

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた単元構想〈中・保健体育〉

特別研修員 保健体育 鳩山 誠義（中学校教諭）

単元名 『 武道 「空手道」 』（第2学年） 全6時間計画

単元のねらい

「平安初段」の演武の学習を通して、基本動作や基本となる技を用いた演武をできるようにする。

地域の人材を活用した単元構想

本単元では、武道のなかでも空手道を学習し空手道の基本となる技を用いた「平安初段」の演武を行います。活動を相手との攻防のない「形」に特化することで、安全性が大きく高まりました。そして全ての過程において地域の空手道連盟の指導者を外部講師として招き、T2として技の習得のためにアドバイスしてもらうことで、生徒一人一人が平安初段の動きを習得しやすくなるよう構成しました。

過程	主な学習活動	学習意欲を高めるための工夫
つかむ (2)	<p>1 単元の課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○1年次の学習を振り返り、空手道の基本動作を確認する。 ○平安初段の第1挙動から第20挙動の動きを外部指導者と空手道部の生徒に示範演武させ、学習の見通しをもつ。 ○第1挙動から第8挙動、第9挙動から第16挙動、第17挙動から第20挙動に細分化し、それぞれの動きを学習する。 ○単元の課題をつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 平安初段の動きを身に付けよう。 </div>	<p>○平安初段の動きを習得できるようにするために、師範の動きやその動きを基にしたチェックシートを作成し、本単元を通して活用を促すことで意欲的に学習に取り組めるようにする。</p>
追究する (3)	<p>2 単元の課題を追究する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の課題内容と解決に向けた取り組みをグループで共有し活動の見通しをもつ。 ○グループ別の練習を通して平安初段の基本技能を習熟し、自己や仲間の課題を見付け、合理的な解決に向けて取組方を工夫し、考えたことを伝え合う。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><チェックシートを活用></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><外部指導者の指導></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p><付箋を活用してまとめる></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><友達の課題を見付ける></p> </div> </div>	<p>○互いに見合うなかで気付いたポイントをチェックシートに記述させることで、自分の課題を明確にできるようにする。</p> <p>○師範指導、チェックシートに掲載した手本の動きなど、様々な手本から自分の課題を明確にできるようにする。</p> <p>○気付いたポイントを付箋を活用してメモしチェックシートに貼らせることで、課題を明確にする。</p>
まとめる (1)	<p>3 単元の課題についてまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○発表会に向けて個人やグループで平安初段の練習を行う。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><振り返りの演武></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>○平安初段の発表会を行う。</p> <p>○単元の振り返りを行う。</p> </div> </div>	<p>○師範指導、姿見や映像など自分の動きを確認する複数の場、チェックシートを活用した話合いなど、様々な見方で自分の課題解決につながる活動ができるようにする。</p> <p>○市の空手道連盟と連携し、外部講師として指導をいただく。主にT2としての生徒への個別の技術指導が中心となる。</p>

指導のポイント

指導例：『空手道』（第2学年 第1時）

1 本時のめあてをつかむ。

○1年次に学習した空手の技に取り組み、本時のめあてを確認する。

T：1年生で学習した空手道の技を使って行う「平安初段」の動きを学んでいきましょう。

平安初段の動きを身に付けよう。

【めあて】平安初段の動きを覚えよう

2 平安初段の第1拳動から第20拳動の動きを外部指導者と空手道部の生徒に示範演武させ、学習の見通しをもつ。(活動1)

T：指導者の先生や空手道部の「平安初段」の動きを見て、具体的にどのような活動をしていくか確認しましょう。

3 第1拳動から第8拳動、第9拳動から第16拳動、第17拳動から第20拳動に細分化し、それぞれの動きを学習する。(活動2)

T：第1拳動から第4拳動までを練習してみましょう。まずはお手本を見ましょう。

T：まず左下段受けから始めます。では早速練習してみましょう。

S：第2拳動から第3拳動への動きが難しい。どう動いたらいい？

S：まず〇〇先生の動き（外部指導者）をまねしてみようよ。それで分からなかったら、聞きに行こう。



S：〇〇さんの中段突きはすごくキレがあるように見えるな。どのようにしたら、同じようにできるかな。

<師範や空手道部の生徒が示範となる>

4 学習したことを振り返る。

○全体で「平安初段」を演武する。

T：今日の振り返りとして「平安初段」を全て通して行ってみましょう。

○学習カードに「平安初段」の自分の課題をまとめる。

☆第9拳動の動きが分からないので、次の授業で練習したい。

☆中段突きと下段受けの動きの違いがうまく区別がつかないので、次の授業で練習したい。



<平安初段を学習する>



<チェックシートの示範例>

単元全体の学習意欲を高める工夫

○武道には、相手への感謝や尊重など「礼の心」があることを伝えることで、互いを思いやることや、自分の心を静め粗暴な行為の防止につながることを理解して学習に取り組むことができるようにする。

