

# 保健体育科 学習指導案

平成30年12月12日(水) 3校時 武道場  
第3学年1・2・3組 男子18名 女子23名  
指導者 T1 教諭 緑川 祐子  
T2 教諭 加藤 大祐

## 1 単元名 武道(柔道)

## 2 運動の特性

### (1) 一般的特性

柔道は、古来の柔術を基に、明治時代に嘉納治五郎が創始した。日本の誇る伝統文化として、オリンピックの正式競技になるなど、世界に発展した武道を代表する種目である。その特性として自分なりの得意技を身に付け、相手との攻防の中で投げる、抑えるなど技を決める固有の楽しさや喜びがある(機能的特性)。また、柔道を行うことで、瞬発力、筋持久力、巧緻性など、総合的に体力を高めることができる(効果的特性)。そして柔道の技能は、基本動作と対人的技能から成り立っている。

### (2) 生徒からみた特性

基本動作や対人的技能を身に付け、さらに自分の得意技を習得して、練習や試合において自分より大きな相手や強い相手を投げたり抑え込んだりするところに、楽しさや喜び、爽快感を味わえる。しかし、投げられると痛い・怖い、怪我をするのではという心理的な不安もある。

運動の楽しさの要因	運動を遠ざける要因
○技が決まると楽しい	●痛い
○かっこいい	●怖い
○相手を投げたり、抑え込みできたりすると嬉しい	●技をかけたり、受け身がうまくとることができない
○相手との攻防が楽しい	●着替えるのが面倒くさい

## 3 生徒の実態(省略)

## 4 教師の指導観

体育の第一目的である体力の向上を中心に据え、準備運動に柔道の要素を多く取り入れながら興味や関心を促すようにして、第一目的を達成できるように指導したい。第二目的として柔道は相手と対峙して自ら身に付けた様々な技を繰り返し出しながら、攻防の中にどうしたら相手を崩して技を繰り返し出せるのか等の思考を向上させたり、技を向上させたりすることにより、体力の向上や生活の中で出てくる危険を自ら回避できるように指導したい。さらに、第三の目的として、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。

また、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する。さらに技の習得や課題把握のために様々な機器や道具を利用しながら思考力・判断力を高めていくことができるようにする。

## 5 単元の目標

- (1) 柔道の特性に関心をもち楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとし、互いに協力して練習や競技をしようとするができるようになる。【関心・意欲・態度】
- (2) 自分の能力に適した課題をもち、その解決を目指して練習の方法や試合の仕方を工夫することができるようにする。【思考・判断】
- (3) 柔道の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め習得し、簡易試合をすることができるようにする。【運動の技能】
- (4) 柔道の特性や学び方、技術の系統性や構造、自分や相手の課題にあった練習や試合の仕方、試合の運営やルール、審判の方法を理解できるようにする。【知識・理解】

6 単元及び学習活動に即した評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>○武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</li> <li>○場の安全や周囲の安全を意識して活動しようとしている。</li> <li>○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自己の技能・体力の程度に応じた得意技を身に付けている。</li> <li>○提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。</li> <li>○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。</li> <li>○健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>○武道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○柔道では、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。</li> <li>○投げたり抑えたりする等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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</li> <li>○武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。</li> <li>○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。</li> <li>○武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>②受け身や投げ技を行う際に互いに教え合ったり、称賛したりしようとしている。</li> <li>③安全を確保するため、場や器具の確認をしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①技のポイントを理解し、自己の課題に応じて練習を選んでいる。</li> <li>②自己の動きを分析し、課題にあった練習方法を選んでいる。</li> <li>③自己の課題解決のために仲間と協力しながら、課題に適した練習の仕方や学習の場を選んでいる。</li> <li>④技の技能構造を理解し、課題解決のための練習方法を選択している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①正確な受け身や固め技を習得することができる。</li> <li>②『くずしーさばきーかけ』が一連の動きとなり、滑らかに技をかけることができる。</li> <li>③できる投げ技を発展させより力強く素早く投げることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①柔道のルールや歴史、練習方法を言ったり、書き出したりしている。</li> <li>②武道の特性を理解し、学習した技の具体例を挙げている。</li> <li>③技の技能構造を理解し、課題解決のための具体例を挙げている。</li> <li>④運動観察の方法や、課題を改善する練習方法の具体例を挙げている。</li> </ul>

