

平成24年度保健体育科授業充実事業

中学校保健体育科授業実践事例（球技・武道）

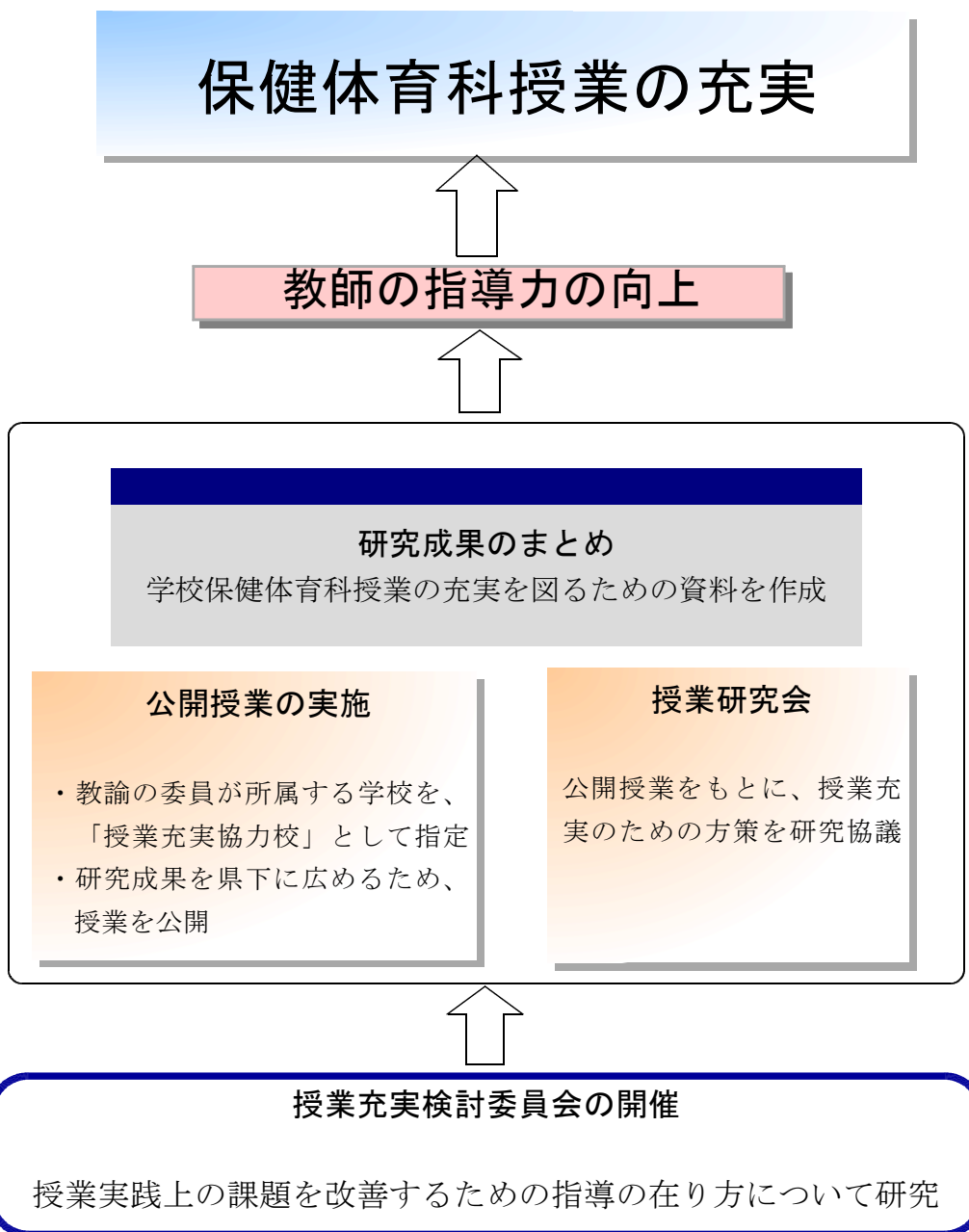


群馬県教育委員会
（スポーツ健康課）

1 保健体育科授業充実事業の概要

授業充実事業とは

中学校保健体育科授業の充実を図るため、授業実践上の課題を明らかにし、課題解決のための方策等を具体化することで、教師の指導力の向上に資する。



2 実践事例

実践事例 1

<参考資料>

- ①学習指導案
- ②学習カード等

期 日：平成24年10月23日（火）
会 場：高崎市立吉井中央中学校
単 元：球技（ベースボール型）
学 年：1年男女
授業者：加藤弘朗 教諭

実践事例 2

<参考資料>

- ①学習指導案
- ②学習カード等

期 日：平成24年11月16日（金）
会 場：桐生市立新里中学校
単 元：武道（柔道）
学 年：1年男女
授業者：山藤一也 教諭

平成24年度授業協力校及び授業充実推進員

高崎市立吉井中央中学校 加藤弘朗 教諭

桐生市立新里中学校 山藤一也 教諭

平成24年度授業充実検討委員

市村 敏男 （西部教育事務所）

後藤 やよい （高崎市教育委員会）

藤倉 慶之 （東部教育事務所）

田川 昇一 （桐生市教育委員会）

一場 明夫 （スポーツ健康課）

[参考資料]

評価規準の作成, 評価方法等の工夫改善のための参考資料
(中学校 保健体育)

【国立教育政策研究所 教育課程研究センター】

保健体育科学習指導案

平成24年10月23日(火) 第5校時(校庭)

第1学年1組 指導者 加藤 弘朗

【授業の視点】

バット操作の技能を高める場面で、ドリル練習やタスクゲームが、バットにボールを当てるポイントを理解するとともに、力強く振り抜くために有効であったか。

1 単元名 球技(ベースボール型)

2 考察

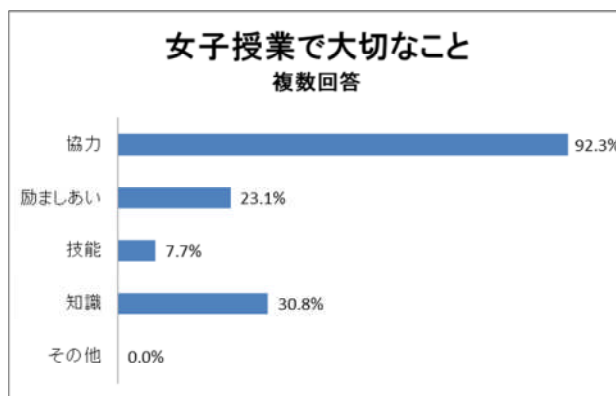
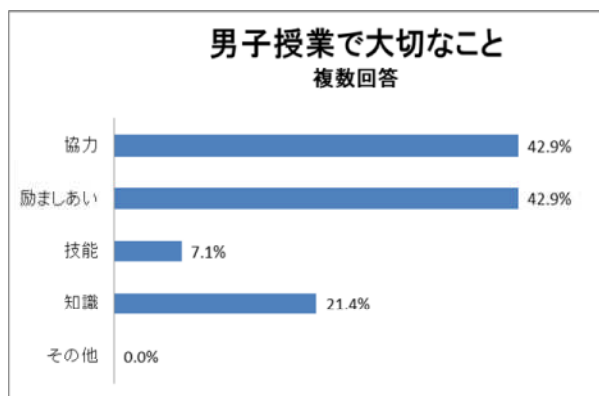
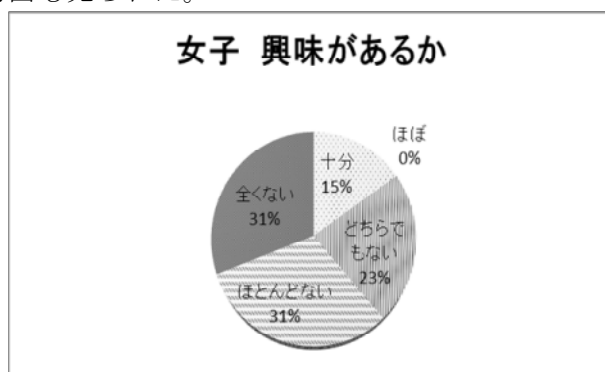
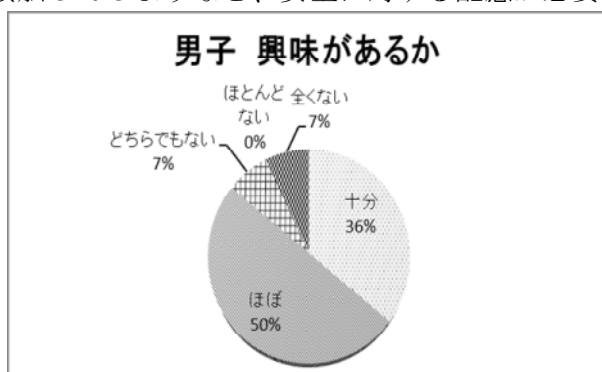
(1) 生徒の実態

本学級は男女共習で授業を行っており、男子15名、女子15名、合計30名である。

保健体育の授業では、運動が得意な生徒が苦手な生徒へ動きのポイントや動き方を教えている姿や、チームの中でお互いに高め合う姿が見られた。

運動への関心・意欲・態度

生徒は球技のネット型(バレーボール)を5月に経験してきている。バレーボール大会を6月に控えていたため、休み時間に校庭等で練習している生徒が多く見られるなど、球技に対する意欲は非常に高かった。バレーボールの授業では、ボールを落とさないよう必死にボールを追う姿を見ることができたり、パスの技能を習得するために決められた時間いっぱい練習に取り組む姿を見ることができたりするなど、意欲的に取り組む生徒が多く見られた。その授業の中で、チーム内でアドバイスを掛け合うよう指示すると、プラスの声かけが至るところで聞こえてきた。また、決まりやルールを守ろうとする生徒が多く、規律正しく授業に取り組んでいる。しかし、バレーボールの授業に夢中になって活動している際に、パス練習で周囲の安全を確認することなくボールを追いかけ、接触してしまうなど、安全に対する配慮が必要な場面も見られた。



ベースボール型に関するアンケート(1十分 2ほぼ 3どちらとも言えない 4あまり 5全く)の結果より、ベースボール型の授業へ興味があると答えた生徒は男子85.7%、女子15.4%であり、ベースボール型への関心は男女で大きな差がある。また、ベースボール型に取り組むにあたり、授

業で大切にしたいことは（複数回答）、男女とも協力することが一番多く、ベースボール型に対する興味は男女で大きな差があるが、協力して取り組んでいきたいという共通の思いがある。

運動への思考・判断

5月に行ったネット型（バレーボール）の学習では、身に付けたパスの技能を高めるための課題を、副読本に示されている練習方法や教師が示した練習をグループで話し合い、練習内容を選択してドリルゲームに取り組んだ。また、バレーボールを得意とする生徒が中心となって、チームの課題を話し合い、課題解決のための練習を選択して行うなど、学び合いながら学習していた。