平安初段を習得するための工夫

○平安初段の20の動きを細分化して練習することで、動きを覚えやすくするとともに活動時間にメリハリを付けて意欲的に取り組めるようにする。

生徒への示範の仕方

○全体指導のT1以外で外部指導者がT2、体育教員がT3となり学習において支援が必要な生徒への声かけを行う。
○活動時、前後左右に体が向くが、いつでも前方に示範がいるように4方向に示範を配置する。もしも4名いない場合は、T2・T3でその都度生徒の前方に移動し示範する。

課題を見付けるための工夫

○いつでも動きを確認できるようにするために、平安初段の20の動きをチェックシートにして、常時確認できるようにする。

次時につなげる工夫

○学習で見付けた課題を具体的に記述するよう指導することで、次時の意欲をもたせる。

指導例：『空手道』（第2学年 第3時）

指導のポイント

1 本時のめあてをつかむ。

○前時に学習した「平安初段」に取り組み、本時の課題を問い掛ける。

T：「平安初段」の動きの中で、自分の課題が見つけれられたと思います。そこで今日は自分の課題の解決に取り組みましょう。

【めあて】自分の課題を解決し、よりよい平安初段の動きを身に付けよう。

T：「平安初段」の自分の動きを師範やチェックシートの形と見比べましょう。グループで互いに見合っって動きの違うポイントや改善点を教え合ってみましょう。また、気付いた点は学習カードに記入しておきましょう。自分が改善できたのかどうかをチェックする際に活用してみましょう。

2 自分の課題内容と解決に向けた取り組みをグループで共有し活動の見通しをもつ。(活動1)

T：まず自分の課題をグループの仲間に説明しましょう。グループではその課題を解決するポイントや練習方法を確認しましょう。それが今日の活動になります。

3 グループ別(3~5人組)の練習を通して、個人技能の習得と、更なる習熟のための自己や仲間との課題把握を図る。(活動2)

T：また、最後の授業で発表会があります。そこで3~5人のグループで「平安初段」を発表してもらいます。自分の課題を解決する練習をすると同時にグループで「平安初段」を合わせてよい動きで発表できるように練習していきましょう。

S：上段受けの時に引き手の肘が引いていないよ。もう少し引かないと、〇〇と形がそろわないよ。

S：そうしてみよう。このくらい引いたらどうかな。

S：そうだね。あともう少し腰を落として姿勢は低いほうがいいと思うよ。姿勢が高く見えるからさ。



<グループ別活動>

4 学習したことを振り返る。

○全体で「平安初段」を行う。

○学習カードに「平安初段」の振り返りをまとめる。

☆中段突きはそろっていたが下段受けがお手本と違っていたから練習していこう。

☆上段受けで腰を落とさないといけないことが分かった。次は姿勢が低くなるようにする。

☆みんなでそろえることが難しい。技のタイミングを合わせないといけないと思う。

<付箋を活用する>



<付箋を活用してまとめる>

めあてを意識させるための工夫

○めあてに示したよりよい動きとは、師範の動きや、その動きを基にして作成したチェックシートに示された動きのことであるため、本時を通してその動きに近づくよう学習に取り組めるようにする。

グループで取り組ませる意図

○発表の練習も兼ねることで、「平安初段」の動きがグループで合わせる必要がある。その為、よりよい動きを習得しグループで練習する必要性を実感し取り組める。

個人の課題把握の工夫①

○師範指導、姿見や映像など複数の場やチェックシートを活用したグループ別話し合いなどを設定することで、様々な見方で自分の課題把握につながる活動ができるようにする。

個人の課題把握の工夫②

○気付いたポイントは付箋を活用してメモしチェックシートに貼れるようにすることで、課題を明確にできるようにする。

次時につなげる工夫

○学習で見つけた課題を具体的に記述するよう指導することで、次時の意欲をもたせる。

指導のポイント

指導例：『空手道』（第2学年 第6時）

1 本時のめあてをつかむ。

○前時に学習した「平安初段」に取り組み、本時の見通しをもつ。

T：「平安初段」の発表です。

【めあて】自分の課題解決の成果を発表しよう。

2 発表会に向けて個人やグループにて平安初段の練習を行う。(活動1)

