

# 保健体育科学習指導案

令和〇年〇〇月〇〇日 (〇) 第〇校時 体育館  
第2学年〇・〇・〇組 男子〇〇名  
志木市立志木中学校 T1 教諭 〇〇 〇〇  
T2 教諭 〇〇 〇〇

## 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、基本動作と对人的技能から成り立っている。

#### (2) 生徒から見た特性

柔道の楽しさや喜びを味わえる要因	柔道を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"><li>・気持ち良く技が決まったとき。</li><li>・技ができるようになったとき。</li><li>・相手との攻防ができたとき。</li><li>・技術を身に付け、強くなった感じがするとき。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・投げられたり、抑え込まれたりして痛いとき。</li><li>・投げられる怖さを感じたとき。</li><li>・相手との小競り合いに慣れていないとき。</li><li>・受け身がうまく取れないとき。</li></ul>

### 3 生徒の実態

#### (1) 知識及び技能

中学校1年生時にも柔道の授業を行い、主に礼法や受け身を中心に学習を行った。投げ技については紹介のみで、実技は行わなかった。よって、2年生になって初めて投げ技の実技を行う。柔道に関しては、受け身に対して不安や苦手意識を持っている生徒が多い反面、投げ技を行うことに対して前向きな生徒も多く見られる。

#### (2) 思考力、判断力、表現力等

模範の動きと、自分や他者の動きを比較して課題を発見し、学習カードに記入することができる。一方で、問題解決を仲間と話し合ったり、意見を言ったりすることを苦手とする生徒も見られる。また、自己の課題や解決方法を発見できない生徒も一部見られる。

#### (3) 学びに向かう力、人間性等

事前アンケートの結果から、柔道の授業に対して前向きな生徒が多かった半面、苦手意識を持っている生徒もいる。素直で元気があり、仲間と協力して授業に取り組める生徒が多い。しかし、話し合い活動や教え合う活動を苦手としており、受け身な姿勢の生徒も見られる。

(中略)

#### 4 教師の指導観

##### (1) 知識及び技能

投げ技を行うのは初めてのため、安全面の留意点や技の名称、体さばきや崩しなどの基本的な動作を身に付けていく。動画資料や学習資料等を用いて基本的な技能の定着を図る。

##### (2) 思考力、判断力、表現力等

自己の課題に気づくことや、仲間とともに解決へ取り組めるように、ICT 端末を使った動画の模範提示や動画撮影を行い、話し合い活動の充実を図る。学習カードをデジタル化し、毎時のめあてや振り返りをすぐに見返せるようにする。

##### (3) 学びに向かう力、人間性等

準備や後片付け等をはじめ、活動に率先して動けるような役割分担やルールの工夫を行う。責任感と参加意識を持って、健康と安全に留意し、生徒が楽しく活動できるようにする。自己の伸びを実感できるように、かかり練習や約束練習の時間の確保を行い、繰り返し自分の課題に粘り強く取り組めるようにする。

#### 5 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、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理解するとともに、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単な攻防をすることができるようにする。

〈知識及び技能〉

- (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ができるようにする。

〈思考力、判断力、表現力等〉

- (3) 武道に積極的に取り組むとともに、礼法を遵守するなどして相手を尊重し、準備や後片付けなどの分担した役割を果たそうとすることなどや、安全に気を配ることができるようにする。

〈学びに向かう力、人間性等〉

6 単元の評価規準

知識・技能		思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p><b>【知識】</b></p> <p>① 武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることについて言ったり書き出したたりしている。</p> <p>② 武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があることについて学習した具体例を挙げている。</p>	<p><b>【技能】</b></p> <p>③ 後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる。</p> <p>④ 崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。</p> <p>⑤ 相手の動きに応じた基本動作から、投げ技の基本となる技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができる。</p>	<p>① 投げ技の合理的な動きと自己や仲間の動きを比較し、成果や改善と理由を仲間に伝えている。</p> <p>② 練習や試合の動画から、良かった点や改善点を班内で発言したり、学習カードに記入したりしている。</p> <p>③ 学習した安全上の留意点を練習やごく簡単な試合の場面にあてはめている。</p>	<p>① 畳の準備や後片付けなどの分担した役割を果たすとともに、武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を遵守しようとしている。</p> <p>③ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。</p>

7 単元の計画

(1) 領域（武道）の取り上げ方

学年／運動	武道
第1学年	8時間
第2学年	12時間
第3学年	12時間

(2) 領域の内容（運動種目）と目指す動き

学年／運動	内容	目指す動き
第1学年	柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。</li> <li>後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。</li> <li>前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。</li> </ul>
第2学年	柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。</li> <li>崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。</li> <li>進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすること。</li> </ul>
第3学年	柔道	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。</li> <li>崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。</li> <li>進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。</li> <li>相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとること。</li> </ul>