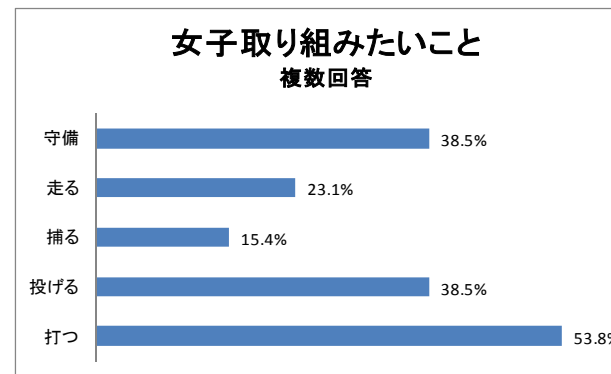
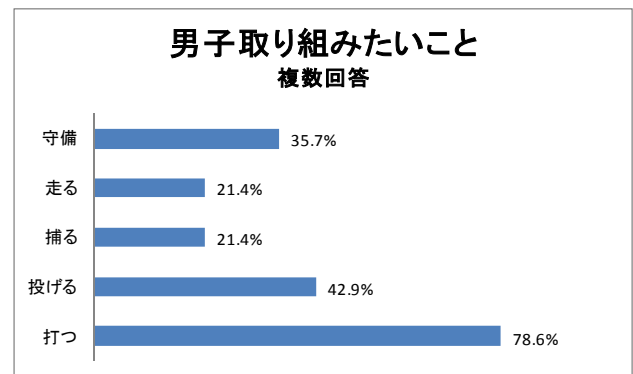
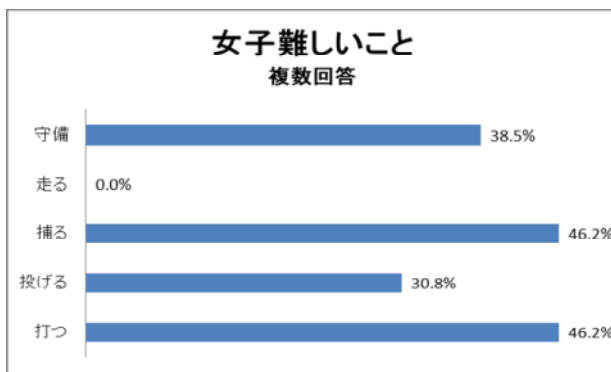
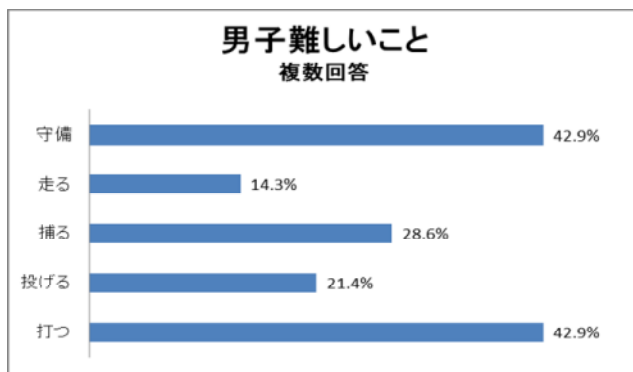
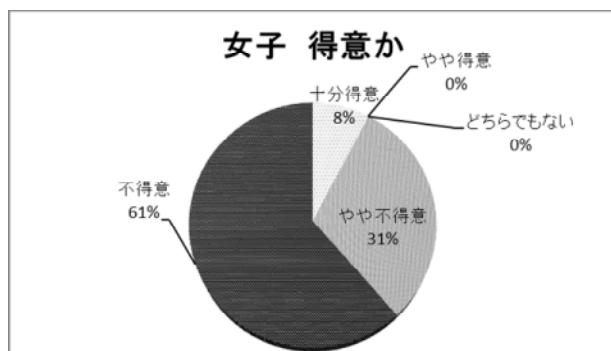
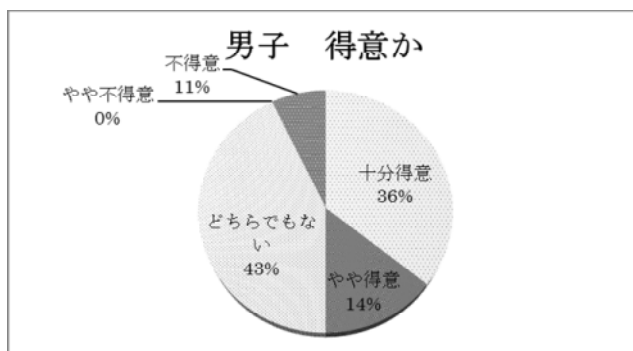
自己の課題を的確に捉えることができずに練習をしている生徒については、パスやサービスなどをチームメイトで教え合う活動や教師からのアドバイスによって、めあてが設定できていた。

運動への技能

ベースボール型は男女や運動経験の差が大きく、できる、できないがはっきりとした単元である。

アンケート調査によると、現在、野球部に所属しているか、もしくは小学生の時に野球の経験がある男子の生徒は得意であると答えている。また、男女とも打つことを楽しみにしている生徒が多い。

小学校ではキックベースボールを中心に行ってきた生徒が多く、バットを操作してボールを打つ経験が少ない、もしくは全く経験のない生徒がいる。事前の調査では、グリップの握りやステップの仕方について不安を抱いている生徒が多い。

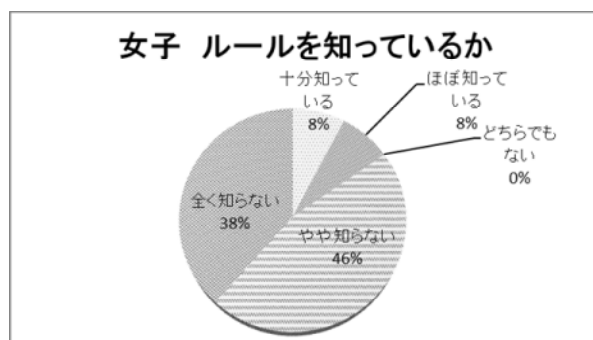
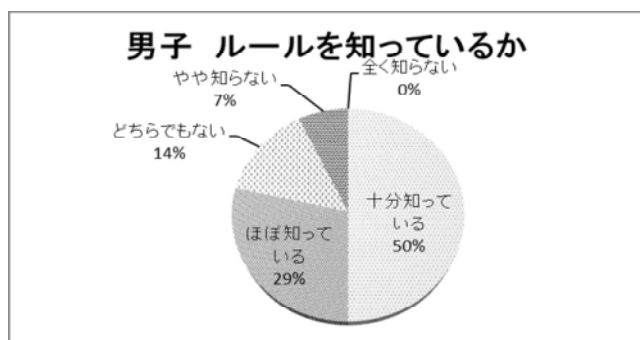


アンケートにもあるように授業で一番取り組んでみたい技能（複数回答）は、男女とも、打つことと答えている。逆に難しいと思う技能をたずねたところ、男子は守備と打つことであるが、女子は捕ることも難しいと感じていることがわかる。

運動への知識・理解

球技の授業（バレーボール）のオリエンテーションでベースボール型の特性を学んでいるため、攻守を交代しながら一定の回数内でより多くの点数をとるゲームで、チームで協力して得点していく運動であることを理解している。

アンケート結果から、全ての生徒は野球やソフトボールのゲームを見たことがあるが、ルールについては、男子は、十分知っている、ほぼ知っているが 79%、やや知らないが 7%であった。女子は、十分知っている、ほぼ知っているが 16%、全く知らない、やや知らないが 84%であり、男女間の差が大きく見られる。



(2) 教材観

本単元は、学習指導要領・保健体育編 E球技〔第1学年及び第2学年〕1技能(1)次の運動について、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。2態度(2)球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイ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、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。3知識、思考・判断(3)球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、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。に当たるものである。

ベースボール型は、打つ、投げる、捕る、走るといった個人的技能と攻撃や守備の戦術といった集団的技能があり、巧緻性、敏捷性、瞬発力、筋力など様々な力を高めていくことができる運動でチームの仲間と協力し励まし合いながらゲームを楽しむことができる。また、道具を工夫したりルールを工夫したりすることで経験や技能に個人差が見られる生徒が同時に楽しむことができ、生涯を通じて運動に親しむ資質を育てるために適した運動である。

【関心・意欲・態度】

ベースボール型は攻守を交代しながら得点を争う運動である。勝敗を争う楽しさをはじめ、集団で1点を取ることや、1点を防ぐことの喜びを味わうことができる。個人的な技能では、ボールを遠くへ打ったり、強いボールを捕球したりする目標を設定し、意欲的に練習やゲームに取り組むことができる運動である。しかし、男女差・経験差があっても全ての生徒が意欲的に活動できるように、道具やルールを工夫する必要があると考える。さらに、当たっても痛くないように、ボールやバットは柔らかい素材の道具を準備したり、ラケットなど面の大きいバットを利用したりするなど、安全面についても十分意識させて取り組ませたい。

【思考・判断】

ベースボール型の学習では、ボールをねらったところに投げる、いろいろなボールを捕る、バットを使ってボールを打ち返すなど技能の差がはっきりとわかるため、自己の課題を明確に持つことができる運動である。この学習を通して、自分の課題を解決するために、教師が示したドリル練習

やドリルゲームなどの練習方法から自分の課題にあった練習や道具を選択したり、チームの目標を達成するためにルールを工夫したゲームを楽しんだりして達成感を味わうことができる教材である。

【技能】

ベースボール型の学習は、ボールを打つ・投げる・捕る、走ることにより、巧緻性、敏捷性、瞬発力、筋力など様々な力を高めていくことができる運動である。

動いているボールを打つ、捕るためには、ボールの軌道を予測しタイミングを合わせてバットを振ることや、ボールの勢いや方向性を予測してキャッチする技能が必要となる。視覚を通して得た情報を分析し瞬時に行動に移してボールを打つことや捕ることなど、ドリル練習やドリルゲームを通して数多く練習を重ねることで、タイミングよくバットを振ったりタイミングよく手を伸ばしてボールをキャッチしたりする技能は向上していくと考える。実態からも久しぶりにバットを用いて運動する生徒から野球部に所属し毎日練習している生徒まで幅広くいるため、1年生は打つ、投げる、捕るといったベースボール型の基本的な技能を中心に学習を進め、ルールを工夫した少人数のゲームを最終的にできるようにしたい。

【知識・理解】

オリエンテーションにおいて、ベースボール型の特性や成り立ちなどを理解することで、より興味を持って実技に取り組むことができると考える。また向上が期待できる体力を知ることで、ボール操作のみに偏ることなく、ベースボール型の授業全体を通して積極的に体力向上を図っていくことができる。

ルールをよく知らない生徒が見られるため、1年生の単元全体を通して、基本的な技術の名称やゲームの進め方などを理解させる必要がある。

さらに、ベースボール型の学習は、多くの生徒にとって運動する楽しさを味わうだけでなく、仲間との交流を通して協力することや公正な判断を養うことができる教材である。

今後、2年生では、1年生で学習した打つ、投げる、捕るといったベースボール型の基本的な技能を習熟させながら、走塁や攻守の攻防、連携した守備などボールを持たないときの動きを中心に学習を進め、ソフトボールのゲームへとつなげていきたいと考えている。そして、3年生以降での学習において、ソフトボールへと発展させていくことで生涯にわたってベースボール型のゲームに親しむことができる資質を高めていきたいと考える。

(3) 教材の系統

| 小学校 5・6年 ボール運動 | 1年 (ベースボール型) | 2年 (ベースボール型) |
|---|---|--|
| ベースボール型ゲーム ・ハンドベースボール ・キックベースボール ・ティーボール | <div style="text-align: center;"> 勝敗を争う楽しさを味わいながらゲームを展開する </div> 【主な運動】 ・バット操作・ボール操作の運動 ・道具を選んだドリルゲーム ・ルールを工夫したタスクゲームや簡易ゲーム 【主として身につけさせたい技能】 打つ・投げる・捕るといった基本的なバット操作やボール操作 | 【主な運動】 ・定位置での守備と動き ・場面にあった走塁 ・様々な場面を想定したタスクゲーム ・対抗戦 【主として身につけさせたい技能】 走塁や守備といったボールを持たない動き |

