

# 中学校 第2学年 保健体育科学習指導案

日時 平成28年11月15日(火) 5校時  
対象 第2学年 BC組 女子 31名  
展開場所 体育館  
指導者 佃 菜津美

## 1. 単元名 武道「柔道」

## 2. 単元について

### (1) 一般的な特性

柔道は我が国の伝統文化であり、相手と直接組み合って投げ技や固め技で攻防する格闘形式の対人スポーツである。相手の動きに応じて相手の力をうまく利用しながら相手を抑え込む、投げるなどの技で競うところに楽しさや面白さがある。

また、「礼に始まり礼に終わる」といわれるように、礼を重んじるスポーツである。「相手がいるから自分は上達できる」という柔道の「自他共栄」を感じさせるとともに、現代を生きる子供たちに伝統的な所作の素晴らしさに気づかせたい。我が国特有の文化を理解させてこそ、日本人としての誇りと自覚をもたせることができると考える。

柔道の学習では怪我の発生が懸念される。授業の導入場面から自分自身が怪我をしないこと、相手に怪我をさせないことを常に意識づけさせる必要がある。どのような場面で怪我が発生する可能性があるか認識させることが怪我の防止につながる。

### (2) 生徒から見た特性

日常的に柔道に触れる機会はほとんどなく、あまり親しみが無い競技である。相手と組み合い投げる、投げられる、抑える、抑え込まれるといった非日常的な運動であり、自分より大きな相手を投げたり、相手の力を利用して技をかける楽しさや爽快感が味わえる。しかし、その反面、投げられると痛い、怖い、などの心理的不安もある。

### (3) 生徒の実態

2年BC組の女子は、B組15名、C組16名の計31名で保健体育の学習を行っている。生徒は、ほぼ全員が一つの小学校からの入学生であるため、小学校、中学校の9年間をほぼ同じメンバーで過ごすこととなる。学級替えがあるものの、人間関係に大きな変化はなく、互いに長所や短所を理解しているため、穏やかな学校生活を送っている。その反面、新しい人間関係を築くことを苦手とする一面が見られる。協調性があり、学習内容を正しく理解し、仲間と関わって話し合いやチーム内で作戦を立てることができる。

しかし、教師の発問に対して、自分の考えをもっている、周囲の様子をうかがって発言できない消極的な一面もある柔道の学習に対する意識調査(図1~3)では、柔道を「好き」「やや好き」と答えた生徒が79%であり、柔道に対する関心の高さが感じられる。「やや嫌い」「嫌い」と答えた生徒の理由の多くが「痛い」「怖い」と回答したことから、痛みを感じたりけがをしたりすることへの不安を感じていることが分かった。

表1 アドバイス活動に関するアンケート調査の結果(N=31)

仲間にアドバイスをしていますか。		
回 答	割合(%)	
よくしている	17	83
している	66	
あまりしていない	17	17
していない	0	
仲間のアドバイスを役立てていますか		
よく役立てている	62	100
役立てている	38	
すこし役立てている	0	0
役立っていない	0	
自分のアドバイスが仲間に役立っていると思いますか		
よく役立っている	16	82
役立っている	66	
あまり役立っていない	28	28
役立っていない	0	

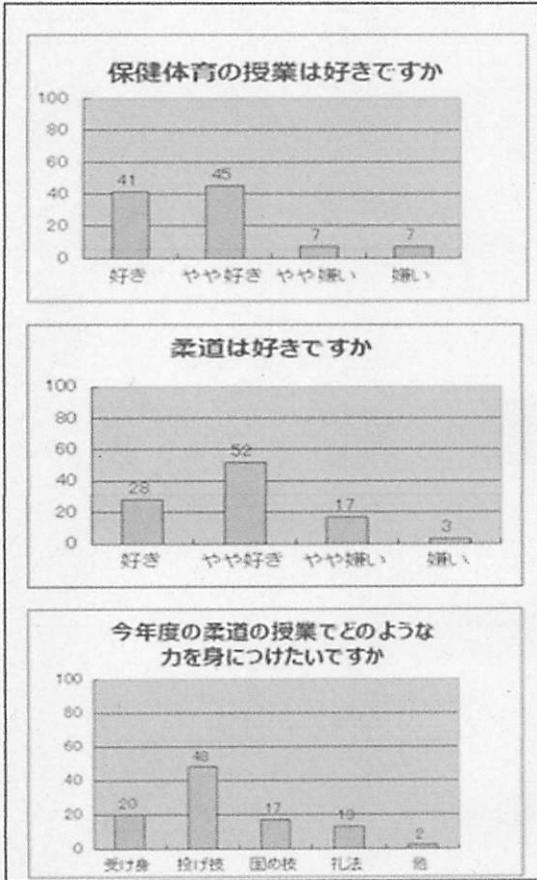


図1～3 柔道の学習に対するアンケート調査(N=31)