T：最後の練習時間です。個人の学習の成果が発表で悔いなく発揮するための練習をしましょう。頑張りましょう。

3 平安初段の発表会を行う。(活動2)

T：前回までに学習した「平安初段」を、悔いのないように発表しましょう。武道の精神である「礼にはじまり、礼に終わる」気持ちを忘れず、発表しましょう。そして発表を見ている人は、友達の発表を見ながらよい動きを見つけて少しでも自分の動きに役立てられるとよいです。一生懸命取り組んだ発表者に対して、心のこもった拍手も忘れずにしましょう。

S：緊張するけど、精一杯取り組もう。

S：〇〇さんの中段突きは、引き手がしっかり引けていて、見映えがするな。自分の番では、〇〇さんのまねをしてやってみよう。



S：下段受けのときに、腰をしっかりと落とせなかったな。自分の反省点に書いておこう。

<発表をする>

4 学習したことを振り返る。

○学習カードに「平安初段」の振り返りを記入する。

☆間違えずに「平安初段」の動きができた。3年生での授業も今回学んだことを忘れずに頑張りたい。

☆前向きに取り組んで、よい雰囲気を作ることができた。よい雰囲気は大切だから、これからの授業でも忘れないで雰囲気を作っていこうと思った。



☆全体的に腰を落とさないといけな...と分かっていたが、予想以上に緊張してしまい、発表に悔いが残った。これから発表する機会があったら、今回のことを活かして、全力でやり切りたい。

☆集中する場面と盛り上がる場面のメリハリが大切だと感じた。

<単元全体の振り返りをする>

学習規律を高めるための工夫

○形は「礼にはじまり、礼に終わる」ことを伝え、見ている教師や生徒への敬意や感謝を忘れないよう助言する。

学習課題習得を確認する工夫

○発表を互いに見合うなかで気付いたポイントを記述させることで、自分の課題が解決しているのかや空手道の知識理解が深まっているのかを明確にする。

今後の学習への取り組み方につなげる工夫

○身に付けた「平安初段」の動きや取り組む学習態度などは今後の学習や3年次の空手道の学習に活かせることを伝え、次單元からも毎時間でのねらいの把握や個人の課題解決の取り組む意識をもって意欲的に学習に取り組めるようにする。

保健体育科学習指導案

令和元年10月 第2学年 指導者 鳩山 誠義

I 単元名(題材名) 武道「空手道」

II 学習指導要領上の位置付け

第1学年の基本動作や、基本となる技を用いた簡易な演武を披露することをねらいとした学習を受け、第2学年では、基本動作や基本となる技を用いた演武である「平安初段」を習得することをねらいとしている。したがって、技を高める楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて演武を展開することができるようにする。その際、自己や仲間の課題を発見し、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ことが大切である。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとするなど意欲をもち、健康や安全を確保することができるようにすることが大切である。

III 目 標

- ア 空手道では、技ができる楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて基本形を演武することができる。(知識及び技能)
- イ 演武を通して、自己や仲間の課題を発見し、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。(思考力、判断力、表現力等)
- ウ 空手道に自主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大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすること、課題把握や挑戦を大切にしようとする事などや、健康・安全を確保することができる。(学びに向かう力、人間性等)

IV 指導計画 ※別紙参照

V 本時の展開（1／6）

- ねらい 平安初段の動きを通して、空手道に必要な基本動作と技を身に付ける。
武道の精神である相手を尊重し伝統的な行動をとることを理解する。

2 展開

学習活動（分）	○：留意点	点線囲：評価	☆：振り返りの子供の意識
1 本時のめあてをつかむ。（10分）	○準備運動では、伸ばしたい筋肉を意識できるポイントを助言する。 ○座礼、立礼などの武道の伝統的な行動では、相手への感謝や尊重するなど「礼の心」があることを伝えることで、互いを思いやる心や、自分の心を静め粗暴な行為の防止につながることを理解できるようにする。 ○1年次に学習した空手の技に取り組み、本時のめあてを確認する。		
めあて 平安初段の動きを身に付けよう。			
2 平安初段の第1挙動から第20挙動の動きを外部指導者と空手道部の生徒に示範演武させ、学習の見通しをもつ。（活動1）（5分）	○1年次に学習した平安初段に用いる技法を思い出し、動きを習得していくという見通しをもたせる。		
3 第1挙動から第8挙動、第9挙動から第16挙動、第17挙動から第20挙動に細分化し、それぞれの動きを学習する。（活動2）（25分）	○1年次に学習したポイントを思い出しながら動きを習得していくよう助言する。 ○各技法のコツを仲間との対話を通して見付けていくことで学習意欲を高め、次時での活動で生徒同士が課題を見付け合ったり友達と教え合ったりしやすくする。 ○仲間のよい動きや技能を自分の動きに取り入れるよう助言する。		
相手の動きに応じた基本となる動作や技を用いて「平安初段」を演武することができる。 <p style="text-align: right;">＜観察・記述(3)＞</p> 積極的に技を身に付け、礼儀正しい態度で学ぼうとする。＜観察(1・4)＞			
4 学習したことを振り返る。（10分）	○全体で第1挙動から第20挙動までを通して行い、本時を振り返るよう促す。 ○平安初段を学習した感想や、それぞれの動きのポイントを具体的に記述するよう促す。 ○学習カードには、授業を通して感じた疑問や感想を記述しておくことを指示し、今後の学習時に活用するよう促す。		
☆第9挙動の動きが分からないから、次の練習で覚えたい。			