3 単元の目標 (第1学年及び第2学年の第1学年分) ※ () は第2学年で取り上げる内容

(1) 次の運動について、勝敗を争う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や(仲間と連携した動きで)ゲームが展開できるようにする。

- ・ベースボール型では、基本的なバット操作と(走塁での攻撃)、ボール操作と(定位置での守備)などによって攻防を展開すること。

- (2) 球技に積極的に取り組むとともに、(フェアなプレイ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、作戦などについての話し合いに参加しようとする) などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、(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 単元の評価規準 ※○印は第1学年の評価規準

| 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 |
|--|---|---|--|
| <p>○球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>・フェアなプレイを守ろうとしている。</p> <p>・分担した役割を果たそうとしている。</p> <p>・作戦などについての話し合いに参加しようとしている。</p> <p>○仲間と協力して学習に取り組んでいる。</p> <p>○安全に留意して取り組んでいる。</p> | <p>○ボール操作の技術を身につけるための運動の行い方のポイントを見付けている。</p> <p>○自己やチームの課題を見付けている。</p> <p>○提供された練習方法から自己やチームの課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>・仲間と協力する場面で分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。</p> <p>・学習した安全上の留意点を他の練習場面やゲームの場面にあてはめている。</p> | <p>○攻防を展開するための安定したバット操作と(走塁での攻撃)、ボール操作と(連携した守備など)の動きができる。</p> | <p>○球技の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>○技術の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>・球技に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。</p> <p>・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。</p> |

5 指導と評価の計画

| 時 | ねらい 学習活動 | 関心 意欲 態度 | 思考 判断 | 運動 の 技能 | 知識 理解 | 評価 方法 |
|--------------|---|----------------|----------|---------------|----------|-----------------|
| つかむ (1時間) | <p>ねらい</p> <p>○学習の進め方を理解して約束を確認しよう。</p> <p>○ベースボール型の特性や成り立ちを理解しよう。</p> | | | | | |
| | <p>活動Ⅰ</p> <p>・オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。</p> <p>・ベースボール型の特性や成り立ちを知る。</p> <p>活動Ⅱ</p> <p>・ボール操作やバット操作のスキルテスト</p> | | | | ① | 観察 学習 カード |

| | | | | | | | |
|---------------|--|---|--|---|---|-----------------|--|
| 追求する (7時間) | ねらい ○基本的な動作（打つ・投げる・捕る）の練習を通して、課題を見付け解決しよう。 ○身につけた技能を生かしてタスクゲームを楽しもう。 | 学習の重点 打つ、投げる、捕ることのポイントを見付けること | | | | | |
| | 2 | 活動Ⅰ 基本的なバットやボールの操作の練習をする ・基本的なバット操作の練習をする。 ・基本的なボール操作の練習をする。 ・動きのポイントを理解し、仲間と協力して学習を進める。 | ① | | | | |
| | 3 | 【バット操作】 グリップ、踏み込み、スイング、インバクト、フォロースルー 【ボール操作】 構え方、移動の仕方、キャッチング、スローイング、フォロースルー 【主な運動】 ・素振り、ミート練習、トスバッティング、ティーバッティング、ボールキャッチ、キャッチボール、方向転換キャッチボール、捕球練習 | | ① | ② | 観察 学習 カード | |
| | 4 | 学習の重点 仲間との交流と協力 ドリルゲームの理解 タスクゲームの理解 | | | | | |
| | 5 | 活動Ⅱ チームで協力し課題を見付け解決していく ・バット操作中心のドリルゲームを行う。 【ドリルゲーム】 ねらい打ちバッティング ホームラン競争 ・ボール操作中心のドリルゲームを行う 【ドリルゲーム】 ボール回し、キャッチ&スロー競争 | | ② | | | |
| | 6 (本時) | ・バット操作中心のドリル練習とタスクゲームを行う 【タスクゲーム】 遠くまでカットバセ | | | ① | | |
| | 7 | 学習の重点 打つ、投げる、捕ることの習熟 自分やチームの課題にあった練習方法を選択し解決に向けて練習する ゲームでの役割分担 より多く得点をとるための作戦 | | | | | |
| | 8 | 活動Ⅲ 習熟度別による練習を工夫する ・チーム全体でドリルゲームを選択し行う。 ・チームを習熟度別に2つに分け、課題解決のための練習を選択しお互い協力しながら練習を行う。 ・ルールを工夫したタスクゲームを行う。 【タスクゲーム】 ・4人対4人（三角ワンベース）、三角ベース | ② | | | | |
| | 9 | ねらい ○チームの仲間と協力し攻守の攻防を楽しむ。 ○単元全体を振り返り、まとめを行う。 | 学習の重点 話し合いに参加する 簡易ゲームを楽しむ 公平な態度で審判を行う | | | | |
| | 10 | 学習Ⅰ チームで話し合いドリルゲームを行う ・チームの課題を明確にするための話し合いに参加する ・チームの課題に応じた練習を選択し取り組む。 学習Ⅱ 簡易ゲームを行い学習のまとめをする。 ・簡易ゲームを行い、学習を振り返る。 6人対6人のゲーム | ③ | | ③ | 観察 学習 カード | |

6 学習内容及び「学習活動に即した評価規準」（第1学年 球技：ベースボール型）

| 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 |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 仲間と協力して力を伸ばしていくこと 時間を有効に使って練習に取り組むこと <p>↓</p> <p>①協力して練習を率先して行うなど積極的に取り組もうとしている。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 技術の名称や道具の種類や使い方の提示 <p>↓</p> <p>①自分の能力に適した目標を設定し、それにあった動きを考え練習している。</p> | <ul style="list-style-type: none"> グリップの持ち方、踏み込み、スイングインパクトでバットの中心にボールの中心を当てること <p>↓</p> <p>①バッティングでは、ミートするポイントにボールを当てて打ち返すことができる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 攻守を交代しながらより多くの得点をとること。 バット操作やボール操作、走塁や守備によってゲームを行うこと <p>↓</p> <p>①ベースボール型の特性や成り立ちを言ったり書いたりしている。</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> チームや自分の力を高めること 仲間と協力しながら互いに楽しく活動すること <p>↓</p> <p>②練習やゲームの時、ボール拾いに行くなど仲間の学習を援助しようとしている。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 学習カードなどから自己分析を行う。 仲間からのアドバイス <p>↓</p> <p>②練習やゲームの中で、自己の課題を見付け、課題を解決するための練習を行っている。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 構え、移動、キャッチング、スローイングの行い方 <p>↓</p> <p>②ボール操作では、正面でボールをとった後、ねらった所へボールを返球することができる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> キャッチボールやトスバッティング、ーフスイング、フルスイングなどで練習を行うこと。 <p>↓</p> <p>②技術の名称を言ったり書いたりしている。</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> 安全に留意して練習やゲームに取り組むこと <p>↓</p> <p>③練習やゲームの時、仲間との距離、使用した道具の位置など周囲の安全を確かめながら取り組んでいる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> チームの分析を行う。 練習のねらい、動きのポイントの提示 <p>↓</p> <p>③練習方法の中から、チームの課題に応じた練習内容を選んでいる。</p> | <ul style="list-style-type: none"> 踏み込み、スイング、インパクト、フォロースルーを相手の守備体系を見ながら打ち分けること <p>↓</p> <p>③相手の守備体系を確認し、ねらった場所へボールを打ち返し、より多くの得点をとることができる。</p> | |

7 指導方針

【つかむ】

- オリエンテーションにおいて、ベースボール型の特性や成り立ち、楽しさや高まる体力、や学習計画を知ること、学習への意欲を高めるようにする。
- 単元を通してベースボール型の特性や楽しさにふれていけるよう、資料を活用する。
- ルールやマナーを守ることで、球技独自の楽しさや安全性、公平性に気づき活動できるようにする。
- 生徒全員が、ベースボール型の身につけるべき技能を習得できるよう、2年間の学習計画で単元を構成する。

【追求する】

- 打つ、投げる、捕るといった経験を数多くさせるため、1クラス男女共習の授業で行う。
- ベースボール型の経験の少ない生徒が怖がらずに楽しく取り組むことができるよう、柔らかいボールや大きなボール、ラケットなど様々な道具を準備する。
- 経験の有無にかかわらず生徒が意欲的に取り組むことができるよう、ルールを工夫していく。
- 小学校によってベースボール型への取り組みに違いがあるため、小学校で身につけるべき技能に

についても練習の中に取り入れるようにする。

- 言語活動の充実を図ることができるよう、チーム内で学び合う場面を作り自分の課題を見つけたり、解決したりすることができるようにする。
- 準備運動の中に素振りやキャッチボールを取り入れたたくさん練習ができるようにする。
- 経験者がミニティーチャーとなり、グループ内で学び合いの活動が活発にできるようにする。
- チームの課題に応じたドリルゲームやタスクゲームを選ぶ時間を設定することで、課題を見つけ解決していくことができるようにする。
- 生徒が自分から進んで運動に取り組むことができるよう、学習カードなどで学習のポイントを提示する。
- 男女で協力して力を高めることができるよう、男女混合のチームで練習やゲームを行う。

【まとめる】

- 全員が確実に技能を習得できるよう、ドリルゲームやタスクゲームを中心として授業を展開する。
- 全員が自分の能力に適した目標を設定でききるよう、チーム内で学び合う時間を設けるようにする。
- 全員の技能向上が図れるよう、授業の後半はグループ内を2つに分け、発展的な練習と基本的な練習のグループに分ける。
- ベースボール型のゲームに多くの時間ふれることができるよう、少人数でできるタスクゲームを取り入れる。