保健体育の学習中のアドバイス活動についてアンケート調査を行った結果は、上の表のとおりである。「仲間にアドバイスをしていますか」という質問に対して、「よくしている」「している」と肯定的に回答した生徒の割合は、83%であった。また、「仲間のアドバイスを役立てていますか」という質問に対しては、全員が肯定的に回答している。これらの結果から、仲間にアドバイスすることを心がけ、仲間のアドバイスを活用しながら学習していることがわかる。

その反面、「自分のアドバイスが仲間に役立っているか」という質問に対して肯定的な回答をした生徒の割合は76%であり、他の質問項目で肯定的な回答した生徒の割合よりも低い。この結果は、仲間に対して自信をもってアドバイスをすることの難しさを表している。

柔道の学習に対する意識調査では、柔道を「好き」「やや好き」と答えた生徒が79%であり、柔道に対する関心の高さが感じられる。「やや嫌い」「嫌い」と答えた生徒の理由の多くが「痛い」「怖い」と回答したことから、痛みを感じたりけがをしたりすることへの不安を感じていることが分かった。

#### (4) 指導観

第1学次において柔道の歴史、礼儀作法等について学習をした。技術面では受け身(横受け身、前回り受け身、後ろ受け身)、固め技(けさ固め)、膝をついた状態での投げ技(膝車、体落とし)を行った。1年次の段階でほとんどの生徒が技を確実に行うことができた。今年度は、段階的な指導を通して、最終的に約束練習の中で立位から相手を崩し、受・取の動きを確実に行うことができるようにさせたい。

また、生徒同士による教え合い活動を充実させたい。互いに運動のポイントを教え合う中で、自信をもってアドバイスをすることができ、それによって、仲間ができなかった技ができるようになる喜びを深く味わわせたい。また、仲間のアドバイスによって自分ができるようになる喜びを味わわせたい。そのためには具体的なアドバイスをわかりやすくすること、また素直に聞き入れる姿勢が必要ということに気付かせたい。

4人組等で技を見合い、具体的にどのように運動の行い方を修正すると上達するのか、互いに伝え合う活動を取り入れる。アドバイス活動の視点を教師が明確にし、ポイントを絞って観察できるように支援する。教え合い活動では、付箋等を利用し、手元に相手からのアドバイスが残るようにする。

生徒の中には、運動のポイントはわかってはいるものの、運動を上手に行えない生徒も存在する。そのような生徒には教師側が目標を細分化したものを生徒に提示し、達成させることで充実感を味わえるよう支援をする。

3. 単元の見どころ ※ ( ) 内は、第1学年の学習で重視した内容

- (1) (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ようになる。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こと。
- (2) 武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ようにする。
- (3) (武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。

4. 評価規準

(●第1学年の評価規準、●第2学年の評価規準、◎第1, 2学年共通)

	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
内容のまとめり ごとの評価規準	◎柔道に積極的に取り組んでいる。 ・仲間の学習を援助している。 ●相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守っている。 ●健康・安全を確保している。	・運動の行い方のポイントを見つけている。 ・仲間とかかわって学習する場面で、協力して学習に取り組んでいる。	◎基本動作を身に付け、相手を投げたり抑えたりすることができる。	●柔道についての基本的な知識を身に付けている。 ◎柔道についての礼法などの知識を身に付けている。 ・技の名称や行い方について学習した内容を挙げている。
学習活動における 具体的評価規準	①柔道の勝敗を競う喜びや楽しさを味わおうとしている。 ②仲間と協力し、課題解決に向けて助言したりしている。	①運動の行い方のポイントを見つけ、仲間に助言している。 ②仲間に対して、技術的な課題有効な練習方法の選択について指摘している。	①正しい方法で相手を投げたり、抑えたりすることができる。 ②固め技の基本となる技や簡単な技の入り方などについて、自由練習で抑えたり、返したりする攻防ができる。	①特有の礼法などを理解し、言ったり書きだしたりしている。 ②技を行う上でのポイント等を言ったり書きだしたりしている。

