

保健体育科学習指導案

指導者 海田町立海田西中学校

教諭 山本 道隆

- 1 日時 平成29年11月 9日(木) 第5校時
- 2 学年 第1学年1. 2組(男子 39名)
- 3 場所 海田西中学校 柔道場
- 4 単元名 柔道

5 単元について

(1) 単元観

本単元は、中学校学習指導要領保健体育科第1学年及び第2学年、領域「F武道」の内容「ア 柔道」である。柔道は、組み打ちで敵をたおす実戦的な武術から発展した「柔術」を改良、発展体系化した身体接触を伴う対人的な格闘技である。危険を伴うが、柔道はその技術の体系に安全に対する配慮及び教育的意義を十分に含ませている。積極的に取り組むことを通して、その特性と伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができる運動となっている。ゆえに、生徒は、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、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる。さらには、得意技を習得すれば一層楽しさや喜び、魅力は増していく。

また、練習の積み重ねを通して、瞬発力、持久力、調整力など基礎体力を養うことができるとともに、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや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、自他の健康や安全への配慮が生活行動全般に広がるのが期待できる。

(2) 生徒観

本学年の生徒は、授業アンケートにおいて、「体育の授業が好き」と回答した生徒は約88%おり、そのうち「体を動かす運動本来の楽しさ」を理由にした生徒は70%に達する。また、武道経験者は2名おり、空手と剣道それぞれ1名である。一方、柔道観戦については、59%が嫌いと答え、柔道に対するイメージは「投げる」35%に次いで、「痛そう」「怖い」と表記した生徒が33%いる。また、柔道の授業への期待としては「技の習得」をあげた生徒が26%。「護身として」が18%、「受け身」と答えた生徒が15%である。

また、新体力テストでは、総合評価(A~E)において、E評価はいないものの、D評価が13.5%(5人)と体力面に課題を持つ生徒が前年度に比べ多い。

(3) 指導観

指導にあたっては、中学校で初めて学習する内容であるため、「認めること」を前提に、技ができる楽しさや喜びを味わわせ、柔道の特性や成り立ち、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させるとともに、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簡易な攻防を展開できるようにさせたい。また、ペアやグループでの活動を通して協働的な学び方を身につけさせたい。

第一時では、柔道の特性、学習のねらい、進め方を学習する。特に、初めての出会いを大切に、柔道の楽しさや魅力という機能面からの特性を本年世界柔道選手権のビデオを視聴させることでその関心を引き出していく。また、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、少人数グループを編成する。

第二時では、基本動作と受け身を学習する。特に、前回り受け身は、相当の時間を要する基本動作で、その習得には個人差が大きいと予測されるため、少人数グループを活用し、教え合いにより解決を見出し出していこうとする態度を育てる。また、受け身に関しては、毎時、段階を追った練習法を取り入れていく。

第三時（本時）では、抑え込みの3条件から、1本とれる抑え技を考える。課題解決に向け、情報源は既存の知識のみとし、自分の体のどこをどのように操作し相手のどの箇所を制していけば1本とれるかを個人及び小人数グループで考えさせる。1本とることができなくても、技の習得に向け、知的好奇心の湧くものとなり、次時の基本的な抑え技の習得に大きく関心を向けさせるものとする。

第四時では、抑え技として、けさ固めと横四方固めを学習する。一般的な相手の制し方、自分の体の使い方についての視点をおさえさせる。併せて、前時自分たちで考えた技の検証をさせる。初めは取と受を決めて行い、その後、背中合わせからの簡単な攻防を行う。その過程で、動きの意味、自分の体の使い方を分析、修正させ習得をねらう。なお、課題解決のための情報収集としては、示範や助言以外に、学習ノートや副読本の活用を積極的に行わせる。

第五時、第六時、第七時では、抑え技は、あらかじめ取と受を決めてからの練習段階から、小グループでの簡単な試合形式への段階へと勝敗を楽しみながら行い、その中で審判法も学ぶ。また、基本的な立ち技では体落としとひざ車を学習する。受を固定させてのかかり練習から移動させてのかかり練習、その後約束練習へと対人、小人数グループでの教え合いを中心に、課題解決に向けた分析を行わせ、技の習得をめざしたい。立ち技の習得方法については、抑え技の習得方法の発展として捉える。

第八時では、まとめとして、抑え技の団体戦を行う。技の習得については、その勝敗によって振り返らせるとともに、振り返りカードを使用し、基本動作も含め、基本的な技の習得に関して4段階評価尺度を用いて自己評価させるとともに授業を終えての感想を書かせる。

