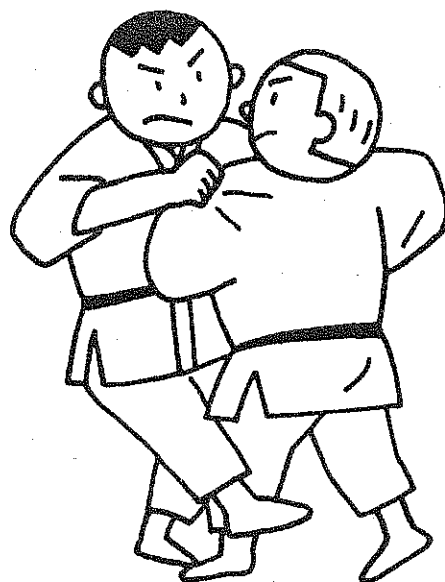


平成23年度 千葉市教育研究会体育部会

11月授業研究会

学習指導案



単元名	武道 (柔道)
日時	平成23年11月15日 (火)
授業展開	14:00~14:50
研究協議	15:10~16:30
授業者	土気南中学校 教諭 君島 裕亮

平成23年度 千葉市教育研究会中学体育部会 研究計画

《統一主題》

自ら学び心豊かに生きる力を身につけた児童生徒の育成

《中学体育部会の主題》

1 研究主題

たくましく生きる体と心を育むための保健体育指導のあり方
～ 学ぶ力を高める学習指導の工夫 ～

2 主題設定の理由

現代社会において子どもたちの間では、活発に運動するものとそうでないものと二極化が進んでいる。この二極化は、単に運動が「できる」「できない」とか、体力が「ある」「ない」などの問題にとどまらず、身体活動による自己や他者との関係、仲間や物への関わり方など心の問題をも含んだ身体活動全般のあり方として浮かび上がってきている。

このような状況の中で、新しい学習指導要領に向けての教育課程の移行が行われている。改正の概要の中では、「道徳教育や体育などの充実により、豊かな心や健やかな体を育成すること」があげられており、保健体育のあり方を今一度考えることが必要ではないかと思われる。具体的な内容については、大きな変更点はないが「生きる力」を育んでいく上で、「健やかな体の基礎となる身体能力と知識を定着させ、運動を豊かに実践していく視点から、発育発達段階に応じた指導内容の明確化・体系化」「多くの領域の学習体験をさせた上で、自らに適した運動を選択できるようにするため、第一学年及び第二学年を通じて選択であった、『武道』と『ダンス』を含めて、全ての運動領域を必修化」という基本的な方向を示している。

そこで、指導者においては今までの取り組みを踏まえ、基本的な指導方法をしっかりとおさえ、子どもにおいては「自ら学ぶ力」を高めることが、重要であると考えます。

また、昨今では子どもの学力の低下や体力の低下が問題視されているが、実際に子どもの体力の低下を身近な問題として取り組んでいる場面はそれほど多くないように思える。しかし、我々保健体育科教師にとっては、体力及び運動能力の低下は危機感をもって取り組まなければいけない問題である。体力及び運動能力の低下は学校体育だけに原因があるわけではない。また、学校体育だけで解決できるものでもない。しかし、学校体育において解決しなくてはならない重要課題であることも事実である。たくましい体と心の育成を図ることができるのは保健体育の授業であり、教師であると考えます。

昨今、団塊の世代である諸先輩が退任される中、新規採用者が増えてきている。よって、若手教員には、中堅やベテラン教員が学校体育の正しいとらえ方や理論・指導法にいたるまで、教え導き育成していくことが必要不可欠ではないかと考える。

上記のことを踏まえ、教育課題の解決を保健体育の学習を通して図ることで、主題の解明につながると考える。

3 研究目標

- (1) 保健体育で育てるべき「生きる力」について明らかにし、「生きる力」を追求することのできる授業を創造する。
- (2) 豊かな心と健やかな体を育む保健体育学習の指導方法を明らかにする。
- (3) 基礎的な知識・技能を身につけさせ、自ら学び自ら考える力を育成する保健体育学習を具体化する。

部会の考え方

単元名 武道「柔道」について

1 新学習指導要領から

平成24年度から全面実施となる新中学校学習指導要領では、「武道」が第1学年及び2学年で必修となっている。また、中央審議会の答申において、「武道の学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導のあり方を改善する。」とされている。そのことから、男女ともに、武道に親しみ、その伝統的な考え方に触れたり、基本的となる技を身につけ、攻防を楽しむことができるようにすることが求められる。