7 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

学年／運動	柔道	ダンス
第1学年	／	9時間
第2学年	9時間	／
第3学年	8時間	8時間

※第1・2学年は本年度は2学年で履習

※第3学年においては「ソフトボール」「跳び箱」「柔道」から選択

(2) 運動種目

学年	教材	目指す動き
1	／	／
2	柔道	礼法を身に付け、安全に留意して、基本的な技を身に付け仲間と協力して練習や簡易ゲームを展開できるようにし、柔道の特性に触れた動きの習得を目指す。
3	柔道	安全に留意して授業を行い、自らの課題を確認解決できるようにする。また、仲間と協力しながらかかり別練習や簡易ゲームを展開できるようにする。

(3) 指導と評価の計画 (本時は第4校時)

段階	1	2	3	4	⑤	6	7	8	
ねらい	運動の特性や学習のねらいを理解し、跳び箱で高められる体力を理解しよう	安全に十分に配慮し正しい受け身を習得しよう	固め技ゲームを行おう 投げ技に挑戦しよう ①	投げ技に挑戦しよう ②	課題に合った練習方法選択し、課題解決ができるようにする	新しい投げ技に挑戦しよう	簡易ゲームを行おう	団体戦を行おう	
指導内容	・特性や約束事、学習の仕方、高まる体力 ・準備片付けや、安全に配慮した補助の仕方やアドバイスの仕方	・受け身(後ろ受け身、横受け身)	・けさ固め ・横四方固め 固め技ゲーム ・投げ技① (膝車)	・投げ技を行う② (体落としと大腰) ・低い姿勢から行う	・投げ技を行う (体落としと大腰) ・課題が「崩し」と「足さばき」なのか明確にし、課題解決に取り組む	・投げ技を行う③ (大外刈り) ・安全に十分留意し、新しい技に挑戦する	簡単な試合を行い、ルールを理解し、安全に行う	5人1チームを作り、団体戦を行う	
学習過程	1 用具の準備、 2 集合、挨拶、出席確認、健康観察、 3 準備運動、補強運動 4 感覚づくりの運動(6種類) 5 本時のねらいと内容の確認								
	6 オリエンテーション ・授業の目標(技能、態度、思考・判断) ・運動の特性や、学習の進め方 ・約束事について知る ・高まる体力について 7 グループ編成、役割分担 8 前年度までの復習 9 学習の振り返りまとめ	6 基本動作 (姿勢と組み方、進退動作) 7 受け身の基本練習 ・後ろ受け身 ・横受け身 8 崩しの練習 9 整理運動・学習カードの記入 10 集合、健康観察 11 振り返り 12 次時の確認	6 基本動作 (姿勢と組み方、進退動作) 7 受け身の基本練習 ・後ろ受け身 ・横受け身 8 固め技 ・けさ固め ・横四方固め 9 約束練習 10 アドバイスタイルム 11 固め技ゲーム	6 基本動作 (姿勢と組み方、進退動作) 7 受け身の基本練習 ・後ろ受け身 ・横受け身 8 固め技 ・けさ固め ・横四方固め 9 固め技ゲーム 10 投げ技 ・体おとし ・大腰 11 かかり練習	6 基本動作 (姿勢と組み方、進退動作) 7 受け身の基本練習 ・後ろ受け身 ・横受け身 8 固め技 ・けさ固め ・横四方固め 9 投げ技 ・ひざ車 ・大外刈り 10 かかり練習 11 約束練習	6 基本動作 (姿勢と組み方、進退動作) 7 受け身の基本練習 ・後ろ受け身 ・横受け身 8 固め技 ・けさ固め ・横四方固め 9 投げ技 ・ひざ車 ・大外刈り 10 かかり練習 11 約束練習	6 基本動作 (姿勢と組み方、進退動作) 7 受け身の基本練習 ・後ろ受け身 ・横受け身 8 固め技 ・けさ固め ・横四方固め 9 投げ技 10 約束練習 11 簡易ゲーム	6 基本動作 (姿勢と組み方、進退動作) 7 受け身の基本練習 ・後ろ受け身 ・横受け身 8 固め技 ・けさ固め ・横四方固め 9 投げ技の練習 10 約束練習 11 団体戦	
12 整理運動・学習カードの記入 13 集合・健康観察 14 学習の振り返り・まとめ 15 次時の予告 16 あいさつ・片付け									
評価の計画	関	①	②			③			
	思			②	①	③		④	
	技		①	①			②	③	④
	知	①	②						③
	方	カード	観察	観察	観察・カード	観察・カード	観察	観察	観察
場	6・7	4・6・7	7・8・9	10・11	9・10・11	9・10・11	9・10・11	9・10・11	

※丸数字は「3 第3学年の学習活動に即した評価規準」の表中の数字 「関」の□は指導の機会

8 本時の学習と指導(5 / 8時)