6 単元の目標および内容

- 技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができる。【技能】
- 積極的に技の習得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。【態度】
- 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。【知識、思考・判断】

7 単元の評価規準

ア 運動への関心・意欲・態度	イ 運動についての思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての知識・理解
① 柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ② 相手を尊重し伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ③ 互いに助け合い教え合おうとしている。	① 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ② 仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ③ 継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見つけている。	① 投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	① 運動観察の方法について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 ② 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。

8 本単元において育成したい資質・能力

本校で育成したい資質・能力は、①知識・情報 ②主体性 ③課題発見・解決力 ④チャレンジ精神

④ 自らへの自信 の5つである。そのうち、本単元で重点的に指導したい資質・能力は次の2つである。

育成したい資質・能力	本単元の学習を通して目指す姿
主体性	基本動作や基本となる技を自ら工夫研究し、習得しようとしている。
自らへの自信	抑え技、立ち技を繰り返し練習する中で、技の習得に留まらず、得意技にしようとしている。

9 単元の学習指導計画（全8時間）

時	学習内容	評価				
		関	思	技	知	(・) 評価規準 (評価方法) (★) 資質・能力の評価 (評価方法)
1	○柔道に関心を持つ。 ○柔道という武道を知る。 ○柔道の特性を知る。 ○基礎知識・基本動作を知る。 <u>課題の設定</u> ○技の習得のためのポイントを探る。	◎				・相手を尊重し伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 <u>関②</u> (観察・ワークシート) ★基本動作や基本となる技を自ら工夫研究し、習得しようとしている。(観察・ワークシート)
2	<u>情報収集</u> ○受け身の基本を知る。 (個人・グループ) ○前回り受け身のやり方をGWで教え合う。	◎				・柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。 <u>関①</u> (観察・ワークシート)
3 本 時	○抑え込みの技をつくる。 (個人・グループ) <u>情報収集</u> ○GWで意見交流する。	◎			○	・互いに助け合い教え合おうとしている。 <u>関③</u> (観察・ワークシート) ・運動観察の方法について理解したことを言ったり、書き出したりしている。 <u>知①</u> (観察・ワークシート) ★基本動作や基本となる技を自ら工夫研究し、習得しようとしている。(観察・ワークシート)
4	<u>情報収集</u> ○抑え技を知る。 <u>整理分析</u> ○抑え技で1本とれる技にする。 ○GWで意見交流する。		◎	○		・仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 <u>思②</u> (観察・ワークシート) ・投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 <u>技①</u> (観察・ワークシート) ★基本動作や基本となる技を、自ら工夫研究し、習得しようとしている。(観察・ワークシート)

5	<p>情報収集</p> <p>○立ち技－受を固定しての体落としを知る。</p> <p>整理分析</p> <p>○立ち技－体落としの効果的な方法を考える。</p> <p>○抑え技－受に対応して抑え込む方法を見つける。</p> <p>○GWで意見交流する。</p>		◎	○	<p>・課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>思①（観察・ワークシート）</p> <p>・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>知②（観察・ワークシート）</p>
6	<p>情報収集</p> <p>○立ち技－移動しての体落としを知る。</p> <p>整理分析</p> <p>○立ち技－かかり練習の中で、体落としの効果的な投げ方を見つける。</p> <p>○抑え技－攻防の中で、抑え込む方法を見つける。</p> <p>○GWで意見交流する。</p>		◎	○	<p>・仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</p> <p>思②（観察・ワークシート）</p> <p>・投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。</p> <p>技①（観察・ワークシート）</p> <p>★抑え技, 立ち技を繰り返し練習する中で、技の習得に留まらず、得意技にしようとしている。（観察・ワークシート）</p>
7	<p>情報収集</p> <p>○立ち技－膝車を知る。</p> <p>整理分析</p> <p>○立ち技－かかり練習の中で、膝車の効果的な投げ方を見つける。</p> <p>○抑え技－攻防の中で、得意技をつくろうとしている。</p> <p>○GWで意見交流する。</p>			○ ◎	<p>・投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。</p> <p>技①（観察・ワークシート）</p> <p>・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>知②（観察・ワークシート）</p> <p>★抑え技, 立ち技を繰り返し練習する中で、技の習得に留まらず、得意技にしようとしている。（観察・ワークシート）</p>