平成21年度から移行処置として先行実施期間があったとはいえ、まだまだ課題があるのが現状である。

〈課題例として〉

(1) 施設・用具の整備

①柔道場の確保

②柔道着の確保・管理

(2) 指導者の指導技術の向上

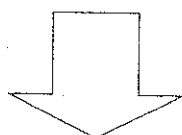
(3) 指導法の工夫や改善

(4) 年間指導計画の組み方(男女教習、男女別習を含む)

2 研究仮説

〈市教研研究目標〉

(3) 基礎的な知識・技能を身につけさせ、自ら学び自ら考える力を育成する保健体育学習を具現化する。



〈研究仮説〉

課題設定や学習資料を工夫することで、生徒の課題解決学習が活発化し、自ら学び自ら考える力が高まるだろう。

3 授業の視点

(1) 課題設定の工夫について

1年次に男女教習で柔道の授業で、5つの技(膝車・支え釣り込み足・大外刈り・大腰体落とし)を学習している。2年次においては男女別習で、1年次に学習した技をスムーズに行えるようにしたり、新しい技を学習し、一つの技を力任せに行うのではなく、連絡技として技を組み合わせる必要がある。

連絡技を学習する方法として、全てを教師が教え込むのではなく、生徒自身が試行錯誤し、グループで話し合う場面を設定し検討し合うことで、生徒が自ら考えたり仲間と協力したりする態度が生まれ育まれ、技をかける楽しさに触れることができるのではないかと考えた。

(2) 学習資料の工夫について

土気南中学校では、道徳と関連づけて、他の単元でも仲間へのアドバイスを大切にして
いる。今回の「柔道」では、誰にどんなアドバイスができたかを学習カードに記入させる
ようにした。それにより、仲間の動きへの観察力が高まり、話し合いも活発になるだろう
と考えた。

アドバイスが適切に行えるようポイントを提示したり、学習資料でどの技がどの方向に
崩す技であるのかを図で示し、連絡技を考える資料とした。

(3) 安全面への配慮

「柔道」においては特に安全面への配慮が大切なため、以下のことを留意したい。

ア 準備運動や受け身の学習を毎時間繰り返し行うこと。

イ 約束練習において「受」が抵抗せず積極的な受け身を取ること。

ウ 「取」も必要以上に投げないこと。

エ 「取」は投げ終わったとき、「受」の引き手をしっかり引くこと。

安全で楽しく柔道を行うために徹底させたい。

保健体育科学習指導案

展開学級 2年CD組男子
展開場所 武道場
授業者 君島裕亮

1 単元名 武道「柔道」

2 単元の目標

- 〈関心・意欲・態度〉 ・柔道の特性に関心をもち、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。
・互いの良さを認め合い、技の習得に向け積極的に練習に取り組む。
- 〈思考・判断〉 ・自己に適した課題の解決を目指して、練習の仕方を工夫する。
・技のポイントを見つけ、仲間到的確にアドバイスをする。
- 〈運動の技能〉 ・基本動作や基本となる技を身に付け、攻防に生かす。
- 〈知識・理解〉 ・柔道の特性や技の構造、伝統的な考え方を理解する。

3 指導に当たって

(1) 運動の特性

① 一般的特性

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、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のできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合をすることを重視する運動である。

柔道は、相手と組み合って、基本動作や基本となる技を身につけ、技の攻防を楽しむ運動である。基本動作とは、姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことであり、基本となる技は取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技のことである。これらの基本動作を相手の動きに応じながら用いて、攻撃をしたり技を防御したりすることにより、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる。また、受け身は投げられた際に自分の身を安全に処するために必要であり、特に大切な技能となる。また、正座の仕方や立礼、座礼の仕方を知ったり、相手を尊重し、マナーや規則を守ったり、安全に配慮しながら行うことによってお互いに気持ち良く練習や試合ができるようにする。

② 生徒からみた特性

- ・中学校で初めて学習する内容であり、TVでも競技として目にしやすく、柔道衣を着用して学習をすることからも、興味をもちやすい。
- ・タイミングよく相手を投げたり、抑え込んだりした時に楽しさや喜びを感じられるが、投げられた時に「怖い」「痛い」という先入観があると、活動が消極的になりやすい。
- ・対人での練習が基本であるため、互いに教え合い学び合う楽しさや喜びを感じられる。
- ・受を経験することで「人の痛み」が理解できる。
- ・活動を通して、危険予知能力や危険回避能力を身に付けられる。
- ・普段触れる機会が減少している礼に代表される伝統的な考え方を学ぶことができる。