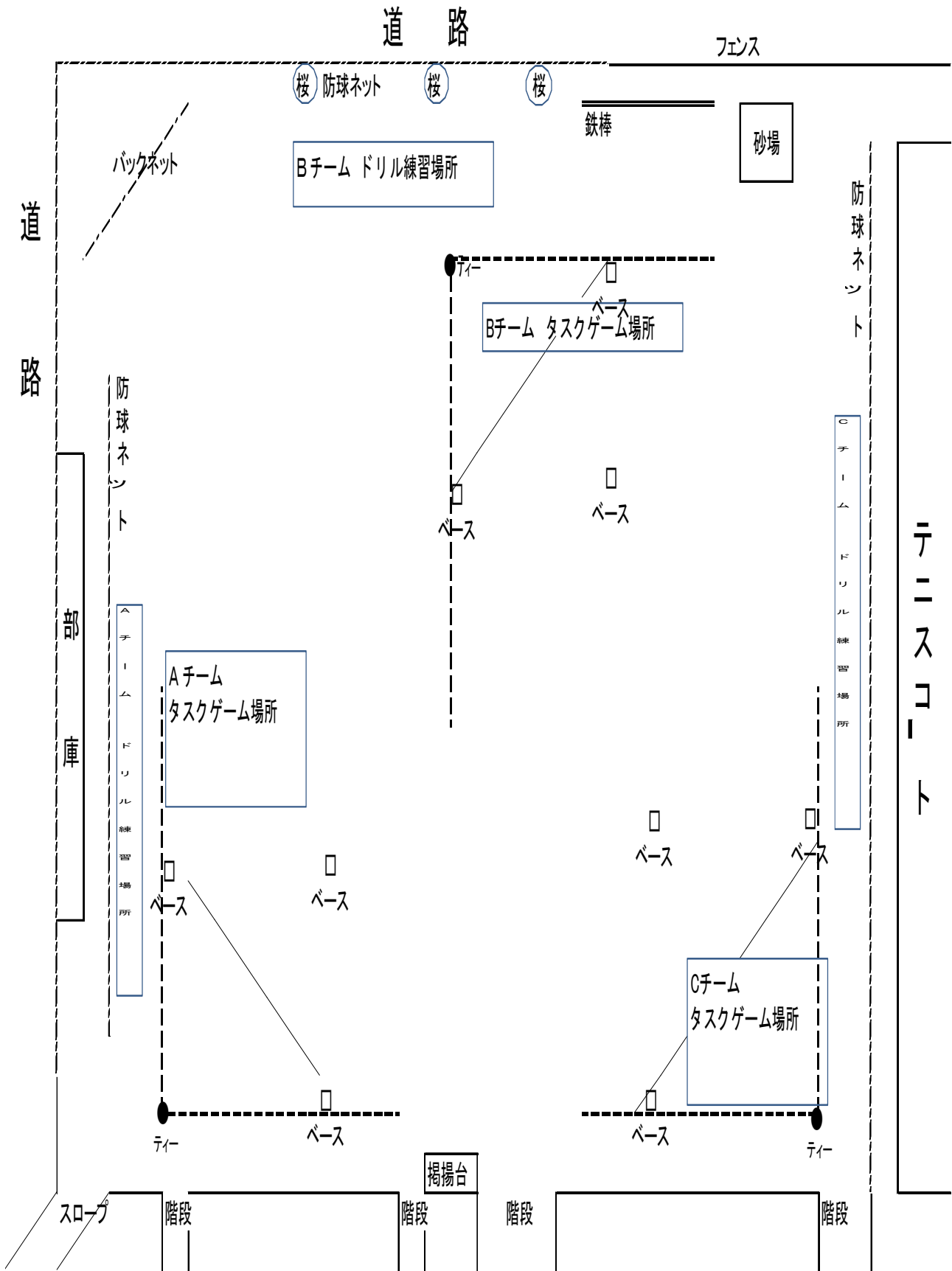
8 本時の学習（本時は6／10）

- (1) ねらい ボールをよく見て力強くバットを振り抜き、ボールを遠くまでとばすことができる。
- (2) 準備 【生徒】学習カード・グローブ・マイバット
【教師】学習カード・ボール・バット・コーン・グローブ・ビブス
- (3) 展開

| 過程 | 学習内容 | 時間 | 学習への支援及び留意点 |
|----|---|----|--|
| | | | 【評価項目【観点】(評価方法)】 ◎発問 ☆努力を要する生徒への支援 |
| 導入 | 1. 整列し挨拶・準備体操を行う。 2. 基本練習を取り入れたウォーミングアップを行う。 | 7分 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 出欠席の確認をしながら生徒の健康観察を行う。 ・ ボールを受ける前の姿勢などをお互いに確認しながら行うよう助言する。 ・ バットの握り方、体重移動、フォロースルーなどバット操作のポイントを確認する。 ・ スイングで、1, 2 (いち、に) の発声をしながら行い、ティーボールの高さを意識させる。 ・ スイングの際は脇を開かないよう助言する ・ 胸の位置からスイングを始め、肘と膝が連動して動き出すよう助言する。 |

| | | | |
|-------------|--|-----|--|
| 展 開 | <p>3. 本時の学習内容とめあてを確認する</p> <p>4. ティーを使ってバットでボールを打ち返しバット操作の基本を復習する 【ドリル練習】 ・時間内ティーボール打ち</p> <p>5. 遠くにとぼすために重要と思われることを発表する。</p> <p>6. タスクゲーム 5人対5人（守備の後方をねらう・ボールを捕球し素早く全員がボールを回す）を行う。 ・遠くまでカットバセ</p> | 35分 | <p>ミートするポイントにボールを当て遠くまでとぼそう！</p> <p>◎遠くにボールをとぼすためにはどのようなことを意識すればよいだろうか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠くまでとぼすには、強く振り切る、バットのどの位置でボールを当てるか、自分とティーの位置関係が重要であることを考えさせる。 ・数名の生徒に発表させ、いろいろな考えを知るようにする。 ・ボールと自分の位置関係で、どのポイントが一番遠くにとぼせるのかを考えさせるようにする。 ・考えた結果を発表させ、ドリル練習で試してみるよう促す。 ・ミートする瞬間に前足に体重を少しかけていくとよいことを告げる。 ・バットにボールを当てることができない生徒はミニスイングから始めてもよいことを告げる。 ・ボールをなかなかミートできない生徒には、ミニティーチャーを活用するなど個別に支援しながらミートできるようにする。 ・バットとボールの位置がずれて当たってしまう場合は、バットに印をつけ当たる状態までスイングを小さくして行うよう助言する。 ・3チームの場所を危険のないように配置する。 ・チーム内を3つに分ける際は、ミニティーチャーが分かれることで、チーム内のレベルアップを図るよう助言する。 ・ティーと自分との位置関係を確かめるよう助言する。 ・順番を待っている生徒は、素振りをしているなどバット操作の練習を行っているようにする。 <p>・遠くにとぼすためには、強く振り切る、バットに当てる場所、体の立つ位置が重要であることを確認する。</p> <p>・個人によって違いがあることも確認する。</p> <p>ボールを力強く打つことができる。【技能】（観察）</p> <p>☆体が前に行きすぎないことや、腰の回転でボールをとらえることを助言する。</p> <p>☆資料を活用し、スイングのイメージを持たせ強く振り抜くよう助言する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全面に配慮し、守備位置の最前ラインを守っているか、バットを指定した場所に置いてゲームを行っているか確認する。 ・スイングエリア、アドバンスエリアなどの場を設定し、全員が役割を持って行えるようにする。 ・守備では、グラブの出し方、捕球の体勢を意識するよう確認する。 ・ゲームの勝敗だけ楽しむのではなく、自分たちのチームのスキルが向上するために協力し合うことを助言する。 ・ナイスバッティング、ナイスキャッチなどお互い気持ちのよい活動になるよう支援する。 |
| | <p>・打った選手は塁を走りアウトまでの間の得点を数える。 ・守備は捕球した選手から1周ボールを回したら大きな声でアウトと言う。</p> | | |
| ま と め | <p>7. 整理体操を行う。</p> <p>8. 学習の振り返りを行い発表する。 ・楽しかったこと ・見つけたすごい技能のポイント</p> <p>9. 整理し挨拶を行う</p> | 8分 | <ul style="list-style-type: none"> ・よい例を、ミニティーチャーを活用して行い、本時の学習のポイントを振り返ることができるようにする。 ・本時のめあてに対して、自分やチームの仲間は課題を達成できていたか確認しあう。 <p>・けが人などいないか、生徒の様子を観察する。</p> |

1年 ベースボール型 会場図



まとめ

1. ベースボール型の授業づくりにあたって

ベースボール型は、今年度より中学校で新学習指導要領の完全実地に伴い必修となった単元である。小学校では、昨年度より新学習指導要領が実施となり、中学年・高学年と系統的な学習を進めているところである。また、幼児・児童期におけるさまざまな遊びや運動の経験からみると、性差や経験によって技能の差が大きい種目のひとつと言える。

今回、ベースボール型の授業を計画するにあたり、すべての生徒にソフトボールの楽しさを味わわせるためにはどのような単元計画が適しているのかを考え、2年間の学習計画で単元を構成することにした。始めに、身につけるべき資質や能力を、どちらの学年で何を学習するのかを明確にするとともに、評価規準を1年生と2年生に分けた。次に、1学年での学習活動及び評価規準を明確にしてから授業を開始した。単元計画では、段階的・継続的に基本練習やドリル練習、ドリルゲーム、タスクゲームを取り入れた。これは、ドリル練習で学習した技能をドリルゲームでたくさん活用することでより確実な習得を目指し、さらにそこで学習して向上してきた技能をタスクゲームで試した。まとめとして行った簡易ゲームでは、ソフトボールのルールに近づけつつ、これまで学習した技能を高められるよう計画を立て授業実践を行った。

2. ドリル練習・ドリルゲーム・タスクゲームのつながり

| 時 | ゲーム名・ねらい・ルール | |
|----|---|--|
| 1 | 【オリエンテーション】 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">走塁練習</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">スキルテスト</div> </div> |
| 2 | 【ドリル練習】 | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">バット操作練習</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ボール操作練習</div> </div> |
| 3 | | |
| 4 | 【ドリルゲーム】 ドリル練習の技能を活用し、ゲームとして楽しむ。 | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈ねらい打ちバッティング〉 ねらった所へコントロールして打ち返す。打ち返した場所により得点を変え、チームの総得点で競うゲーム。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈キャッチ&スロー〉 キャッチをしてから素早く投げる。正面で向かい合い、ローテーションをしながら素早いキャッチボールで競争する。</p> </div> </div> |
| 5 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈ホームラン競争〉 正しいフォームでボールを強く打つ。ボールをとばした場所で得点を変え、チームの総得点で競うゲーム。</p> </div> |
| 6 | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈ボール回し〉 自分の向きを変え正確にボールを送る。円を作りキャッチしたボールを次の相手に正確に投げ1周や2周などで競争する。</p> </div> |
| 7 | 【タスクゲーム①】 これまでの技能を活用し、攻守に分かれてのゲームに取り組む | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> <p>〈遠くまでカットバセ〉 力強く打ちボールを遠くまでとばす。守備と攻撃に別れ、アウトになるまでの塁で得点を争う。</p> </div> |
| 8 | | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈三角ワンベース〉 協力して打者をアウトにする方法を考える。打者は1塁を回りホームで1点。アウトになるまで走塁する。アウトはホームにボールをもどす。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>〈三角ベース〉 協力して打者をアウトにする方法を考える。打者は1塁(1点)2塁(2点)ホームで3点。アウトは、走者より先に1塁にボールを送る。またはタッチアウトのみ。</p> </div> </div> |
| 9 | 【簡易ゲーム】 ソフトボールに近いルールでゲームを行い、ゲームを楽しむ | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 100%;"> <p>〈簡単ソフトボール〉 協力して打者をアウトにする方法を考える。得点をとるための打球を工夫する。アウトはソフトボールのルールと同じ。ピッチャーはチームメイトが打ちやすいボールをトスする。</p> </div> |
| 10 | | |

3. 授業研究会より

①よかった点

- ・学習規律がしっかりしており、授業での約束事が守られ安全に学習できていた。
- ・授業のねらいが明確であり、見通しを持って生徒が活動できていた。
- ・安全面に配慮した教材・教具（用具）の工夫ができていた。
- ・身近なもので素振り用のバット、ティーバッティング用のティーを作成したことで、全員が活動に参加することができ、運動量も豊富に確保できていた。
- ・班編成の工夫ができており、励まし合いや学び合いが多く見られた。
- ・掲示物によりゲームのねらいがすぐに理解できていた。
- ・ボールを打つ場所やバットに当てる場所など、遠くへと飛ばす方法を生徒自身を考えさせたことでドリル練習にも意欲的に取り組む様子が見られた。
- ・タスクゲームまでにドリル練習やドリルゲームを計画的に行うことで、段階的な方法で学習を進めてられていた。
- ・タスクゲームにおいても、全員運動量が十分確保されるようルールが工夫されていた。

