

# 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 『空手道』（第3学年） 全5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。そして全ての課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

つかむ  
(2)

#### 1 単元の課題をつかむ。

- 「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。
- 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。
- 単元の課題をつかむ。

平安初段の動きを身に付けよう。

追究する  
(2)

#### 2 単元の課題を追究する。

- 自分の課題内容と解決に向けた取組をグループで共有し、活動の見直しをもつ。
- 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た取組方を工夫し、考えたことを伝え合う。



<チェックシートの活用>



<課題の指摘>



<空手道部の生徒が示範>



<映像を見て確認>

まとめる  
(1)

#### 3 単元の課題についてまとめる。

- 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。
- 平安初段の発表会を行う。
- 単元の振り返りを行う。



<全体の振り返りを行う>

### 学習意欲を高めるための工夫

- 平安初段の動きを習得するために、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することで意欲的に学習に取り組むことを促す。

### 学習課題を見付けるための工夫

- 互いに見合う中で気付いたポイントをチェックシートに記述させ、自分の課題を明確にする。
- 姿見や映像、師範指導やチェックシートと複数の場を設定し、様々な手本で自分の課題を明確にする。

### 意欲的に取り組むための工夫

- まとめの発表会につながる練習であることを伝え、「平安初段」の動きをグループで合わせる必要性を意識させる。そのため、よりよい動きを習得する必要性とその成果を見合って自身の出来映えを実感することで、意欲的に取り組めるようにする。

### 学習課題解決のための工夫

- 姿見や映像、師範指導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し合いなど、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。

### 地域人材の活用の工夫

- 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。

指導のポイント

指導例：『空手道』（第3学年 第2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、本時の課題を共有する。

T：「平安初段」の動きは覚えました。次は、動きの改善点を見付けましょう。

【めあて】平安初段について、よりよい動きができるように、自分の課題を見付けよう。

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てみましょう。そしてグループで互いに見合って、直した方がよい動きやその改善点などを教え合ひましょう。

2 「よりよい動き」とはどのような動きなのかを全体で共有し、課題を把握する。（活動1）

T：師範や空手道部の「平安初段」の動きを見て、手本となる動きが分かったと思います。具体的にどのような活動をしていくか確認しましょう。例えば、中段突きで上体が前のめりになっているとしたら、何をアドバイスしますか。

S：もう少し上半身を起こして。背筋を伸ばして。

T：そのようなアドバイスを互いにしていながら、個人の課題をたくさん見付けていきましょう。

3 グループ別の練習を通して、個人技能の習得と、更なる習熟のための自己や仲間の課題を見付ける。（活動2）

S：中段突きの時に突く方の肩が前に出ているよ。チェックシートは肩が同じ位置だよ。

S：確かに。意識して突いてみるよ。

S：上段受けの時に引き手の肘があまり引いていないよ。もう少し引いた方がいいんじゃないかな。

S：そうしてみよう。このくらい引いた方がいいかな。

S：あれ、今度は上半身が前に倒れちゃったよ。体を起こして背筋を伸ばして上段受けをしてみよう。



<課題を指摘する>

4 学習したことを振り返る。

○全体で「平安初段」を演武する。

○学習カードに自分の課題をまとめる。

☆中段突きは納得いく形になっていた。でも、下段受けがお手本と違っていたから、そのポイントを練習していこう。



<課題をまとめる>

☆全体的に腰を落とさないといけなことが分かった。

☆中段突きの引き手をもっと引かないと、お手本のような形にならないから、次の授業でそのポイントを意識して練習する。

学習意欲を高めるための工夫

○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付くよう学習に取り組むことを伝える。

個人の課題を見付ける工夫①

○グループで互いに見合う中で気付いたポイントを記述させることで、自分の課題を明確にする。

個人の課題を見付ける工夫②

○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やチェックシートを活用したグループ別の話し合いなどを設定することで、様々な手本で自分の課題解決につながる活動ができるようにする。

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。

指導のポイント

指導例：『空手道』（第3学年 第3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、自分の課題が見付けられたと思います。そこで今日は自分の課題の解決をしましょう。

【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てみましょう。グループで互いに見合っただけの方がよいポイントや改善点などを教え合ひましょう。また、気付いた点は学習カードに記入しておき、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ましょう。

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

T：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てみましょう。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解決を図る。(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ための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。



<互いに見合う>

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



<空手道部の生徒が示範する>

S：そうだね。このくらい引いたらどうかな。

S：いいね。あとはもう少し腰を落として姿勢を低くしたほうがいいのかと思うよ。姿勢が高く見えるからさ。

4 学習したことを振り返る。

○全体で「平安初段」を行う。

○学習カードに振り返りをまとめる。

☆中段突きはそろっていた。でも、下段受けがお手本と違っていたから、そのポイントを練習していこう。あと、みんなとそろえることも意識しないとけないと思う。



<全体で平安初段をする>

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



<課題をまとめる>

☆みんなですろえることが難しい。技のタイミングを合わせないとけないと思う。

学習意欲を高めるための工夫

○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むことを伝える。

意欲的に取り組むための工夫

○発表の練習も兼ねることで、「平安初段」の動きをグループで合わせる必要性を伝え、互いに見合っでお手本の動きとの違いや出来映えを話し合うように促す。それにより、よりよい動きを習得する必要性とその意欲を実感し取り組めるようにする。

個人の課題解決のための工夫

○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やチェックシートを活用したグループ別の話合いなどを設定することで、様々な手本で自分の課題解決につながる活動ができるようにする。

