本校武道場は、十分な活動ができる広さを備えているが、安全面を考慮して、1度に試合を行う人数を制限するため、試合を行っていない生徒は審判や観察者となり、柔道のルールや公正に判断する力、客観的に動きを捉え助言が行えるなどの力を身に付けられるように設定したい。

6. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識理解
内容のまとめりごとの評価基準 (学習指導要領)	柔道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びが味わえるように進んで取り組もうとする。また、伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合をしようとするとともに、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。さらに、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合をしようとする。	自分の能力に適した技を習得するための練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	柔道の特性に応じた技能を身につけ、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。	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。
単元の評価規準 (単元のもの)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。 ・礼儀作法を重んじて相手を尊重し、自分で自分を律する態度を取ろうとする。 ・勝敗や結果を受け入れようとする。 ・用具や服装、練習場などの安全を確かめたり、禁じ技を用いないなど、練習や試合をする上での安全に留意しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本動作と対人的な技能との関連を図っている。 ・得意技を身につけることができるよう、練習や試合の中で、すきやくずす方法を見つけている。 ・試合では、個人・団体形式や体格別などを踏まえて、それぞれ判定の基準などを選んだりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本動作と自分の能力に適した対人的技能で練習することができる。 ・自分の能力に適した対人的技能のうちから得意技とすることができる。 ・得意技で相手の動きに対応した練習や試合をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の特性や学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、練習計画の立て方を知っている。 ・選択した種目の礼儀作法、試合の運営やルール、審判の方法を知っている。
学習活動における 具体的評価規準 (授業の評価)	<ol style="list-style-type: none"> ①柔道の特性を知り礼儀作法を重んじて活動に取り組もうとする。 ②自分の役割を自覚し、責任を果たしたり、教え合いながら協力して練習や試合をしようとする。 ③練習や試合において、自分たちの安全や仲間の安全に気をつけ、健康に留意しようとしている。 ④ルール・礼儀作法を守り、勝敗にこだわらず個人・グループの力を分析し、評価を適切に行おうとしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①今持っている自分や仲間の能力を分析し、課題に応じた目標を設定している。 ②課題に応じた練習内容の選択・工夫ができる。 ③新たな課題を発見し、その課題の解決に向けて、練習に取り組んでいる。 ④練習や試合の結果から、個人・グループの課題を明らかにし、新たな練習の仕方を選んだり、作戦を立てたりしている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①受身の重要性を理解し、3種類の受身を取ることができる。 ②寝技・投げ技の技術を身につけ、約束稽古を行うことができる。 ③受身・寝技・投げ技の技能を身につけ、簡易試合を楽しむことができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①柔道の特性を知り、自己の目標・課題を設定しつつ個人・グループの目標とすべきことを言ったり書いたりする。 ②学習資料・模範を参考にしながら、受身・寝技・投げ技の練習方法を工夫している。 ③柔道のルール・礼儀作法について学習した内容をもとに、話したり書いたりしている。 ④練習・試合時のけがの配慮や、準備・片付け時の事故防止や安全に行動する方法について、言ったり書いたりしている。