②改善点や改善策

- ・ネットに向かってのティーバッティングでは、遠くへボールが飛んだのかどうか分からないので、逆向きで守備練習を兼ねて行ったほうがよかった。
- ・ドリル練習場所が広すぎたため指導がしにくいと感じた。
- ・ドリル練習では、ネットに目印をつけるなどすると、ボールの行き先の目安になったのではないかと感じた。
- ・ボールを遠くへ飛ばせない生徒は何が原因か考えさせる工夫も必要である。
- ・ゲームの中に遠くへと飛ばすと得点上がるようなルールの工夫があっても良かった。
- ・生徒同士の学び合いの場面で、アドバイスの内容が本時のねらいとずれているグループが見られた。



生徒が作ったマイバット



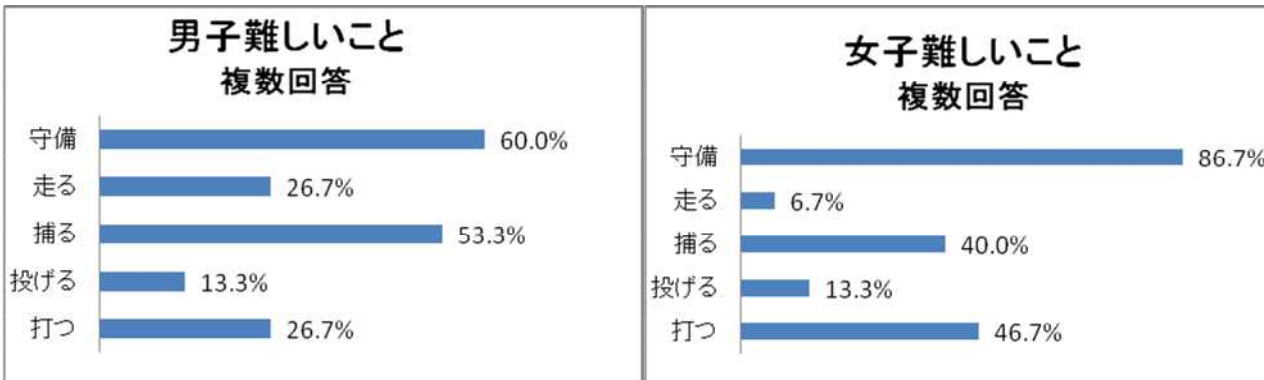
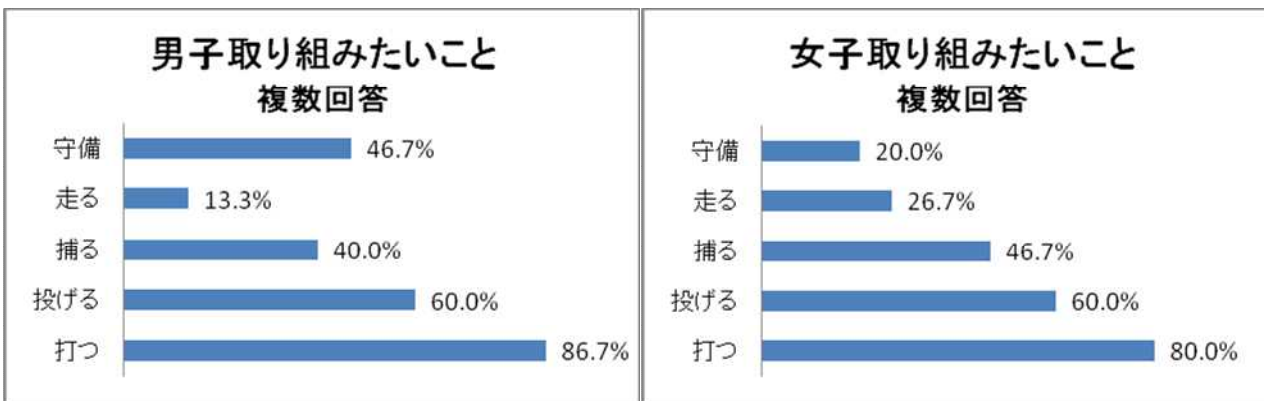
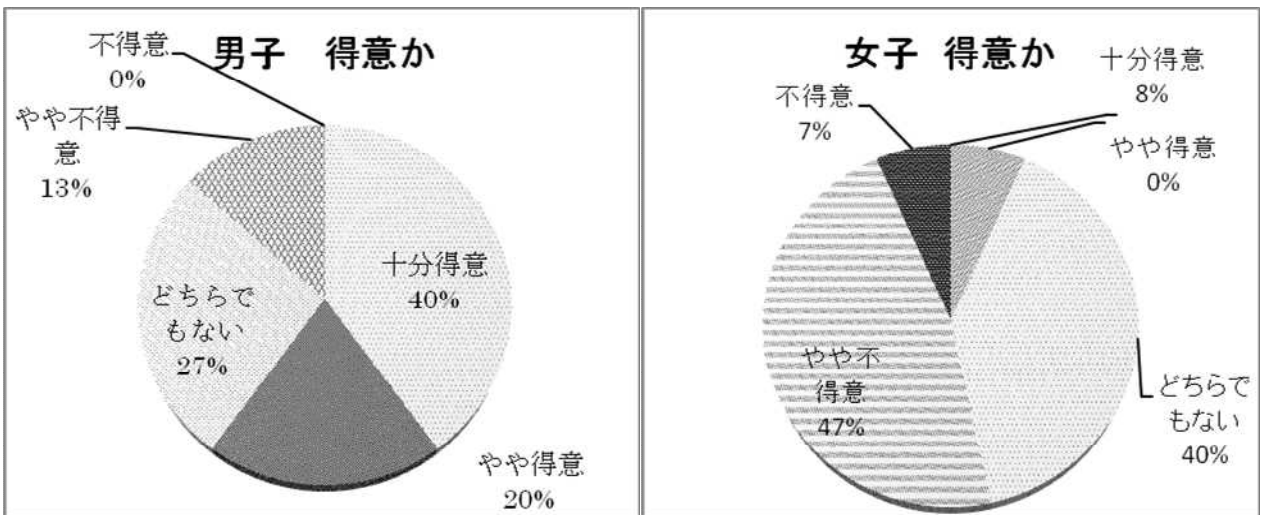
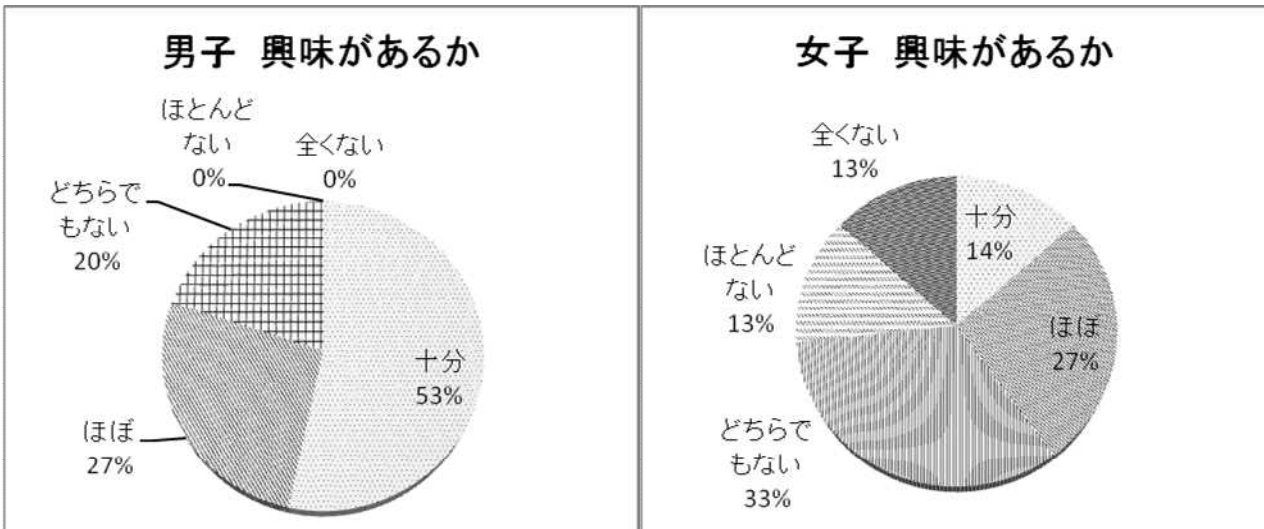
練習用のティー



授業での掲示物



4. 生徒の変容（授業終了後のアンケート結果）



5. 授業終了後の感想

〈感想〉
ソフトボールをやるのは初めてでグローブのきずから練習し、しじゅうソフトボールを打てるようになりました。打てるようになったので、100%をやるという気持ちはないので、もう少し練習を続けていこうかと思っています。バットングは練習してきて成長がゲームで、かつ練習してきたので良かったです。仲間と協力して、みんなで頑張ります。

〈感想〉
自分はバットングが苦手だったけど、君がアドバイスをしてくれたので、最後の授業では強く、おもしろい打球が打てたので、チームが勝つことができて、すごくうれしかったです。今度は、間のあるスペースに下口の打球が打てたり、高い打球を外野を越えるような打球を打ちたいです。そのためは、ボールをしっかりとボールポイントで打てるように打たなければいけないので、練習して頑張りたいです。

ソフトボールは最初は全然打てませんでした。でも毎時間、練習を重ねるうちに、徐々に打てるようになりました。正面でボールを打てるのは、上を目指していますが、以前よりよくなりました。バットングの面では、ミットをしっかりとつかめ、打てました。力強く振る練習は、バットングで、最終に良い当たりで打てたので、気持ち良かったです。自然とソフトボールが楽しくなりました。まだキャッチボール、バットングはまだまだ練習が必要だと思います。ソフトボールは楽しいです。

私は、ソフトボールをするのは初めてで、最初は難しく感じることに思っていました。でも、毎時間毎時間、やるために上手になり、とてもソフトボールが楽しくなりました。キャッチボールは、最初は辛かったけど、ゲームほどじゃありません。打てるようになって、最後のほうでは、ボールを打てるようになって、バットングも練習して、打てるようになって、バットングが打てるようになりました。大変でしたが、最後は、おもしろいところに強いボールが打てたので、良かったです。

6. 成果と課題

(成果)

授業終了後のアンケートから、ソフトボールに興味があると答えた男子が80%、女子が41%であった。これは今回の10時間を通して、性差や経験の差があっても、ルールやチーム編成を工夫することで、ソフトボールの特性に触れ、楽しく活動に取り組むことができたと考えられる。

用具の工夫（マイバットの作成）により、バットの本数が少なくとも素振り練習をたくさん行うことができた。新聞紙で作ったマイバットも、グリップのにぎり、踏み込み、インパクトの位置、フォロースルーといった基本的技能の習得に役立つことができた。また、自作ティーを使い少人数でティーバッティングの練習を数多く行うことができた。このように、道具を工夫し学習経験を多く行ったことで、男子で得意と答えた生徒が50%から60%へ高まり、女子の不得意と答えた生徒が92%から54%へと減少したことに繋がったと考えられる。特に、女子の不得意と答えた生徒が半数程度に減少したことは、大きな成果と言える。

終了後の感想からも、「楽しく活動できた」「打つことが上達した」「更に上達させていきたい」という感想が多く見られた。これは、打つことを中心として単元計画を作成したことで、バットングについてももっと上手になりたいという願いが生まれ、来年度に行うソフトボールの授業に意欲が高まったと考えられる。

(課題)

授業後に行ったアンケートから、更に取り組みたいこととして「捕ること」と答えた生徒が男子で約20%、女子で約30%授業前より増えている。今回の単元を通して打つことを中心に行ってきた結果、守備の要素である捕る技能の練習が不十分であったと考えられる。