(2) 生徒の実態 (第2学年C組男子19名、D組男子19名、計38名)

生徒は普段の生活の中で、武道の特性である相手と直接組み合っでの攻防といったものに触れる機会がほとんどない。1年次の柔道の授業では、日本の伝統文化である武道の歴史や柔道の歴史について興味を持ち、「礼儀作法」「自他共栄」の精神などを学び、技能に関しても、基本動作の習得から技の習得、崩し・さばき・掛け・投げの一連の動作をスムーズにタイミング良く行うことを学んだ。特に基本動作の受け身に関しては、深く負けを認め、自分の身を守る上でもしっかり行うことを学んだ。

2年CD組は、C組19名、D組19名、合計38名の集団である。両クラスとも活発に活動する姿が見られ、良い雰囲気の中、授業に意欲的に参加する姿勢が見られる集団である。1年次に行った柔道の授業では、どの生徒も積極的に授業に参加し、基本動作や技の習得に意欲的に取り組んでいた。授業の中で、技を覚えたときや自分の得意技ができたとき、相手にその技がきれいに決まったとき等に楽しさを感じ生き生きとした表情をするが、相手に投げられたときに不安を感じる生徒が多い。事前に行った学年アンケート(合計97名)から体育の授業がとても好き(58名)・好き(30名)と答えた生徒が90%を超える結果が得られ、関心の強さが伺えた。しかし、柔道の授業に関しては、とても好き(22名)・好き(51名)が75%とやや落ちる結果が得られ、1年次の12時間の中で技能の獲得や興味・関心があまり得られず終了していることが伺える。また、「怖い」、「痛い」と感じる生徒も多く恐怖感を取り除けるような指導が必要になる。このアンケート結果も踏まえ、柔道の特性に触れさせると共に相手と組み合う体験を通して「礼儀作法」や「自他共栄」の精神をさらに養っていければと考えている。

(3) 教師の指導観

柔道の投げ技の学習において生徒に身につけさせたい基礎的・基本的な知識や技能は、①受身を中心とした基本動作、②基本となる技(膝車・支えつり込み足、大外刈り・小内刈り、体落とし・大腰 など)であると考えたい。

今回は、投げ技の連絡変化を中心に技の習得を図り、試合で実践的に発揮できるように指導したい。また、伝統的な礼儀や相手を尊重して試合や練習を進めることができるようにしていきたい。体力的に不安のある生徒がいるが、基本技能の受け身と崩しと体さばきをしっかり練習して、技の連絡を図っていきたい。また、背負い投げを安全に行うようにするために、セーフティーマットを用意して練習するなどの工夫を取り入れていきたい。

後半は、個人や団体戦の試合を組み、公正公平な態度を発揮して展開できるようにしたい。緊張感のある試合運営をして、達成感を持たせたい。かかり練習や約束練習、自由練習などにおいて、身についた基礎的・基本的な知識や技能が活用でき、生徒一人ひとりが思考力・判断力などを発揮しながら学習が展開できるように、生徒自らが主体的に取り組むことのできる単元構想を考えたい。

(4) 学習の道すじ

【学習1】既習技や新しい技を身につけ、ルールを工夫して練習や試合を楽しむ。

【学習2】連絡技を身につけ、相手との攻防を工夫して、練習や試合を楽しむ。

(5) 時間配分

はじめ	なか										まとめ	
1	2	3	4	5	6	7	⑧	9	10	11	12	
オリエンテーション	準備運動・本時のねらいの確認											
	基本動作										大会	
	対人的技能											
	試合											
整理運動・反省・評価・次時のねらいの確認												