8	<p>まとめ・創造・表現</p> <p>○抑え技の団体戦を行う。</p> <p>○得意とする立ち技をグループ内で発表する。</p> <p>振り返り</p> <p>課題に応じた運動の取り組み方を仲間とともに工夫し、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができたか振り返る。</p>	○	◎	<p>・投げたり, 抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から, 基本となる技ができる。</p> <p>技① (観察・ワークシート)</p> <p>○継続して楽しむための自己に適したかわり方を見つけている。</p> <p>思③ (観察・ワークシート)</p> <p>★抑え技, 立ち技を繰り返し練習する中で, 技の習得に留まらず, 得意技にしようとしている。(観察・ワークシート)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★「深い学び」を実現した生徒の具体</p> <p>生徒が, 「柔道は, 他者や物に対する感謝の心を大切にすることを理解した。また, 柔道の良い動きをつくるには, そのポイントとして自他の体の部位やつくり, 具体的な体の動かし方から求めることが大切であることを理解した。」と振り返りで書ける。</p> </div>
---	---	---	---	--

10 本時の学習

(1) 本時の目標

抑え込みで, 1本がとれる技をつくることができる。

(2) 本時の評価規準

ア 運動への関心・意欲・態度

互いに助け合い教え合おうとしている。

(3) 準備物

ワークシート, 学習ノート, 掲示物, タイマー

(4) 本時の展開

過程	学習活動	指導上の留意事項 (◇) (◆「努力を要する状況」と判断した生徒への指導の手立て)	評価規準 (○) 教科の指導事項 (★) 資質・能力 (評価方法)
導入	<p>1 黙想・座礼</p> <p>2 準備運動・ 補強運動</p> <p>3 受け身練習</p>	<p>◇心を落ち着かせ, 人や物に礼を尽くす心を育てる。</p> <p>◇体を温め, 関節の可動域を広げ, けがをしない運動となるよう留意させる。</p> <p>◆巡回指導の中で, 正確な動きを覚えさせる。</p>	

展開	4 本時の目標の確認		
		抑え込みで1本のとれる技をつくらることができる	
	5 小人数グループで役割を持って、個人が1本のとれる抑え技を試す。 個人→グループ内で 各グループ毎、1本とれる技を共有できるよう話し合い、そのポイントを含め、やり方を書き残す。	<p>◇抑え込みの3条件を提示し、取は抑え込みの条件を満たすように受を抑え込む。受は抑え込みの条件をはずすよう逃げる。</p> <p>その際、「参った」の合図の仕方も知らせる。</p> <p>◇自分の体を使って、どこをどのように抑え込んだらよいか示範によって、手がかりを与える。</p> <p>◆何も考えが及ばない状態の生徒に対しては、友達の技を真似ることを考えさせる。</p>	<p>○互いに助け合い教え合おうとしている。</p> <p>関③（観察・ワークシート）</p>
6 他グループと交流する中でその技を試す。	<p>協働の場面での児童生徒の言葉を明記する</p> <p>・胸や腹で圧する ・そでとをとり、えりを握る ・脚を大きく開く ・脚をとられないよう逃げる・相手に対応して動く ・胸で相手の上体を抑える ・両脇を締めて体全体で抑える</p>	<p>★柔道に関心を持ち、基本動作や基本となる技を工夫研究し、習得しようとしている。（観察・ワークシート）</p>	
まとめ	7 学習のまとめ・振り返り 8 次時の予告	取は、受の上体を腕の引きつけと胸で押し、手は強く上衣を持つ。脚が絡まないように受の動きに対応して逃げる。	

1 1 板書計画

本時の目標 抑え込みで1本がとれる技をつくらることができる

- 抑え込みの3つの条件
- 受が仰向けの姿勢である
 - 取が受とほぼ向き合っている
 - 取が脚を絡まれるなど受から拘束を受けていない

「参った」の合図
相手または畳を2回以上叩く



単元を貫く課題の設定
得意な抑え技で相手を抑え込むことができる



方法

- ①4人(3人)組のチームで研究。
- 2人が受と取をしている時残りの2人は審判と観察(立って) / 場の安全確保も忘れず行う
- ②それぞれが考える抑え込みを試してみる (各1' 30)

受は仰向け姿勢, 取は, 抑え込みの条件を満たす型で抑え込む。受は抑え込みの条件をはずすよう逃げる。取は15秒間抑え込むことができれば一本。

- ③チーム内で共有できる技の一つを選んで, その技をチーム全員が一本とれる技に作りあげる。
- 取は受のどこをどうやって抑え込むか, そのポイントを記録する(記録用紙) 5分
- ④他チームと交流して試す。

本時のまとめ

取は, 受の()に位置し,
取の()で 受の()を()。
受が逃れようとしたら, ()。

ヒント用語(既習用語)
頭・肩・上腕・前腕・手・胸・背・腰・尻・脇・下肢・脚・足・横えり・前えり・後ろえり・中そで・そで口・帯・後ろ帯