7. 指導と評価の計画 中学校 第2学年 10時間 領域 武道 単元(種目) 柔道

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体的評価基準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1	学習1 ◎オリエンテーション ・学習のねらい、進め方を理解する。 ・柔道の特性・礼儀作法を知る。 ・グループ分けと毎時の学習ノートの記入の仕方を知る。 ・柔道着の着方。	①柔道の特性を知り練習や礼儀作法を重んじて活動に取り組もうとする。			①柔道に必要な体力要素を理解し、補強運動の仕方を理解する。柔道特有の礼儀作法について理解する。
2～3	学習2 ◎ねらい1 ・安全な活動方法を理解する。 ・後受身、横受身、前回受身の練習。	②練習において、自分たちの安全や仲間の安全に気をつけ、健康に留意しようとしている。	①課題に応じた練習内容の選択・工夫ができる。	①受身の重要性を理解し、3種類の受身をとることができる。	②学習資料や模範を参考にし、各受身のポイントを理解し、助言することができる。
4～5	学習3 ◎ねらい2 ・対人的技能を身につけ、技能の程度に応じた練習をする。 ・寝技(袈裟固め、横四方固め)	③自分の役割を自覚し、責任を果たしながら協力して練習や試合をしようとする。	②新たな課題を発見し、その課題の解決に向けて、工夫して練習に取り組んでいる。	②寝技の技術を身につけ、約束稽古を行うことができる。	③学習資料や模範を参考にし、各寝技のポイントを理解し、助言することができる。
6～7	学習4 ◎ねらい3 ・対人的技能を身につけ、技能の程度に応じた練習をする。 ・投げ技(体落とし、膝車)	③自分の役割を自覚し、責任を果たしながら協力して練習や試合をしようとする。	②新たな課題を発見し、その課題の解決に向けて、工夫して練習に取り組んでいる。	③投げ技の技術を身につけ、約束稽古を行うことができる。	④学習資料や模範を参考にし、各投げ技のポイントを理解し、助言することができる。
8～10	学習5 ◎まとめ ・公正な態度で試合を行う。 ・寝技の試合	④ルール・礼儀作法を守り、勝敗にこだわらず、個人・グループの力を分析し、評価を適切に行おうとしている。	③練習や試合の結果から、個人・グループの課題を明らかにし、作戦を立てたり助言をしたりしている。	③受身・寝技・投げ技の技能を身につけ、簡易試合を楽しむことができる。	⑤練習・試合時のけがの配慮や、安全に行動する方法について、言ったり書いたりしている。
評価方法等 ()内の方法を手掛かりに、たとえば次のような観察の様子や記述の内容から「概ね満足できると判断される」状況かどうかを評価する。		①練習や説明の場面で、礼儀作法について積極的に学ぼうとしている。(観察・学習カード) ②学習ノートの振り返りなどで、課題を意識した記述がある等(観察・学習カード) ③学習ノートの振り返りなどで、課題を意識した記述がある等(観察・学習カード) ④公正な態度で試合にのぞみ、冷静に個人・グループを分析している。(観察)	①②練習や試合からグループの課題を見つけて助言し合い、練習に活かしたり、記述したりしている。(観察・学習ノート) ③個人・グループの結果を分析し、作戦を考えている。(観察・学習ノート)	①3種類の受身で、後頭部を畳につけないで、受身を取ることができる。(観察・スキルテスト) ②③自分やグループの課題を意識して約束稽古ができる。(観察) ④グループ内での自分の役割を理解し、試合を楽しむことができる。(観察)	①柔道の特性を理解し、自己の目標・課題を書いたり言ったりする。(観察・学習ノート) ②③④課題に関連したポイントを記述している。(学習カード) ⑤事故防止の心得や安全に行動する方法について言ったり、書いたりしている。(学習ノート)

8. 本時の指導（5時間／10時間）

(1) 目標

○寝技のポイントを理解して練習に取り組み、約束稽古を行うことができる。（運動の技能）

○観察者のアドバイスや自分の動きを振り返りながら、客観的に動きを捉えることができる。（思考・判断）

9. 展開（5時間／10時間中）

段階	学習内容（ねらい）・学習活動		◆教師の支援（指導）・及び規準 ◎評価方法
導入 10分	準備運動	・ランニング ストレッチ 補強運動 受身練習	◆基本の動きが定着していない生徒については個別に指導する。
	整列・挨拶	・4列横隊に集合し、健康観察を行う。	・欠席者の確認，見学者への指示 欠席者，見学者の確認を行い，見学者へは学習内容の記録や感想のプリントを配布する。
	本時の目標を確認	・本時の学習内容を理解する。	◆本時の学習内容を確認し，目的が意識できるよう指導する。
展開 35分	寝技練習	・袈裟固め・横四方固めのかけ方を理解する。 ・4人グループで練習する。 ・技の返し方を考える。	◆見本を示しながらポイントを明確に伝える。 ◆ポイントを理解するためにグループ内で交流を行う。他のグループとの交流も可とする。 ◆技の返し方をグループごとに考えさせる。 ◎観察者のアドバイスを取り入れながら，客観的に動きを捉えることができる。 (学習カード・観察) 思考・判断
	約束稽古	・約束稽古の方法を理解し，グループで活動する。	◆約束稽古の方法を説明する。 ◎寝技のポイント（袈裟固め3つ，横四方固め3つ）を理解し，約束稽古を行うことができる。 (観察) 運動の技能
	試合	・簡易ルールで試合を行う。 ① 1 試合 20 秒 ②勝ち負けで次の対戦相手を変える。	◆試合方法の説明 2人組になり，長座で背中を合わせ，右腕を挙げる。合図と同時に右手で畳を叩き，回転して中腰で試合を行う。 ◆対戦相手は体格を考えて組むことを指導する。
まとめ 5分	本時のまとめ 次時の課題設定	・自己評価を行う。 ・次時の課題設定を行う。	◆課題設定につながるように，本時のねらいや活動内容を伝える。 ◆怪我・体調不良の確認をする。 ◆次時の学習内容を伝え，見通しをもたせる。