また、男女とも難しい技能として「守備」と答えている生徒が一番多く、授業前のアンケートと比べて大きく増えている。これは、ドリル練習やドリルゲームは「打つ」ことを中心として行ってきたためと考えられる。ソフトボールの特性を味わうためにも、単元計画の中にもう少し守備を中心とした時間を設ける必要があった。

今後はドリル練習やドリルゲームの中に、「捕ること」を中心とした守備練習の時間を作る必要があると感じた。つまり、単元を計画する際には、ソフトボールの特性である攻撃と守備、両方の練習やゲームをさらに工夫しながら授業づくりを行っていくことが必要であると考えられる。

授業の様子

1 時間目(走塁練習 スキルチェック)



2・3時間目(基本練習)

ゴロの捕球、腰を落として捕ることが難しい。

まだまだ、左肩を前に出して投げる
ことができない状態。



4・5時間目(ドリル練習 ドリルゲーム)



なかなかうまくボールに当たらない。



どこに当てれば、4点の場所へ打てるかな？



ドリル練習の成果を！
ホームランラインを超えるぞ！



6時間目(ドリル練習 タスクゲーム)



バットも水平に、力強くスイングできるようになってきた。

ゴロの捕球も、しっかりと腰を落として捕れるようになってきた

左肩を前に出し、腰の回転を使ってボールを投げられるようになってきた。



バットの真ん中で当てることで打ちやすいです。



バットのテープは当てる位置の確認

タスクゲーム (ボール回しの様子)



こっち、こっち、ボールを早く回して！3塁でアウトにしよう！！



先生に、踏み込む足を力強くやってみたらとアドバイスをしてもらい、その通りにやったら力強くボールを打つことができました。

7・8時間目(タスクゲーム)



前回の課題は、守備の連携だと思います。今日は、どこでアウトをとるかみんなで声を出して動きましょう。



三角ワンベース



三角ベース

よし！
1塁でアウトにするぞ。

守備のあの間をねらう
といいんじゃないの？
がんばって！



9・10時間目(簡易ゲーム)

オーライ！オー
ライ！

遠くまで飛ばすぞ！！



ゲーム前のチーム練習の様子



簡易ゲーム

捕ったら、すぐ投げて。
でも、慌てないで。

ねらうは、ホー
ムラン！！

1 塁でアウトに
できるかな？



学習カード①

ベースボール型（ソフトボール）学習カード

年 組 番 名前（ ）

☆ソフトボールはどんなスポーツ？

☆ソフトボールストーリー

☆ソフトボールを楽しむために

☆ソフトボールの技術の名称やマナーや安全に活動するために必要なことについてまとめよう！

ベースボール型（ソフトボール）学習カード

年 組 番 名 前 ()

| | | | | | |
|------------|------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| 第 時 | 〔今日のめあて〕 | | | | |
| 月 日 | 今日 の 振 返 り | ・進んで活動に取り組むことができた。 | A | B | C |
| | | ・仲間と話し合いながら、みんなで技能を高めようとした。 | A | B | C |
| | | ・用具やグラウンドの安全を確かめながら活動できた。 | A | B | C |
| | | ・上達のポイントを意識して取り組むことができた。 | A | B | C |
| | | ・技能の向上がみられた。 | A | B | C |
| | | ・高まる体力を理解し、運動に取り組むことができた。 | A | B | C |
| 〔今日の感想〕 | | | | | |

| | | | | | |
|------------|------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| 第 時 | 〔今日のめあて〕 | | | | |
| 月 日 | 今日 の 振 返 り | ・進んで活動に取り組むことができた。 | A | B | C |
| | | ・仲間と話し合いながら、みんなで技能を高めようとした。 | A | B | C |
| | | ・用具やグラウンドの安全を確かめながら活動できた。 | A | B | C |
| | | ・上達のポイントを意識して取り組むことができた。 | A | B | C |
| | | ・技能の向上がみられた。 | A | B | C |
| | | ・高まる体力を理解し、運動に取り組むことができた。 | A | B | C |
| 〔今日の感想〕 | | | | | |

| | | | | | |
|------------|------------------------|-----------------------------|---|---|---|
| 第 時 | 〔今日のめあて〕 | | | | |
| 月 日 | 今日 の 振 返 り | ・進んで活動に取り組むことができた。 | A | B | C |
| | | ・仲間と話し合いながら、みんなで技能を高めようとした。 | A | B | C |
| | | ・用具やグラウンドの安全を確かめながら活動できた。 | A | B | C |
| | | ・上達のポイントを意識して取り組むことができた。 | A | B | C |
| | | ・技能の向上がみられた。 | A | B | C |
| | | ・高まる体力を理解し、運動に取り組むことができた。 | A | B | C |
| 〔今日の感想〕 | | | | | |

ベースボール型（ソフトボール）学習カード

年 組 番 名前（ ）

課題を見つけ解決していこう！

バット操作に関する課題（自己分析は自分ができるようになりたいことを書こう）

| | |
|---------------------|--|
| 自己分析 | |
| 他者分析 | |
| 課題を解決するために練習で意識すること | |

ボール操作に関する課題（自己分析は自分ができるようになりたいことを書こう）

| | |
|---------------------|--|
| 自己分析 | |
| 他者分析 | |
| 課題を解決するために練習で意識すること | |

～仲間からもらったアドバイスを書いておこう～

| | |
|-------|--|
| バット操作 | |
| ボール操作 | |

学習カード④

ベースボール型（ソフトボール）学習カード

年 組 番 名前（ ）

☆学習のまとめをしよう

各項目の自己評価と他者評価をしよう。

評価はA（たいへんすばらしい） B（おおよそできている） C（もう少し練習が必要）

| | 項 目 | 自己評価 | 他者評価 |
|---------|------------------------|------|------|
| キャッチボール | ・グローブを正しく出すことができる | | |
| | ・正面でボールを捕球することができる | | |
| | ・ねらった場所へボールを送球することができる | | |
| | ・捕球から送球がスムーズに行える | | |

| | 項 目 | 自己評価 | 他者評価 |
|--------|---------------------------|------|------|
| バッティング | ・バットを水平に振ることができる | | |
| | ・ボールをミートするポイントでとらえることができる | | |
| | ・ねらった場所へボールを打ち返すことができる | | |
| | ・力強く振り抜き、強い打球を打つことができる | | |

| | 項 目 | 自己評価 | 他者評価 |
|-----|-------------------------------|------|------|
| 全 体 | ・仲間と協力して練習を積極的に行うことができた | | |
| | ・アドバイスやボールを集めるなど仲間のために行動できた | | |
| | ・周囲の安全を確かめながら練習やゲームを行うことができた | | |
| | ・毎時間、自分のめあてをを考えて練習に取り組むことができた | | |

〈感想〉

保健体育科指導案

日 時 平成24年11月16日(金)

第5校時(13:45~14:35)

場 所 新里社会体育館2階柔道場

指導者 教諭 山藤 一也

授業の視点

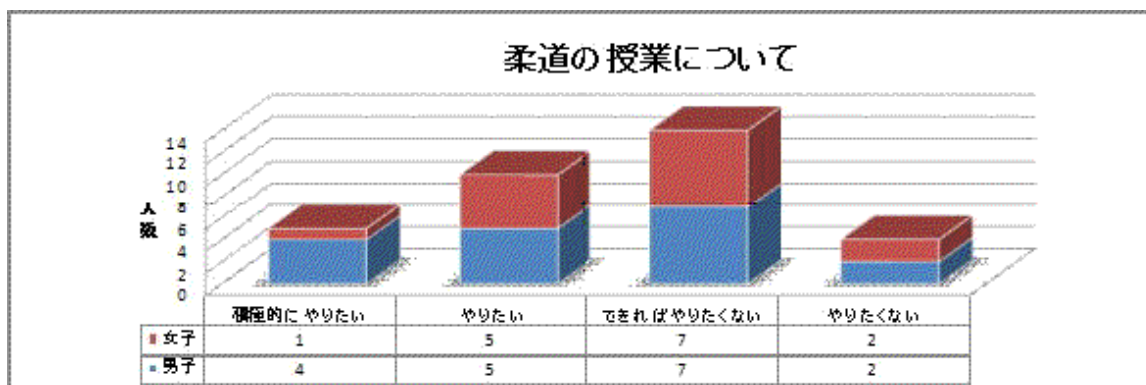
評価のポイントを明確にした『技のポイントカード』を提示したことは、支え釣り込み足の技能ポイントを見付けながら練習に取り組ませるために有効であったか。

I 単元名 武道(柔道)

II 単元の考察

1 生徒の実態(1年A組:男子18名、女子15名、計33名)

【関心・意欲・態度】



事前アンケートの結果より、15名の生徒(約45%)は、柔道の授業に対して肯定的で、「技を身に付ける」や「相手を投げる」だけでなく、「体力を付ける」や「精神を鍛える」などにも期待感をもっている。しかし、クラスの18名(約55%)の生徒は、柔道の授業に対して消極的な状況が見られる。消極的な理由の上位3つは、「痛そうだから」、「けがをしそうだから」、「やったことがないから」である。

また、本学級の生徒は、日常の班活動や、既習単元の「体づくり運動」や「陸上競技」など、男女が協力して学習を進める経験が多く、男女共習に対する抵抗感は少ない。

【思考・判断】

教科書やプリント等の資料を活用しながら課題解決できる生徒は15名(約43%)いる。また、友達とアドバイスを出し合いながら課題解決できる生徒は22名(約67%)いる。しかし、資料の意味を理解できなかつたり、自分からアドバイスを求められなかつたりして、課題解決のために教師の支援を必要とする生徒もクラスの3分の1ほどいる。

【技能】

小学校で3年間柔道教室に通い、現在柔道部に所属している生徒が1名いるが、残りの生徒は柔道経験がない初心者である。

*2012年新体力テスト結果

| | 総合評価(2011年県平均) | 握力(2011年県平均) | 上体起こし(2011年県平均) | 長座体前屈(2011年県平均) |
|------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| 男子平均 | 35.1 (35.2) | 23.3 (24.1) | 26.5 (24.8) | 40.9 (40.5) |
| 女子平均 | 38.4 (44.1) | 19.3 (21.7) | 17.3 (20.4) | 38.3 (43.2) |

体力面については、男子は、ほぼ昨年度の県平均値に近いが、女子の総合評価の平均値が昨年度の県平均値より約6ポイント低いのが目立つ。特に、柔道の技をかけたり、安全に授業を進めたりするうえで重要と考える3項目（握力、上体起こし、長座体前屈）については、昨年度の県平均値を全て下回っている。

また、1学期のマット運動では、柔道の受け身につながる回転運動を行っているが、前転や後転がスムーズに行えない生徒も2名ほどいた。

【知識・理解】

生徒全員が、テレビあるいは本校の柔道部の練習見学を通して、柔道をしているところを見たことはある。しかし、柔道経験者の1名を含め、柔道の歴史を理解している生徒はいない。また、柔道の技の名称を知っている生徒は14名（約42%）いるものの、技のかけ方まで知っている生徒は6名（約18%）である。但し、柔道経験者の1名を除き、テレビで観た経験から何となく技のかけ方が分かる程度のもので、正確な技のかけ方を理解しているわけではない。

2 教材観

(1) 一般的特性

武道は、我が国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視され、相手の動きに応じた攻防によって競い合うことをねらいとした運動である。