V 本時の展開 (3/6)

- 1 ねらい①グループ別の練習で仲間に教えることを通して、自身では気付かなかった動きの課題を見付けたり教え方を考え工夫することで平安初段の動きを更に理解したりする。
②グループ別練習を通して個人技能を習得し更に習熟するため自己や仲間の技術的な課題を見付ける。

2 展開

学習活動 (分)	○ : 留意点	点線囲 : 評価	☆ : 振り返りの子供の意識
<p>1 本時のめあてをつかむ。(5分) 前時に学習した「平安初段」に取り組み、本時の課題を問い掛ける。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>めあて 平安初段の動きについて、よりよい動きができるように、自分の課題を見付けよう。</p> </div> <p>○めあてに示したよりよい動きとは、師範の動きや、その動きを基にして作成したチェックシートに示された動きのことであるため、本時を通してその動きに近付けたり自分の「平安初段」の動きの課題を見付けたりする学習に取り組むことを促す。</p>			
<p>2 自分の課題内容と解決に向けた取り組みをグループで共有し活動の見通しをもつ。(活動1) (10分)</p> <p>○よりよい動きを身に付けるために自分はどのポイントを意識して学習を進めたらよいのかや、仲間の動きのどのポイントを見てアドバイスをしたらよいのかをグループで確認し、活動2に活かすよう促す。</p>			
<p>3 グループ別練習を通して個人技能の習得と更なる習熟のための自己や仲間との課題把握を図る。 (活動2) (25分)</p> <p>○活動場所を、「外部講師や教えることを自分の活動とした生徒に平安初段を指導してもらう場所」、「プロジェクターで示範演武を連続再生しその映像を参考に平安初段を習得する場所」の2か所に設定する。それぞれの場所では、小グループで活動することで、個人の技能を高め、習熟するためのポイントを見付けられるようにする。</p> <p>○教えることを活動に選んだ生徒(ねらい①)には平安初段の動きを習得し仲間に教えることを通して、友達の動きの課題を見付けたり、教え方を考え工夫することで平安初段の動きを更に理解したりするというねらいを達成するよう声を掛ける。</p> <p>○外部講師とT1は全体を監督しながらそれぞれの生徒への声掛けや指導を行う。T2は、ねらい①の生徒の活動や会話を主に観察し、ねらい①の評価を中心に行う。</p> <p>○仲間のよい動きや技能を自分の動きに取り入れるよう助言する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>練習を通して自分の課題を見付けている。<観察・記述(2)></p> <p>仲間に教えることを通して自分の課題を見付けたり平安初段について更に理解したりしている。</p> <p><観察・記述(2・4)></p> </div>			
<p>4 学習したことを振り返る。(10分)</p> <p>○本時の学習内容を意識して全体で平安初段を演武する。</p> <p>○見付かった課題や、仲間の動きのポイントを学習カードに具体的に記述するよう促す。</p> <p>☆自分の課題は、腰を落とすことだということがよく分かった。次の練習で直したい。</p>			

V 本時の展開 (6/6)