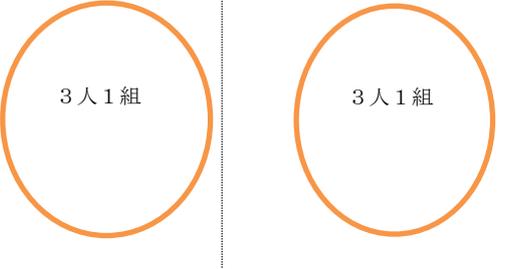
(1) 本時のねらい

自己の動きを分析し、課題にあった練習方法を根拠に基づいて選ぼう。【思考・判断】

(2) 準備 柔道衣、畳、タイマー、学習カード、タブレット端末、テレビ、マット、ガムテープ、てぬぐい、軍手

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点(○指導◆評価規準)	
		T 1	T 2
導入 10分	<p>1 集合、挨拶(黙想、3礼)、健康観察 ・大将を中心に集合隊形に整列する(男女6グループずつ)</p> <p>2 準備運動(握力含)</p> <p>3 補強運動 (腕立て伏せ、背筋、つま先腹筋、首ブリッジ) 15秒ローテーション×1セット 受け身(後ろ受け身・横受け身)</p> <p>4 感覚作りの運動 5種目 ・前転 ・後転 ・側転 ・四足歩行 ・2人組前転</p> <p>6 固め技ゲーム 20"×3セット (3人組で行う) 2人は対戦 1人は審判</p> 	<p>○礼法の形や意義を毎時間繰り返し確認する。</p> <p>○相手と組んで、崩し、体さばきを使い受け身を練習することの重要性を説明する。</p> <p>○準備運動は怪我防止のためにもしっかり行わせる。</p> <p>○グループで協力して声をかけ元気よく準備運動をさせる。</p> <p>○補強運動は全力で行わせる。</p> <p>○女子を中心に指導する。</p> <p>○補強運動の種目の意味を理解させる。</p> <p>○場の安全と周囲の安全を確保し、運動させる。</p> <p>○遊園地は全身で運動させる。</p> <p>○2人組の前転は2人で呼吸を合わせて行わせる。</p> <p>○3つのことを意識して取り組ませる。 ①頭をつかない ②帯をしっかり見る ③足を90度以上曲げない</p> <p>○動作を揃えて元気よく行わせる。</p> <p>○横受け身では足が交差しないよう声をかけ、確認させる。</p> <p>○固め技の形がきれいにできているかを意識させる。</p> <p>○全身運動で行わせる。</p>	<p>○出欠確認をする。</p> <p>○体調不良者もみる。</p> <p>○しっかり準備運動ができているか指導する。</p> <p>○説明を聞かせる。</p> <p>○生徒がきちんと説明を理解しているかをみる。</p> <p>○服装を整え、素早く行動させる。</p> <p>○大きな声で元気よく行わせる。</p> <p>○けがの防止を意識させ、準備運動を行わせる。</p> <p>○全体のグループをみながら遅れているグループの指導をする。</p> <p>○お互いにアドバイスをさせる。</p> <p>○姿勢を整えさせる。</p> <p>○男子を中心に指導する。</p> <p>○場の安全と周囲の安全を確保させる。</p> <p>○固め技のポイントを意識させる。</p> <p>○礼で始まり礼で終わらせる。</p>
	<p>7 本時のねらいと内容の確認</p> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>《ねらい》自己の動きを分析し、課題にあった練習方法を根拠に基づいて選ぼう。【思考・判断】</p> </div>		
展開 33分	<p>8 課題解決練習 学習カードに自己の課題と練習方法を記入 3人1組で相互評価を行い、課題を見付ける(取、受、アドバイス) 例) A→取 B→受 C→アドバイス ローテーションで行う。2セット行ったら1回目のステップアップタイムを行う。また2セット行ったら2回目のステップアップタイムを行う ※ 3人グループによる課題解決練習を行う</p> <p>取・・・①右足を出すと同時に両手を上にあげる</p> <p>受・・・①右手を離さない ②安全な受け身をとる。</p> <p>アドバイス・・・①課題を見付ける ②受と取の安全を確保する</p>	<p>○本時のねらいが理解できるようにする。</p> <p>○自己の課題を把握し、課題解決にあった練習方法が選択できる。</p> <p>○倒れた後に後ろ受け身の形になることを確認させる。</p> <p>○周囲の安全に気を付けさせ練習させる。</p> <p>○始まる前には必ず礼をさせる。</p> <p>○十分できる生徒には崩し、タイミングについて向上させる。</p> <p>○技のポイントをしぼり説明する。</p> <p>○生徒が理解しているかを見ながら指導する。</p> <p>○必要に応じてタブレットを使用する。</p>	<p>○本時のねらいが理解できるようにする。</p> <p>○説明をきちんと聞かせる。</p> <p>○課題が明確でない生徒に助言をする。</p> <p>○姿勢を整え、話を聞かせる。</p> <p>○基本の練習している生徒を中心に指導する。</p> <p>○技能に改善がみられた場合に称賛の声をかけさせる。</p> <p>○課題を見付けることができるよう声かけする。</p>