その中でも柔道は、自分の体力や体格に応じて相手の力を利用して投げたり抑え込んだりすることによって、楽しさや喜びを味わうことができる。さらに、得意技を使っていろいろな相手と練習や試合ができるようになると、楽しさや喜び、魅力が一層増してくる運動である。また、自分自身や相手の安全（受け身や投げた後の引き手など）を意識しながら学習を進めることで、相手の人格を認め合うことや、礼儀作法など、人間形成の面からも非常に効果的な運動の一つである。

(2) 生徒から見た特性

基本動作や対人的技能を身に付け、さらに自分の得意技を習得して、練習や試合において自分より大きな相手や強い相手を投げたり抑え込んだりするところに、楽しさや喜び、爽快感を味わえる。

3 教材の系統

第1学年：しっかりとした受け身を身に付けることに重点を置きながら、固め技（横四方固め）と難易度Aの投げ技（膝車、支え釣り込み足）を身に付けられるようにする。また、試合については、固め技のみ簡易試合を行う。

| 学習内容 | 過程 | | つかむ | 追求する | | | | | まとめる | |
|------|--------|---|-------------------------------|------------------|---------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|------|----------|
| | 時間 | 1時間目 | | 3、4時間目 | 5、6時間目 | 7時間目 | 8時間目 | 9、10時間目 | | 11、12時間目 |
| 導入 | 8~7分 | オリエンテーション ・柔道の歴史 ・学習の目標 ・柔道着の着方 ・礼法 ・安全指導 ・基本動作 ・単独受け身 | 集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動・学習のめあて確認 | | | | | | | |
| 活動1 | 15~8分 | | ・単独受け身 | ・固め技(横四方固め)の約束練習 | ・相対での受け身 | | ・投げ技(膝車、支え釣り込み足)の受け身約束練習 | ・相対での受け身 | | |
| 活動2 | 22~30分 | | ・固め技(横四方固め)の約束練習 | ・固め技(横四方固め)の簡易試合 | ・投げ技(膝車)の約束練習 | ・投げ技(支え釣り込み足)の約束練習 | ・投げ技(膝車、支え釣り込み足)の受け身発表 | ・簡易団体戦(投げ技・受け身のできばえと、固め技) | | |
| まとめ | 5分 | 学習のまとめ・振り返り・健康観察 | | | | | | | | |



第2学年：既習事項の復習をしながら、固め技（けさ固め、上四方固め）と難易度Bの投げ技（大腰、体落とし）を身に付けられるようにする。また、試合については、固め技のみ簡易試合を行う。さらに、投げ技から固め技への約束練習を通して、試合の中での投げ技や固め技の活用の仕方を理解できるようにする。

| 学習内容 | 過程 | | つかむ | 追求する | | | | | まとめる | |
|------|--------|---|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------|-----------------------|---------------------|------------------------------------|--------|
| | 時間 | 1時間目 | | 2時間目 | 3時間目 | 4、5時間目 | 6時間目 | 7時間目 | | 8、9時間目 |
| 導入 | 8~7分 | オリエンテーション ・安全指導 ・基本動作の復習 ・単独受け身の復習 | 集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動・学習のめあて確認 | | | | | | | |
| 活動1 | 15~8分 | | ・単独受け身、固め技(横四方固め)の復習 | ・固め技(けさ固め、上四方固め)の約束練習 | ・相対での受け身の復習 | | ・投げ技(大腰、体落とし)の受け身約束練習 | ・相対での受け身の復習 | | |
| 活動2 | 22~30分 | | ・固め技(けさ固め)の約束練習 | ・固め技(上四方固め)の約束練習 | ・固め技(けさ固め、上四方固め)の簡易試合 | ・投げ技(大腰)の約束練習 | ・投げ技(体落とし)の約束練習 | ・投げ技(大腰、体落とし)の受け身発表 | ・投げ技(大腰、体落とし)~固め技(けさ固め、上四方固め)の約束練習 | |
| まとめ | 5分 | 学習のまとめ・振り返り・健康観察 | | | | | | | | |



第3学年：既習事項の復習をしながら、既習技のみを活用した簡易試合を行う。【また、既習技の習得状況により、難易度Cの投げ技（小内刈り）を身に付けられるようにする。】

| 学習内容 | 過程 | | つかむ | 追求する | | | | まとめる | | |
|------|--------|---|--------------------------------------|--|----------------------------------|---|---|---|----------|--|
| | 時間 | 1時間目 | | 2、3時間目 | 4、5時間目 | 6、7時間目 | 8、9時間目 | | 10~12時間目 | |
| 導入 | 8~7分 | オリエンテーション ・安全指導 ・基本動作の復習 ・受け身の復習 | 集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動・学習のめあて確認 | | | | | | | |
| 活動1 | 15~8分 | | ・受け身の復習 ・固め技(けさ固めや横四方固め、上四方固め)の復習 | ・受け身の復習 ・固め技(けさ固めや横四方固め、上四方固め)の約束練習 | ・受け身の復習 【*投げ技(小内刈り)の受け身の約束練習】 | ・受け身の復習 ・投げ技(膝車、支え釣り込み足、大腰、体落とし)の受け身約束練習 | ・受け身の復習 ・投げ技(膝車、支え釣り込み足、大腰、体落とし)の受け身発表 | ・受け身の復習 ・投げ技(膝車、支え釣り込み足、大腰、体落とし)の受け身約束練習 | | |
| 活動2 | 22~30分 | | ・固め技(けさ固めや横四方固め、上四方固め)の約束練習 | ・固め技(けさ固めや横四方固め、上四方固め)の簡易試合 | ・投げ技(膝車、支え釣り込み足、大腰、体落とし)の受け身の復習 | ・投げ技(膝車、支え釣り込み足、大腰、体落とし)の受け身発表 | ・簡易試合(既習技のみ)【*但し、相手を後ろに倒す小内刈りは禁止】 | | | |
| まとめ | 5分 | 学習のまとめ・振り返り・健康観察 | | | | | | | | |

4 単元構想

(1) 「つかむ」過程

- ・柔術から柔道へ「人間形成の道」
- ・「精力善用」と「自他共栄」についてなど



- ・柔道の歴史や精神を伝えることで、柔道の特性や礼儀の重要性、安全面

への配慮などを理解できるようにする。

- ・体ほぐし的な動きを取り入れることで、楽しみながら、柔道の基礎的な感覚作りや準備運動ができるようにする。また、柔道への肯定的な期待感を高められるようにする。

- ハンドルダンス
- ・つり手や引き手の感覚作り
- ・くずしの感覚作り
- ・膝車や支え釣り込み足などの感覚作り

- ・けがをしない、けがをさせないための具体的なポイントを提示し、単元を通して全員が安全に学習を進められるようにする。

- ・第一段階・・・横になっている状態あるいは座位からの受け身練習
- ・第二段階・・・立ち膝あるいは踞居からの受け身練習
- ・第三段階・・・立位からの受け身練習
- <追求する過程へ>
- * 第四段階・・・相対での受け身練習
- * 第五段階・・・投げ技を受ける際の受け身

- ・受け身を段階的に指導し、受け身の基礎をわかり身に付けさせることで、安全に学習を進められるようにする。

(2) 「追求する」過程

- ・柔道の基礎的な感覚作りにつながる体ほぐし的な動きを準備運動に取り入れたり、マットを活用したりすることで、生徒の恐怖心や不安感を和らげ、意欲的に学習に取り組めるようにする。



- ・準備運動や受け身の学習、投げ技の学習を関連づけて行うことで、限られた時間内で、効率的に柔道の基本技能を習得できるようにする。

- ・準備運動・・・「ゆりかご」や「引っ張ってパン」
- ・受け身の学習・・・「相対での受け身」
- ・投げ技の学習・・・「膝車」や「支え釣り込み足」

- ・4～6人を一つの班として学習を進めることで、学び合いや安全面への意識を高められるようにする。



- ・必要に応じてICT機器(ビデオカメラやデジタルカメラ)

を活用し、自分の技を視覚的に確認しながら練習できるようにし、課題意識をもって学習に取り組めるようにする。

- ・技のポイントカードを提示したり、技のポイントを意識させるための道具を工夫したりして、自己評価や相互評価をしやすいようにすることで、学び合いを活性化させるようにする。
- ・準備運動や受け身の練習を固め技や投げ技につながるように設定することで、安全にしかも効率的に技の習得ができるようにする。また、スモールステップの課題を設定することで、技の習得状況を実感できるようにする。
- ・技をかけるスピードを、リズム(「い～ち」、「に～い」や「いち」、「に」など)で具体的に示すことで、受と取が技のタイミングを共通理解しながら

- 投げ技のスモールステップ
- ・ステップ1・・・ゆっくりなスピードでポイントごとに動きを止めながら技がかけられる。
- ・ステップ2・・・ポイントごとに動きを止めながら技をかけられる。
- ・ステップ3・・・ゆっくりなスピードで動きを止めずに技がかけられる。

ら安全に練習を進められるようにする。

- ・うまく技を習得できない生徒には、教師が積極的に関わり、自力解決できるように支援する。
- ・簡易試合の時は、審判をつけ、安全面や礼儀についても得点を加えるようにすることで、より安全や礼儀に気を配りながら簡易試合にのぞめるようにする。
- ・立ち技は、取の技術（投げ技）だけでなく受の技術（受け身）をセットで評価することで、常に相手を意識し安全に学習を進められるようにする。

固め技の簡易試合

- ・試合前の礼と試合後の礼がしっかりできる・・・1点
- ・自分と相手がけがをしないように、正しい動きで相手を20秒間抑え込んでいる・・・1点

(3) 「まとめる」過程

- ・投げ技と、固め技を組み合わせた簡易団体戦を行うことで、身に付けた技を活用し試合を楽しめるようにする。その際、投げ技については、受け身を含めたできればをポイント化することで、安全に気を配り、きれいな1本がとれるように意識を高める。
- ・学習の中で見られた成長を具体的にとらえて（必要に応じてビデオカメラやデジタルカメラで撮影した映像を活用する）賞賛することで、学習成果を実感できるようにする。

III 単元の目標

柔道の伝統的な行動の仕方や安全に留意して、互いに相手を尊重しながら、相手の動きに応じた基本となる技を身に付け、投げたり抑えたりすることができる。また、基本となる技を用いて、相手を抑えるなどの攻防の楽しさを味わえるようにする。

IV 評価規準

| | 「おおむね満足できる」状況 |
|--------------|---|
| 運動への関心・意欲・態度 | 柔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、禁止技を用いないことなど健康・安全に気を配りながら取り組んでいる。 |
| 運動についての思考・判断 | 自己や相手の技能・体力に応じ、安全な方法で技を有効にかけるために、適切な練習方法を選んだり、互いにアドバイスを出し合ったりしている。 |
| 運動の技能 | 相手の動きに応じた基本となる技を身に付け、投げたり抑えたりすることができる。また、基本となる技を用いて、相手を抑えるなどの攻防ができる。 |
| 運動についての知識・理解 | 柔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、具体的に説明できる。 |