1 ねらい 平安初段の発表会を通して、技のポイントと自分の課題を整理し、空手道の知識理解を深める。

2 展開

学習活動 (分)	○ : 留意点	点線囲 : 評価	☆ : 振り返りの子供の意識
1 本時のめあてをつかむ。(5分)	○準備運動では、伸ばしたい筋肉を意識できるポイントを助言する。 ○前時に学習した「平安初段」に取り組み、本時のめあてを確認する。		
めあて 自分の課題解決の成果を発表しよう。			
2 発表会に向けて個人やグループにて平安初段の練習を行う。(活動1) (10分)	○これまで取り組んできた課題の確認やその課題解決の取組みの成果が明確になっているかをグループで互いに発表し自分や仲間の成果を確認させることで、発表会に向けた準備が整うように促す。 ○課題解決の最後の練習の場であることを伝え、意欲的に取り組むよう促す。		
3 平安初段の発表会を行う。(活動2) (25分)	○形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを伝え、見ている教師や生徒への敬意や感謝を忘れないよう助言する。 ○仲間のよい動きや技能を観察し、称賛の拍手を送るよう促す。 ○発表を録画しておくことで発表の見直しができ、評価する際に正確な評価ができるようにする。		
基本となる技を正しく行うことができる。<観察(3)>			
4 学習したことを振り返る。(10分)	○しっかりとした振り返りができるように、自己の取り組み方や仲間との取り組み方について、具体的な記述も含めて記入するよう促す。		
☆課題だった中段突きが、ポイントに気を付けて発表できた。			
☆〇〇さんの発表は、腰が落ちている動きで力強さがあつたので、素晴らしかった。			

指導計画 保健体育科 第2学年 単元(題材)名「空手道」(全6時間計画)

目標	<p>ア 空手道では、技ができる楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて基本形を演武することができる。(知識及び技能)</p> <p>イ 演武を通して、自己や仲間の課題を発見し、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。(思考力、判断力、表現力等)</p> <p>ウ 空手道に自主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大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすること、課題把握や挑戦を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することができる。(学びに向かう力、人間性等)</p>			
評価規準	<p>(1) 空手道の特性や成り立ちに関心をもち、技ができる楽しさや喜びを味わうように進んで取り組もうとする。また、空手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、健康・安全に気を配ろうとする。</p> <p>(2) 課題に応じた練習の仕方や運動の取り組み方を工夫している。</p> <p>(3) 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて基本形を演武することができる。</p> <p>(4) 空手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、知識を身に付けている。</p>			
過程	時間	○ねらい ㊦あて	☆振り返り(意識)	◇評価項目 〈方法(観点)〉
つかむ	2	<p>○平安初段の動きを通して、空手道に必要な基本動作と技を身に付け、自身の技術的な課題を見付ける。</p> <p>○武道の精神である相手を尊重し、伝統的な行動をとることを理解する。</p> <p>平安初段の動きを身に付けよう。</p>	<p>☆平安初段でまだ覚えていない動きがあるから、もっと練習しよう。</p> <p>☆中段突きの上手なやり方が分からないから、友達のまねをしてみよう。</p> <p>☆次の授業では、上段受けのポイントを理解して上手に出来るようにしよう。</p>	<p>◇積極的に技を身に付け、礼儀正しい態度で学ぼうとする。〈観察(1・4)〉</p> <p>◇相手の動きに応じた基本となる動作や技を用いて「平安初段」を演武することができる。〈観察・記述(3)〉</p>
追究する	1	<p>①グループ別の練習で仲間に教えることを通して、自分自身では気付かなかった動きの課題を見付けたり教え方を考え工夫することで平安初段の動きを更に理解したりする。</p> <p>②グループ別の練習を通して、個人技能を習得し、更に習熟するための自己や仲間の技術的な課題を見付ける。</p> <p>平安初段の動きについて、よりよい動きができるように、自分の課題を見付けよう。</p>	<p>☆自分の課題は中段突きだから、友達にポイントを聞いてみよう。</p> <p>☆次の授業では、友達に教えてもらった上段受けのポイントを意識して練習してみよう。</p>	<p>◇練習を通して自分の課題を見付けている。〈観察・記述(2)〉</p> <p>◇仲間に教えることを通して自分の課題を見付けたり平安初段について更に理解したりしている。〈観察・記述(2・4)〉</p>
	2	<p>○グループ別の練習を通して平安初段の基本技能を習熟し、自己や仲間の課題を見付け、合理的な解決に向けて取り組み方を工夫し、考えたことを伝えあう。</p> <p>自分の課題を解決し、よりよい平安初段の動きを身に付けよう。</p>	<p>☆ダイナミックな動きはできたが、力強い動きに課題があるので、そこを練習してみよう。</p> <p>☆グループで揃えることが課題なので、そこを練習してみよう。</p>	<p>◇仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題解決に向けた方法を選択している。〈観察・記述(2)〉</p>
まとめる	1	<p>○平安初段の発表会を通して、技のポイントと自分の課題を整理し、空手道の理解を深める。</p> <p>自分の課題解決の成果を発表しよう。</p>	<p>☆自分の課題を、意識して発表することができた。</p>	<p>◇基本となる技を正しく行うことができる。〈観察(3)〉</p>