4 評価規準

観点	ア 関心・意欲・態度	イ 思考・判断	ウ 運動の技能	エ 知識・理解
具体的な評価規準 (評価方法)	①特性に興味・関心を持ち、精一杯運動ができる。(観察)	①自己の課題解決のために、主体的に技能の習得練習を工夫することができる。 (学習ノート)	①投げ技、固め技をかけるための、くずしや体さばきとタイミングを理解して、各種の技をかけることができる。(観察)	①技を練習する中でポイントを言ったり書き出したりすることができる。 (観察、学習ノート)
	②自ら進んで技能習得に取り組み、体得しようとして練習することができる。(観察)	②必要に応じて、ルールを相手と話し合って決めることができる。 (観察、学習ノート)	②相手の技に応じた防御や受け身ができる。(観察)	②技の名称やくずしと体さばきを正しく理解することができる。(学習ノート、アドバイスカード)
	③互いに尊重しあい協力して練習することができる。(観察、学習ノート)	③相手に応じた作戦を立てるとともに次時の学習課題につながるような自己評価ができる。 (観察、アドバイスカード)	③礼法・作法を正しく行うことができる。(観察)	③ルールや審判法、試合の進め方が理解できる。(学習ノート)
	④公平・協力などの態度を身につけ、健康・安全に留意し練習や試合をすることができる。(観察)		③ あたらしい技や技の連絡を正確に身につけることができる。 (観察)	④あたらしい技の身につけ方や技の連絡を説明できる。 (学習ノート)

5 単元の展開および評価計画

	1	2	3	4	5	6	7	8. 本時	9	10	11	12
学習の道すじ	・学習のねらいや進め方を知り、学習の見通しをもつ		【学習1】 ・既習技や新しい技を身につけ、ルールを工夫して練習や試合を楽しむ。				【学習2】 ・連絡技を身につけ、相手との攻防を工夫して、練習や試合を楽しむ。				・学習の成果を確かめる。	
<ul style="list-style-type: none"> ・整列 ・あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 整列（正座）・黙想・あいさつ（座礼） 2. 準備運動 3. 本時のめあての確認 											<ul style="list-style-type: none"> ・整列 ・あいさつ
	<ul style="list-style-type: none"> ○柔道の特性 ○学習内容 ・柔道着の着方 ・礼儀・作法 ・安全面の留意 ○授業の流れ 	<ul style="list-style-type: none"> 4. 既習技の練習をする 〈固め技〉 けさ固め・横四方固め・上四方固め 〈投げ技〉 膝車・支え釣り込み足・大外刈り・大腰・体落とし ・かかり練習、約束練習 					<ul style="list-style-type: none"> 4. 連絡技を練習する 5. 自由練習をする 〈投げ技〉 出足払い・小内刈り・小外刈り・大内刈り・膝車・支え釣り込み足・大外刈り・大腰・体落とし ・各自の得意技を生かした連絡技 6. 試合をする。 					<ul style="list-style-type: none"> ○大会 ・まよめの試合
	<ul style="list-style-type: none"> ・評価・反省 ・整列 ・あいさつ 	<ul style="list-style-type: none"> 7. 整理運動 8. 評価・反省を学習カードに記入する。 9. 整列（正座）・黙想・あいさつ（座礼） 										
評価	ア-③ ウ-③	エ-②	ア-① ウ-①	イ-① ウ-②	ア-②	イ-③	イ-② エ-①	ア-③ ウ-④	エ-③ ウ-④	エ-④ ウ-④	ア-④	

6 本時の学習

(1) 目標

- ① グループ活動を積極的に行い、仲間と協力して学習することができる。(関心・意欲・態度)
- ② グループでアイデアを出し合い、連絡技を考えることができる。(思考・判断)

(2) 展開 (本時 8 / 12 時間)

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援〔*評価〕	用具・資料・方法
はじめ	15分	<ul style="list-style-type: none"> ○ あいさつ <ul style="list-style-type: none"> ・ 正座、黙想、座礼 ○ 準備運動 <ul style="list-style-type: none"> ・ 後ろ受け身 ・ 横受け身 ・ 手押し車 ・ 二人組を作る。 ○ 受け身練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「ひざ車のための練習」、「大腰のための練習」をしながら受け身の感覚をつかむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正しい礼法を徹底させる ・ 健康状態を把握する ・ 首、手首などからだの各部位を意識して行えるようにする。 ・ 自己の能力に適した準備運動が行えるように助言する。 ・ 周りを見て行えるように声をかける。 ・ 場所の安全を確認する。 ・ 二つの技の受け身の違いを確認させる。 ・ 受け身が正確に行われているか確認する。 	
なか	25分	<ul style="list-style-type: none"> ○ ねらいの確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>今までに学習した技を使って、連続技に挑戦しよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ 体落としのかかり練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 体落としの体さばきを確認する。 ○ 体落としの約束練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 受け技がかかりやすいように、取の動きに応じるようにする。 ・ 2本打ちこみを行い、3本目で投げるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時の学習内容を説明する。 ・ かかり練習の約束を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ その場で ・ 1・2歩移動して ・ 交互に ・ スピードを出して ・ 移動範囲を広げて </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ 約束練習の約束を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ 移動の方向を決めて ・ 回数を決めて ・ 交互に ・ 組んだらすぐ ・ 投げの形 </div> <p>*仲間と協力して声をかけあい、練習に取り組んでいるか。 〔関・意・態〕</p>	<p>掲示物 学習カード</p>