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。

指導のポイント

指導例：『空手道』（第3学年 第5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で平安初段の練習を行う。(活動1)

T：最後の練習時間です。課題を解決することを意識して、充実した練習をしましょう。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。また、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、発表してください。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付けて少しでも自分の動きに役立てられるようにしましょう。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、精一杯取り組みよう。

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、腰をしっかり落とせなかったな。学習カードに <発表をする> 書いておこう。



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。

☆納得がいく「平安初段」の動きができたからよかった。

☆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いと分かっていたが、予想以上に緊張してしまい、発表に悔いが残った。体育祭の発表する機会では、今回のことを生かして、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>

学習意欲を高めるための工夫

○形は「礼にはじまり、礼に終わる」ことを伝えることで、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

○発表を互に見合う中で気付いたポイントは記述させることで、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。

今後の学習意欲につなげる工夫

○学習を通して経験したことを、様々な場面で活用できることを伝えることで、どの学習に対しても意欲的に取り組む意識を高めさせる。

# 保健体育科学習指導案

令和元年6月 第3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学年及び第2学年の基本動作や、基本となる技を用いた演武を披露することをねらいとした学習を受けて、第3学年では、基本動作や基本となる技を用いた演武を更に習熟させていく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手本にならって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分かりやすく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、一人一人の違いに応じた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 (2/5)

- ねらい グループ別の練習を通して、突きや受けなどの個人技能を習得し、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させる。

### 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)</p> <p>○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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>めあて 平安初段について、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づくよう学習に取り組むことを伝える。</p>			
<p>2 「よりよい動き」とはどのような動きなのかを全体で共有し、課題を把握する。(活動1) (10分)</p> <p>○「よりよい動き」を身に付けるために自分ほ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全体で確認し、活動2に生かすよう促す。</p>			
<p>3 グループ別の練習を通して、個人技能の習得と、更なる習熟のため自己や仲間の課題を見付ける。(活動2) (25分)</p> <p>○活動場所を、「外部講師に平安初段を指導してもらう場所」、「プロジェクターや姿見を見て動きを確認する場所」、「チェックシートを自分の動きと仲間とを見比べて確認し合う場所」の3か所設定し、そこで個人の技能チェックや習熟のための課題把握や課題解決のヒントを見付けるよう促す。</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;"><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></div> <p>○見付けた課題は、学習カードに記述しておくことを指示し、今後の学習に活用するよう促す。</p>			
<p>4 学習したことを振り返る。(10分)</p> <p>○全体で平安初段を演武する際は、本時の学習内容を意識して行うよう促す。</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。</p> <p>☆○○さんの動きを見て、自分も動きのポイントをまねしてみようと思った。</p>			

## V 本時の展開 (3/5)

- 1 ねらい 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考えたことを伝え、取り組み方を工夫できるようにする。

### 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。(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、本時のめあてを投げ掛ける。		
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。			
	○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くよう学習に取り組むことを促す。		
2 自分の課題内容と解決に向けた取組をグループで共有し活動の見通しをもつ。(活動1) (10分)	○自分の課題を解決した「よりよい動き」を身に付けるために自分ほどのポイントを意識して学習を進めたらよいかや、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かをグループで確認し、活動2に生かすよう促す。		
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解決を図る。(活動2) (25分)	○活動場所を、「外部講師に平安初段を指導してもらおう場所」、「プロジェクターや姿見を見て動きを確認する場所」、「チェックシートを自分の動きと仲間とを見比べて確認し合う場所」の3か所設定し、個人やグループの技能チェックや習熟のための課題把握や課題解決のポイントを見付けるよう促す。 ○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。		
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)>			
4 学習したことを振り返る。(10分)	○全体で平安初段を演武する際は、本時の学習内容を意識して行うよう促す。 ○見付かった課題や、仲間の動きのポイントを具体的に記述するよう促す。		
☆グループの課題は、第5挙動から第8挙動までの動きがそろわないことなので、気を付けたい。			
☆〇〇さんの動きを見て、自分もポイントをまねしてみようと思った。			

## V 本時の展開 (5/5)

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。(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。 ○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よう促す。		
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で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、その課題解決の成果が明確になっているかを、グループで互いに確認し発表させることで、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。 ○仲間のよい動きを観察し、称賛の拍手を送るよう促す。 ○正確な評価ができるように発表の様子を録画しておく。		
基本となる技を正しく行うことができる。<観察(3)、(4)>			
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、腰が落ちて力強さがあつたので素晴らしかった。体育祭の発表ではまねしよう。			

指導計画 保健体育科 第3学年 単元(題材)名「空手道」(全5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手本にならって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分かりやすく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、一人一人の違いに応じた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、空手道に自分の考えをもって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) 自分の課題を把握し、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手本にならって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 ☒めあて	☆振り返り(意識)	◇評価項目 〈方法(観点)〉
つかむ	1	○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。  平安初段の動きを身に付けよう。	☆平安初段を思い出せた。	◇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)〉
	1	○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。  平安初段の動きについて、自分の課題を見付けよう。	☆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。 ☆次の授業では、上段受けのポイントを意識して練習してみよう。	◇練習を通して自分の課題を見付けている。 〈観察・記述(2)〉
追究する	2	○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。  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。	☆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。 ☆グループで揃えることが課題なので、みんなで練習してみよう。	◇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)〉
まとめる	1	○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。  自分の課題解決の成果を発表しよう。	☆自分の課題を、意識して発表することができた。また体育祭の発表では頑張ってみよう。	◇基本となる技を正しく行うことができる。 〈観察(3)、(4)〉