	<p>《言語活動の充実》 タブレットで見た画像から課題を明確にしてグループ内で課題解決のための話し合いができる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・撮影した物を基に自分の課題を確認する</li> <li>・自分で気がついたことを助言されたことに修正する</li> </ul>  <p>《ポイントと解決策の例》 *大腰 *膝車</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①うまく崩せない→右手（引き手）の使い方『ネコ』の形をしっかりとる</li> <li>②うまく左足をだせない→取と受けの体をスムーズに合わせ右足で相手のふくらはぎを刈る</li> <li>③「崩し・さばき・かけ」の順が上手いかない→1つ1つの動きをしっかりと行い連動させられるようにする</li> </ol>	<p>受のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭を打たない・右手を絶対に離さない</li> <li>・横受け身の最後の形を意識する</li> </ul> <p>○全体を見て指導する。</p> <p>取のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・左手（命綱）を離さない</li> <li>・崩し、体さばきをタイミング良く行う</li> <li>・左足を出すタイミング</li> </ul> <p>○各自本時の課題を確認させる。 ○自己の課題に合った練習方法を選んでいるか確認させる。</p> <p>○グループ内でお互いにアドバイスし合う。 ○技の改善がされている練習したことがいかされているか見届ける。</p>	<p>○グループ内で課題解決のためのアドバイスをさせる。 ○応用練習をしているグループを中心に指導していく。 ○課題の克服ができていないか声をかけする。 ○課題を理解して動けるよう声をかけする。 ○必要に応じてタブレット端末を使用させる。 ○お互いにアドバイスをさせる。 ○常に周囲の安全、場の安全確認をさせる。 ○課題の克服をしようとする姿勢が見られる。 ◆根拠に基づいて、課題解決の方法を選択し、活動することができたか。</p>
9	<p>簡易試合を行う 3人1グループで行う 受・取・審判に分けて試合を行う</p>  <p>・30秒で1試合として3試合行う</p>	<p>「努力を要すると判断される」状況（C）生徒への手立て</p> <p>△ポイントを示した掲示を使い自分の画像とパネルの画像を照らし合わせポイントが分かる指導をする。 △自分が何ができていないかわからない → 画像と見比べ、ポイントを理解させる。 △正しい動きを理解していない → 学習カードを見て、見本の動きを見て理解する。</p> <p>「十分満足できると判断される」状況（A）の生徒への発展的な内容</p> <p>○仲間に対し技術的な課題や有効なアドバイスを指摘させる ○より早くかつこよく技を決める → 体さばきからかけを素早く行わせる ○よりスムーズに技をかける → 足のさばきを早くさせる</p> <p>○基本技を練習しているグループを中心に指導していく。 ○全体を見てつまづいているグループを指導していく。 ○課題の克服をしようとする姿勢が見られる。 ○公正に審判をさせる。 ○入れ替えは素早く行わせる。</p>	<p>○発展的な課題をもった生徒を中心に指導する。 ○入れ替えは素早く行わせる。 ○審判が判定に迷った際は、助言を行う。</p>
整理 7分	<p>10 整理運動 11 集合・整列</p> <p>《学習内容を振り返る》 本時の授業を通して自己の課題とその解決状況を発表する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何人か本時の反省を発表させる</li> <li>・本時の評価と次時の課題の確認</li> </ul> <p>12 挨拶(黙想、3礼)</p>	<p>○素早く集合し健康状態を確認する。</p> <p>○使った筋肉をほぐさせる。 ○本時の課題解決について評価させる。 ○次時の学習内容を説明する。 ○グループで本時のめあてにおいて達成できたかどうか見届けをする。 ○正しい礼法で行わせる。</p>	<p>○一人一人意識をさせて体をほぐさせる。</p> <p>○グループで本時のめあてにおいて達成できたかどうか見届けをする。 ○全員に整理運動をさせる。 ○発表者の意見を聞かせる。 ○全員がきちんとした礼法でありさつをさせる。</p>