(3) 指導と評価の計画 (12時間扱い) 本時は○印 11/12

4

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	⑪	12	
ねらい	昨年度のおさらいと、今年度の学習計画を確認しよう。	基本動作と受け身を確認しよう。	固め技の抑え方、応じ方を確認しよう。		確認した抑え技を使用し、相手との攻防を楽しもう。		支え技系の投げ技を習得し、動きの中で技ができる楽しさを味わおう。		回し技系の投げ技を習得し、動きの中で技ができる楽しさを味わおう。		試合を分析して、仲間良かった点・改善点を伝えよう。	学習した技を使用して相手との攻防を楽しもう。	
指導内容	・畳の敷き方、礼法、柔道着の着方、受け身のおさらい ・学習カードの書き方	・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身のポイント確認	・けさ固め ・横四方固めの抑え方、応じ方のポイント確認及び約束練習		・けさ固め ・横四方固めの抑え方、応じ方の約束練習及び攻防練習		・投げ技の基本動作の確認 ・膝車→支え釣り込み足 ・体さばきと関連付けた受け身		・投げ技の基本動作の確認 ・大腰 体落とし ・体さばきと関連付けた受け身		・動きの中でかける技と受け身の確認 ・審判の仕方を覚える		
学習過程	1 集合、挨拶、出席確認、健康観察 2 本時のねらいと内容の確認 3 オリエンテーション ・畳の敷き方 ・柔道着の着方 ・礼法のおさらい 4 準備運動 5 補強トレーニング 6 受け身のおさらい 7 集合、健康観察 8 学習の振り返り、学習カードの記入 9 まとめ、次時の予告 10 挨拶、後片付け	1 畳・用具等の準備 2 集合、挨拶、出席確認、健康観察 3 本時のねらいと学習内容の確認 4 準備運動・補強運動 5 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 6 前回り受け身 ・前転 ・二人組での補助動作 ・個人練習	5 受け身 6 抑え込みの条件と抑え方、応じ方 ・けさ固めの約束練習	5 受け身 6 抑え込みの条件と抑え方、応じ方 ・横四方固めの約束練習	5 受け身 6 約束練習で抑え方・応じ方のおさらい 7 短時間での抑え技の攻防 ・40秒間でけさ固めか横四方固めで20秒抑え込む		1 畳・用具等の準備 2 集合、挨拶、出席確認、健康観察 3 本時のねらいと学習内容の確認 4 準備運動・補強運動 5 受け身 ①後ろ受け身 ②横受け身 ③前回り受け身 6 膝車の正しい姿勢、組み方からの崩し 7 体さばきと関連付けた受け身 8 約束練習	6 支え釣りの正しい姿勢、組み方からの崩し 7 体さばきと関連付けた受け身 8 約束練習	6 大腰の正しい姿勢、組み方からの崩し 7 体さばきと関連付けた受け身 8 約束練習	6 体落としの正しい姿勢、組み方からの崩し 7 体さばきと関連付けた受け身 8 約束練習	6 班での役割分担、試合順番決め 7 条件を設定した自由練習 8 動画分析(自己観察・他者観察) 9 自由練習の延長上のごく簡単な試合		
			・集合、健康観察	・学習の振り返り、学習カードの記入	・まとめ、次時の予告	・挨拶、後片付け							
評価計画	知・技	①	③	②		①	②	⑤		⑤	④	⑤	
	思・判・表態			②				①(②)		②	②	③	
	方法	観察	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード	観察	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード	観察 学習カード	観察
	場面	3	5,6	6	6	7	7	6,7	6,7	6,8	6,7,8	7,9	7,9

8 本時の学習と指導（11／12時）

(1) 本時のねらい

- ・練習や試合の動画から、良かった点や改善点を班内で発言したり、学習カードに記入したりできるようにする。 〈思考力、判断力、表現力等〉
- ・相手の動きに応じた基本動作から、投げ技の基本となる技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにする。 〈知識及び技能〉

(2) 準備

- ・畳 ・滑り止めネット ・電子タイマー ・ICT 端末 ・ホワイトボード ・電子ホイッスル

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 10分	1 畳・用具等の準備 2 集合，挨拶，出席確認，健康観察 3 準備運動・補強運動 ①ランジウォーク・足上げジャンプ ②手押し車・重しムカデ 4 受け身 ①後ろ受け身 ②横受け身 ③前回り受け身	○仲間と協力し，素早く準備できるようにする。 ○体育委員の号令で，正しい礼法で挨拶できるよ う声掛けの支援を行う。 ○健康観察を行い，健康状態を確認する。 受け身①②③ ・頭を打たず，手を体の近くで受け身を取る。 ・投げ技での受け身を意識して行う。
展開 30分	5 本時のねらいと学習内容の確認 試合を分析して，仲間に良かった点・改善点を伝えよう。	○本時のねらいをわかりやすく説明する。 ○本時の活動の流れを提示し確認する。
	6 班での役割分担，試合順番決め 7 条件を設定した自由練習 ・4人組40秒交代 ・対戦者2人 審判1人 撮影者1人 ・各組1回ずつ対戦，動画をそれぞれ撮影 8 動画分析（自己観察・他者観察） ・学習カードに分析結果を記入，良かった 点や課題の話し合い，考察	○ICT 端末を使用し，自分たちの試合を撮影する。 ○審判方法にも触れ，正しい方法でゲームを行う ことができるようにする。 ○話し合いが活発になるよう助言を行う。 ○観察，分析で得た成果や改善点を試合で意識で きるように促す。 ◆練習や試合の動画から，良かった点や改善 点を班内で発言したり，学習カードに記入 したりしている。（観察・学習カード） 【思考・判断・表現】 △「努力を要すると判断される状況（C）の生 徒への指導の手立て ・「分析のポイント」資料を用いて，良かっ た点と改善点を確認できるよう助言する。 ◎「十分満足できると判断される状況（A）の 生徒の具体的な姿 ・自己観察，他者分析による自他の良かった点， 改善点を見つけ解決方法まで挙げている。
	9 自由練習の延長上のごく簡単な試合 ・条件を解いた形での試合。その他は同条件。	
整理 10分	10 集合，健康観察 11 学習の振り返り，学習カードの記入 12 まとめ，次時の予告 13 挨拶，後片付け	○素早く集合し，健康観察を行う。 ○記入した学習カードを読み返し，振り返りを記 入できるようにする。 ○正しい礼法での挨拶，後片付けを速やかに行う。