

# 保健体育科学習指導案（2年3組）

## 1 単元 柔道（領域 武道）

### 2 単元設定の理由

#### (1) 教材観

##### ①学習指導要領上の位置付け（身に付けることができるように指導する事項）

###### [知識及び技能]

(1)ア 柔道では、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易な攻防をすること。

###### [思考力、判断力、表現力等]

(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。

##### ②単元の価値

本単元は、固め技や投げ技の練習を通して、基本動作や基本となる技を身に付け、相手との攻防を楽しむことができるものである。また、ペアやグループで協力して練習する活動を通して、相手を尊重する態度を養い、自己の課題を発見し、課題解決に向けて運動の取り組み方を工夫する力を高めていくものである。

##### ③単元の系統性

- ・第1学年では、受け身の学習や固め技の学習を通して、武道の特性や歴史を学び、柔道の基本的な動作を身に付けてきた。
- ・第3学年では、投げ技の連絡変化や自由練習の攻防を通して、課題に応じた運動の取り組み方を工夫する力を更に高めていく。

#### (2) 生徒観（男子17名、女子17名 計34名）

- ・基本動作や基本となる技については、1年次の柔道授業において、後ろ受け身、前受け身、横受け身を全ての生徒が習得することができた。これは、授業の初めに毎時間反復練習を行ったり、受け身を用いたゲームを行ったりしたことの成果であると考えられる。
- ・相手を尊重する態度については、1学年次の授業後のアンケートにおいて、「礼儀作法を正しく行うことが相手を大切にすることにつながると思った」「怪我が怖いというイメージが強かったが、相手に怪我をさせない工夫を意識できた」という感想が多く見られたことから相手を尊重する態度が身に付いていると考えられる。これは、1年次の授業において、礼儀作法の大切さを毎授業の中で確認し、ローテーションしながら様々な相手と学習活動を行う手だてを取り、礼儀作法の機会を多く設けたことの成果であると考えられる。
- ・課題に応じた運動の取り組み方を工夫する力については、1年次の柔道授業において、練習方法を工夫する段階まで学習を深めることができなかった生徒が見受けられた。これは、アドバイスし合うグループ活動で、具体的なアドバイスをすることができなかつたり、自己の適切な課題を見付けることができなかったりしたことが原因であると考えられる。

#### (3) 指導観

- ・課題に応じた運動の取り組み方を選択する場面では、グループで話し合い、課題を見付け合う活動をさせることで、自己の課題を明確にできるようにする。また、複数の練習方法を提示することで、練習方法を選んだり組み合わせたりすることができるようにする。
- ・ICTを活用し、見本の投げ技をスロー再生で見せる活動を通して、自分や仲間の動きと比較し、改善方法を話し合うことができるようにする。

## 3 単元の目標

固め技や投げ技といった技能の向上を目指して、運動の取り組み方を工夫するとともに、アドバイスや技能のポイントなどを仲間に伝えることができる。

## 4 指導と評価の計画（別紙参照）

5 本時の展開 (8/10)

(1) 目標

お互いの技を見てアドバイスし合う大腰の練習を通して、自分の課題に合った練習方法を選んだり組み合わせたりすることができる。

(2) 展開

学習活動と予想される生徒の反応	指導上の留意点及び支援・評価
<p><b>1 準備運動・基礎練習を行う。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○準備体操を行う。</li> <li>○受け身の練習・固め技の補強運動を行う。</li> <li>○固め技の簡単な攻防や、既習の投げ技の確認を行う。</li> </ul> <p><b>2 本時の課題をつかむ。</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○授業の初めの挨拶や礼儀作法を確認しながら行うことで、相手を尊重する気持ちを養うようにする。</li> <li>○受け身の練習は、スモールステップを意識しながら難易度を上げていき、意欲的に取り組めるようにする。</li> <li>○より実践に近い受け身の練習を行うことで、大腰の受けに対する恐怖心を軽減できるようにする。</li> </ul>
<p><b>問い：</b>大腰で相手をきれいに投げるためには、どのような練習をしたらよいだろうか。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○前時までの大腰の練習を振り返り自らの課題を考える。</li> <li>・足の運び方が分からない。</li> <li>・腰に乗せる感覚が難しいな。</li> <li>・上半身と下半身の動きが違うから混乱するな。</li> </ul> <p><b>3 課題に応じた、練習方法を選択し、練習を行う。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「テープに沿って足を運ぶ練習」「おんぶ練習」「三人練習」のうち、自己の課題に応じた練習を選択したり組み合わせたりして、課題を克服する。</li> <li>・腰に相手を乗せることが苦手だから、三人練習をしてみよう。</li> <li>・三つの練習ができたから、今度は三人練習とおんぶ練習を組み合わせた練習をしてみよう。</li> </ul> <p><b>4 簡単な攻防を取り入れた約束練習を行う。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○受と取の役割を明確にした約束練習を行う。</li> </ul> <p><b>5 本時を振り返る。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○グループで、大腰技能チェックリストを記入した後、個人のふり返りを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○大腰のつまずきが分かる映像をスロー再生し、見本の映像と比較しながら観察させることで、友達や自分の課題に気づき、練習に生かせるようにする。</li> <li>○足の運び、上半身と下半身の連動、腰という三つのポイントに応じた練習方法を提示し、課題に応じた練習を行うことができるようにする。</li> <li>○三人グループを作り、ローテーションして練習を行うことで、「する・見る・支える」の役割を果たせるようにする。</li> <li>○立ち位置や、動きの方向を指定することで、安全を確保し、怪我をしないための意識を高められるようにする。</li> <li>○課題別練習の前後に、全体で一斉に大腰で投げる活動を行うことで、技能の変化を実感できるようにする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【思考・判断・表現】</b> 自分や仲間の課題に合った練習方法を工夫したり、伝え合ったりしている。(観察・ワークシート)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>○既習の技を活用しながら、新たに習得した大腰を使うことで、相手との攻防を楽しむことができるようにする。</li> <li>○試合場を区切ったり、スタート姿勢を工夫したりすることで、安全に約束練習が行えるようにする。</li> <li>○本時の授業を行う前と後の変化が分かるように、グループのメンバーと話し合いながらチェックリストを記入することで、自己の課題解決方法と大腰のポイントについて振り返ることができるようにする。</li> </ul>
<p><b>&lt;振り返り&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大腰は、相手を腰に乗せる技なので、おんぶ練習で腰に乗せる感覚をつかむ練習が有効だろう。さらにおんぶ練習と三人練習を組み合わせることで、より相手をきれいに投げるができるだろう。</li> </ul>	