5. 指導と評価の計画（2年 12時間扱い）

		評価の観点				評価方法及び評価資料	
時間	学習内容・活動	関	思	技	知		
1	オリエンテーション ○学習の進め方等について、準備片付けの仕方 ○柔道衣の扱い方 ○柔道の学習する際の事故防止について						
2	○柔道の歴史、特性 ○柔道衣の着方 ○礼法 ○組手、受け身				①	知①カード	
3	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     ねらい①                      礼法、受け身の定着を図り、固め技、立ち技の基本動作を身につける。                 </div> ○受け身の習得 ○基本動作 (長座→中腰→立位) ①固め技 (個人→二人組 (けさ固め 横四方固め) 押し合い) ・入り方、返し方等 ・横受け身 ②投げ技 ・後ろ受け身 (膝車 体落とし 大腰) ・前回り受け身 ・姿勢と組み方(右組) ・進退動作、崩し方 ※受は膝をついた姿勢から始める						
4							
5		準備運動	①				関①観察
6		補助運動		①			思①カード
7		基本動作、受け身					
8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     ねらい②                      ・立位から相手を崩し、正しい動作で投げる。                      正しく受け身を取る。                      ・仲間の練習をみて、上達のための教え合い活動をする。                 </div> ① 固め技 ②投げ技 <攻防の仕方> 3(4)人組で1(2)人が安全確保、取・受の動きに対して教えあい活動を行う。						
9		②				関②観察	
10			① ②			思①②カード	
11				②		技②観察	
12	学習のまとめ 技の発表 学習カード記入			①		技①観察	

6. 本時の指導 (10 / 12)

(1) 本時の目標

- ・約束練習の中で相手を崩し、技をかけたり、受け身を取ったりすることができる。(技能)
- ・仲間の練習を観察して、技が上達するためのポイントを伝えている。(思考・判断)

(2) 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点及び支援の工夫	評価方法
はじめ 5分	<p>1 集合、整列(正座)、挨拶(座礼)</p> <p>2 前回の復習と本時のねらいの確認 前回の学習カードから本時の学習につながる何人かの振り返りを発表す</p>	<p>※授業前に安全点検を行う。</p> <p>・投げ技をかけることを説明し、互いへの声掛け、約束を守ることが重要であることを伝える。</p>	
	<p>ねらい 約束練習の中で相手を崩して、大腰をかけよう。 仲間の練習を観察して、技が上達するための運動のポイントを伝えよう。</p>	<p>・技をかける方向、受ける方向を徹底する。周囲をよく確認して自分が怪我をしない、相手に怪我をさせないことを意識し、練習にあたるよう留意させる。</p>	
なか 35分	<p>3 準備運動、基本動作(受け身)の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動</li> <li>・補強運動 (前転・後転)</li> <li>・基本動作 後ろ受け身、横受け身 前回り受け身</li> </ul> <p>4 大腰の復習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・技の行い方の復習をする。</li> <li>・足の動きの確認をする。</li> <li>・受を腰の上に乗せる練習をする。</li> <li>・順序を確認しながら投げる。</li> </ul>	<p>・保健体育係が前に立つて行う。</p> <p>・教師が声掛けをしながら、基本動作の確認を的確に行う。</p> <p>・練習を始める前に必ず礼をさせる。</p> <p>・教師が声をかけ、正しい順序を確認しながら行う。</p> <p>・受、取のそれぞれの動きの確認をする。</p> <p>・ペアで声掛けをしながら行う。</p>	
		<p>受は腕全体で受け身をとる。 取は引手を絶対に離さない。</p> <p>・生徒同士で場所の使い方に留意する。危険な場面があった際は直ちに活動を中止し、どのようなことが危険であるか全員に理解させる。</p>	

	<p>5 グループで互いに見合ってアドバイスをしながら技をかける練習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受が前に出てくるところを、前回りさばきで大腰をかけて投げる。</li> </ul> <p>(1) 4人組の教え合い練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人ずつ技を行い、残りの2人が取の動き、もう1人は受の動きを見て、アドバイスをする。</li> <li>・気づいたことを付箋に書き、相手のアドバイスカードに貼って説明をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動のポイントをアドバイスカードに提示し、2人で取と受の動きに分かれて、それぞれを見るように伝える。</li> <li>・正しく大腰をかけることができているかを確認する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>取</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手との間合いを十分に取りながら右前すみに崩しているか。</li> <li>・技をかける前に前回りさばきが十分にできているか。</li> <li>・相手をしっかり腰に乗せて投げているか。</li> <li>・投げ終えた後、引き手を十分に引いているか。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に大腰の受け身をしているかどうか確認する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>受</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の腰に乗っているか。</li> <li>・<u>腕全体で受け身をとっているか。</u></li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間の動きを見るときは畳の外に出て、立ってみよう伝える。</li> <li>・できていないところのみではなく、できているところも仲間に伝えるよう促す。</li> <li>・付箋の記入は簡単でよいことを伝える。</li> </ul>	
<p>まとめ</p> <p>10分</p>	<p>6 整列、本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・振り返り、学習カードの記入</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめ</li> <li>・健康観察、挨拶(座礼)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健体育係は自分の列を整列させ座らせる。</li> <li>・本時の目標に対する学習ができたか、振り返りをかかせる。</li> <li>・何人かの生徒に発表させる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の健康状態を把握する。</li> </ul>	<p>評価：</p> <p>思①②</p> <p>学習カード</p>