なか	25分	<ul style="list-style-type: none"> ○ グループごとに集まる。(3人組) ・ 前時の学習を振り返り、体落としてに効率的な連絡技を考える。 ・ 2人組で実践し、一人が助言する。 <ul style="list-style-type: none"> ○ 自由練習を行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 周りの安全を確認し、審判を入れた6人組で行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【方法】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1試合30秒とする。 ・ 1本をとっても時間内であればそのまま続ける。 <p>空いている生徒は安全確認と時間を数える。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 活動が行き詰まっているグループには資料を参照するよう促したり助言したりする。 ・ 周りの安全を残っている生徒に確認させる。 *グループでアイデアを出し合い、連絡技を考えることができたか。〔思・判〕 ・ とんりの組同士がぶつからないように間隔を取らせる。 ・ 試合開始の前に「お互いに礼」を行い、相手を尊重して試合に臨むことを再度強調する。 ・ 積極的に技をかけ合うようにし、技がかかったら受け身をするように助言する。 	<p>学習カード ワンドフルスポーツ</p> <p>デジタルタイマー</p>
まとめ	10分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 整理運動 ○ 本時の感想を記入する。 ・ 授業の感想を発表する。 ○ あいさつ <ul style="list-style-type: none"> ・ 正座 黙想 座礼 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康状態を把握する。 ・ 巡回し記入状況を確認する。 ・ 次時の課題の確認をさせる。 	<p>学習カード</p>

(3) 評価

- ① グループ活動を積極的に行い、仲間と協力して学習することができたか。(関心・意欲・態度)
- ② グループでアイデアを出し合い、連絡技を考えることができたか。(思考・判断)

本時	8/12	出席	健康チェック	手の爪	足の爪	頭髪
月	日	欠席 見学				

○今日のめあて

体落としの連絡技を見つけよう

- 今日の授業の流れ
- 1、準備運動
- 2、補強運動
- 3、体落としの受け身練習 (2人組)
- 4、体落としの約束練習
- 5、連絡技を探す (3人組)
- 6、自由練習 (1分)
- 7、まとめ

【体落とし】



- 技をかける時のポイント
- ・相手が前に出てきたり横に動いたりしたときの瞬間を逃さずねらって仕掛けます。
 - ・外側に出した足の指先は軸足を向けないと「か」の原因となるため気を付けます。

どんなアドバイスをしましたか？

● 今日の授業の感想

自己評価

- | | |
|---|--------------|
| A | 今日のめあてを達成できた |
| B | ほとんど達成できた |
| C | 達成できなかった |

平成23年度 土気南中学校 保健体育科 年間指導計画

学期	前期												後期																																
	4			5			6			7			8			9			10			11			12			1			2			3											
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3						
週																																													
行事等	自然教室			修学旅行			定期テスト			保護者面談			定期テスト			体育祭			駅伝大会			地区体育祭			オリオン祭			定期テスト(3年)			定期テスト			授業参観			定期テスト								
時間数	週3時間																																												
1年生	男女共通	体つくりスポーツテスト	マット運動	体育祭 水泳	バスケットボール	ダンス	短距離・リレー	バドミントン	柔道																																				
		体育理論・(保健)心身の発達と心の健康																																											
2年生	男子	体つくりスポーツテスト	ハードル	体育祭 水泳	ソフトボール	柔道	バレーボール	跳び箱	サッカー																																				
	女子	体つくりスポーツテスト	バレーボール	体育祭 水泳	跳び箱	ハードル	柔道	ハンドボール	バドミントン																																				
男女共通	体育理論・(保健)健康と環境																																												
3年生	男女共通	体つくりスポーツテスト	バスケットボール	体育祭 走り高跳び又は走り幅跳び	マット運動	バレーボール	柔道	ハンドボール	サッカー																																				
		体つくりスポーツテスト	走り高跳び又は走り幅跳び	バスケットボール	ハンドボール	柔道又はダンス	バレーボール	マット運動	バドミントン																																				
男女共通	体育理論・(保健)健康な生活と病気の予防																																												

※すべての単元(水泳を除く)でスクワットジャンプ(15)と腕立て伏せ(10)を行う。
 ※どの単元も最低8単位時間以上(水泳を除く)行う。