**<「思考力、判断力、表現力等」育成のための具体的な手だて>**

- (1) 「問い」を用いた問題解決や運動の取り組み方の工夫
- (2) 練習方法の改善に向けた話し合いの場の工夫

指導と評価の計画 保健体育科 2年 単元「柔道」(全10時間計画)

目標	固め技や投げ技といった技能の向上を目指して、運動の取り組み方を工夫するとともに、アドバイスや技能のポイントなどを仲間に伝えることができる。				
評価規準	<p>【知識・技能】 基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。</p> <p>【思考・判断・表現】 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。</p> <p>【主体的に学習に取り組む態度】 安全を考慮しながら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している。</p>				
過程	時間	目標・問い	学習活動	振り返り	評価 (方法・観点)
つかむ	2	◎礼儀作法の大切さや安全に学習を進める方法を知り、意欲的に練習に取り組むことができる。	○柔道の歴史や特性を確認する。 ○授業のルールや安全を確保するための方法を確認する。 ○礼儀作法や道衣の着方、基本的となる技などを確認する。	☆柔道は、日本固有の文化で、相手を尊重することが大事なんだな。だから、礼儀作法をきちんと行ったり、怪我をさせないように投げたりする工夫が必要なのだな。	【主体的に学習に取り組む態度】 礼儀作法を大切に、相手を尊重しながら、自ら進んで安全に学習することができる。 (観察)
		柔道の学習を行うときに大切なことは何だろうか。			
		◎膝車の学習を行い、基本となる投げ技の、取と受両方の技能を身につけることができる。	○組み方、自然体の姿勢、崩す方向を確認する。 ○受が膝をつけた状態から、膝車で投げる練習を行う。	☆膝車で相手を投げるには、相手を左うしろすみに崩しながら、つり手と引き手をハンドルのように回せばよいのだな。	【知識・技能】 膝車で、相手の重心を崩しながら投げることができる。また、体を回転させて安全に受け身をとることができる。 (観察)
膝車で相手を投げるポイントや安全に受け身を取るポイントは何だろうか。					
究	2	◎体落としの練習を通して、自分や仲間の課題を見つけることができる。	○体さばきの方法を知る。 ○体落としの方法を知り、見本の動画と自分の動きを比較しながらポイントを見つけ、反復練習を行う。	☆体落としは、前回りさばきを使って体を回転させて相手を投げる技だから、足の動きをもっと練習する必要があるな。	【思考・判断・表現】 自分や仲間の課題を見つけ、アドバイスをしたりワークシートに記入したりすることができる。(観察・ワークシート)
		体落としとして相手をきれいに投げるにはどうしたらよいだろうか。			
る	2 (本時はその2)	◎お互いの技を見てアドバイスし合う大腰の練習を通して、自分の課題に合った練習方法を選んだり組み合わせたりすることができる。	○大腰の方法を知る。 ○複数の練習方法から、自分の課題に適した練習方法を選んで練習をする。	☆大腰は、相手を腰に乗せる技なので、おんぶ練習で腰に乗せる感覚をつかむ練習が有効だろう。さらにおんぶ練習と三人練習を組み合わせることで、より相手をきれいに投げることができるだろう。	【思考・判断・表現】 自分や仲間の課題に合った練習方法を工夫したり、伝え合ったりしている。(観察・ワークシート)
		大腰で相手をきれいに投げるにはどのような練習をしたらよいだろうか。			

<p>ま と め る</p>	<p>2</p>	<p>◎仲間と協力し、安全に気をつけながら、簡単な試合に意欲的に取り組むことができる。</p> <div data-bbox="256 360 531 501" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>安全に楽しく試合を行うにはどうしたらよいだろうか。</p> </div>	<p>○固め技や投げ技を使って簡単な試合を行う。</p> <p>○審判やコーチなどの役割分担を明確にし、協力して試合を進める。</p>	<p>☆安全に楽しく試合を行うには、礼儀作法をしっかり行い、習った技を正しくかけて相手を大切にすることが大切だな。また、審判やコーチという役割を果たすことで安全に楽しく試合を行うことができるな。</p>	<p><b>【主体的に学習に取り組む態度】</b> 仲間と協力しながら、既習の技を使って、簡単な試合を安全に行うことができる。 (観察・ワークシート)</p>
----------------------------	----------	--	---	---	---