V 指導と評価の計画

| 過程 | 時間 | 主な学習活動 | 支援及び留意点 | 評価項目 |
|------|----|--|--|---|
| つかむ | 1 | ○柔道の特性や伝統的な考え方、柔道着の着方などを知る。 ○学習の進め方や用具の安全な使い方を知る。 ○柔道の基礎的な感覚作り ・背中でバランス、ジャンケンおんぶ、ジャンケン引きずり、ハンドルダンス、丸太で移動、ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン | ・安全と礼儀の関係を具体的に説明し、礼儀を重視して行わせることで、相手の人格を認め合うことや、礼儀作法などを意識できるようにする。 ・体ほぐし的な動きを取り入れることで、楽しみながら、柔道の基礎的な感覚作りができるようにする。また、柔道への肯定的な期待感を高められるようにする。 | <知識・理解> 柔道の歴史や特性、礼法の重要性、安全な学習の進め方について理解している。(学習カード、観察) |
| | 2 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン ○安全な学習の仕方を確認する。 ○基本動作 ・くずし ・体さばき ○単独受け身の基本動作の確認 ・後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 | ・準備運動に体ほぐし的な動きを取り入れることで、楽しみながら、柔道の基礎的な感覚作りができるようにする。 ・痛みや不安を感じないように、スモールステップの課題を設定し、受け身の基本動作を正確に理解できるようにする。 | <関心・意欲・態度> 安全に気を配りながら、礼儀正しい態度で、基本動作や受け身に取り組もうとしている(学習カード、観察) |
| 追求する | 3 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、背中でバランス、丸太で移動 ○単独受け身の基本動作の練習 ・後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 ○固め技(横四方固め)の基本動作の確認 | ・受け身の基本動作の確認・練習の中で、頭を守ることの重要性を再確認させる。 ・技のポイントカードを利用し、横四方固めの基本動作を効率的に理解できるようにする。 | <知識・理解> 横四方固めの基本動作がわかる。(学習カード、観察) |
| | 4 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、背中でバランス、丸太で移動 ○単独受け身の基本動作の練習 ・後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 ○固め技(横四方固め)の基本動作の確認・かかり練習、約束練習 | ・固め技の技術ポイントや安全面の意識ポイントを具体的に提示することで、生徒同士が工夫しながら練習できるようにする。 ・ICT機器(ビデオカメラやデジタルカメラ)を活用し、自分の動きを確認しながら工夫して固め技の練習に取り組めるようにする。 | <技能> 受け身の基本動作ができる。(観察) <思考・判断> 横四方固めを有効にかけるための技能ポイントを見付けている。(学習カード、観察) |
| | 5 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、背中でバランス、丸太で移動 ○固め技(横四方固め)約束練習 ○固め技(横四方固め)簡易試合 | ・簡易試合の時に、審判をつけ、安全面や礼儀についても勝敗の判定規準に加えるようにすることで、より安全や礼儀に気を配りながら簡易試合にのぞめるようにする。 | <関心・意欲・態度> 安全に気を配りながら、礼儀正しい態度で、簡易試合に取り組んでいる。(学習カード、観察) |
| | 6 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、背中でバランス、丸太で移動 ○固め技(横四方固め)約束練習 ○固め技(横四方固め)簡易試合 | ・相手の動きに合わせて、重心移動をし、相手を制する醍醐味を感じられるようにする。また、面ではなく、線で相手を押さえる意識をもたせるようにする。(体をびったり相手に付けてしまうと、相手が逃げようとする力を直接受けやすいため) | <技能> 横四方固めの基本動作ができる。(観察) |
| | 7 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、ジャンケン引きずり、ハンドルダンス ○相対での受け身(両膝立ちからの横受け身)の基本動作の練習 | ・相対での受け身練習を、投げ技につなげられるようにする。 ・受け身の恐怖心を取り除くため、受は、両膝立ちの姿勢から徐々に立位へと移行する。 ・技のポイントカードを利用し、膝 | <知識・理解> 膝車の基本動作がわかる。(学習カード、観察) |

| | | | | |
|------------------|----|--|---|--|
| | | ○投げ技（膝車）の基本動作の確認・かかり練習、約束練習 | 車の基本動作を正確に理解できるようにする。 ・マットを準備し、立位からの投げ技に不安を感じる生徒には、マットの上で技の練習ができるようにする。 | |
| 8 本 時 | | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、ジャンケン引きずり、ハンドルダンス（プレーキ付き） ○相対での受け身（片膝立ちからの横受け身）の基本動作の練習 ○投げ技（支え釣り込み足）の基本動作の確認・かかり練習、約束練習 | ・技のポイントカードや技のポイントを意識させる道具を利用し、前時の膝車の基本動作と比較しながら効率的に支え釣り込み足を理解できるようにする。また、手と足の動かし方のタイミングによって、技のかかり方に差が出ることに気付けるようにする。 ・取は、最後の引き手をしっかり意識し、受の衝撃を最小限にできるように声がけをする。 ・必要に応じICT機器（ビデオカメラやデジタルカメラ）を活用し、自分の動きを確認しながら投げ技の練習に取り組めるようにする。 | <思考・判断> 支え釣り込み足を有効にかけるための技能ポイントを見付けている。（学習カード、観察） |
| 9 | | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、ハンドルダンス（プレーキ付き）、ジャンケン引きずり ○投げ技（膝車、支え釣り込み足）・受け身の約束練習 ○投げ技（膝車、支え釣り込み足）・受け身発表 *受は、両膝立ちか片膝立ち | ・発表の際、受を両膝立ちか片膝立ちにすることで、受の投げられる不安感を軽減すると共に、取のつり手や引き手の意識を高められるようにする。 ・取の投げ技と受の受け身をセット発表することで、より相手の安全を意識できるようにする。 | <関心・意欲・態度> 安全に気を配りながら、礼儀正しい態度で、授業に取り組もうとしている。（学習カード、観察） |
| 10 | | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、ジャンケン引きずり、ハンドルダンス（プレーキ付き） ○投げ技（膝車、支え釣り込み足）・受け身の約束練習 ○投げ技（膝車、支え釣り込み足）・受け身発表 | ・技のポイントカードをもとに、約束練習や発表を4～6人一組で行うことで、学び合いを活性化し、安全にも気を配りながら技の習得ができるようにする。 ・マットを準備し、立位からの投げ技に不安を感じる生徒には、マットの上で技の発表ができるようにする。 | <技能> 膝車や支え釣り込み足の基本動作ができる。また、それに応じた受け身ができる。（観察） |
| ま と め る | 11 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、背中でバランス、ハンドルダンス（プレーキ付き） ○相対での受け身（立位からの横受け身）の基本動作の練習 ○簡易団体戦をする。 ・投げ技（膝車、支え釣り込み足）・受け身 ・固め技（横四方固め） | ・投げ技と、固め技を組み合わせた簡易団体戦を行うことで、身に付けた技を活用し試合を楽しめるようにする。その際、投げ技については、受け身を含めたできばえをポイント化することで、安全に気を配り、きれいな1本がとれるように意識を高められるようにする。 ・実際の試合と同じように、審判を付け、緊張感をもって試合にのぞめるようにする。 | <関心・意欲・態度> 安全に気を配りながら、礼儀正しい態度で、簡易団体戦に取り組もうとしている。（観察） <思考・判断> 審判や安全確保の役割分担し、仲間と協力しながら簡易団体戦を行っている（学習カード・観察） |
| | 12 | ○準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、背中でバランス、ハンドルダンス（プレーキ付き） ○相対での受け身（立位からの横受け身）の基本動作の練習 ○簡易団体戦をする。 ・投げ技（膝車、支え釣り込み足）・受け身 ・固め技（横四方固め） | ・これまでの学習で身に付けた技や基本の動きを生かして、簡易団体戦ができるように声がけをする。 ・単元を通しての成長を実感できるように、VTRを活用しながら具体的な成果を紹介する。 | <関心・意欲・態度> 安全に気を配りながら、礼儀正しい態度で、簡易団体戦に取り組もうとしている。（観察） <技能> 膝車や支え釣り込み足の基本動作ができる。また、それに応じた受け身ができる。 相手の動きに応じて横四方固めの基本動作ができる。（観察） |

VI 本時の学習

1. 学習目標 支え釣り込み足を有効にかけるための技能ポイントを見付けながら、練習に取り組むことができるようにする。

2. 準備・資料

教師：説明用拡大図、デジタイマー、マット、技のポイントカード、スクリーン
ワークシート、柔道着、ビデオカメラ、デジタルカメラ、プロジェクター

生徒：柔道着

3. 展開（8／12）

| 学習活動 | 時 | ・指導上の留意点及び、支援の工夫、 <u>安全面への配慮</u> |
|---|-----|--|
| 1、集合・あいさつ・授業の進め方を理解する。 | 2分 | ・ <u>生徒の健康観察をしっかりと行い、安全に学習を進められるように声がけをする。</u> |
| 2、準備運動をする。 ・ゆりかご、ブリッジタッチ、引っ張ってパン、ジャンケン引きずり、ハンドルダンス（ブレーキつき） | 5分 | ・体ほぐし的な動きを取り入れることで、楽しみながら心拍数を高め、けが防止をすると共に、柔道の基礎的な感覚作りができるようにする。特に、引っ張ってパンは相対での受け身に、ハンドルダンスは支え釣り込み足の技の習得につなげられるようにする。 |
| 3、相対での受け身（片膝立ちからの横受け身）の基本動作の練習をする。 | 8分 | ・ <u>受け身の不安を取り除くために、両膝立ちの復習から片膝立ちへと移行する。また、必要に応じてマットを活用できるようにする。</u> ・相対での受け身が、投げ技の練習につながっている事を意識できるように声がけをしていく。 |
| 4、投げ技（支え釣り込み足）の基本動作の確認・かかり練習、約束練習をする。 スモールステップの課題 ・ステップ1 ゆっくりなスピードで、動きを止めながら（い〜ち、ストップ、に〜い、スト | 30分 | 今日のめあて：支え釣り込み足を正確に身に付けられるように、足の位置や手の動かし方のポイントを見付けながら練習しよう！ ・技のポイントカードを提示し、短時間で技のポイントを意識できるようにする。また、カードの中に自己評価や相互評価のポイントを明確にすることで、学び合いを活性化できるようにする。 ・スモールステップの課題を設定し、基本の動きを確認しながら学習を進められるようにする。 ・ <u>技のタイミングを具体的なリズムで示し、取と受に技のタイミングを共通理解させることで、受がしっかりと受け身をとれるようにする。</u> ・ <u>取は、最後の引き手をしっかりと意識し、受の衝撃を最小限にできるように声がけをする。</u> |



| | | |
|--|-----------|---|
| <p>ップ、さ〜ん、ストップ、し〜い) 技をかけられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステップ2 動きを止めながら技かけられる。 ・ステップ3 ゆっくりなスピードで動きを止めずに技かけられる。 | | <ul style="list-style-type: none"> ・グループ（4～6人：身長や体格に近い生徒）で投げ技のかかり練習や約束練習をすることで、安全面への配慮（他のグループと接触をしないようにスペースを確保するなど）もできるようにする。 ・うまくできない生徒や、学び合いが間違った方向に進んでいるグループには、技のポイントカードや映像を活用し、教師が直接支援する。 ・必要に応じICT機器（ビデオカメラやデジタルカメラ）や技のポイントを意識できる道具（矢印棒とビックフット）を活用し、自分の動きを確認しながら投げ技の練習に取り組めるようにする。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p><思考・判断> 支え釣り込み足を有効にかけるための技能ポイントを見付けている。(学習カード、観察)</p> </div> |
| <p>5、まとめをする。</p> | <p>5分</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・学習を振り返りながら、技の習得状況を具体的に確認し、次時への具体的な課題をもてるようにする。 ・体調や怪我の確認をし、安全や健康面の意識を高められるようにする。 |

<用語の説明>

○ゆりかご・・・仰向けになり、かかとと頭を10cm～20cm程度浮かし、ゆりかごのような動きをする。(受け身の時に、あごをしっかりひき頭を打たないようにする動きにつながる)



○ブリッジタッチ・・・両肩と両足をつきブリッジをして、左右の手を交互に斜め後方につく。(首のストレッチと強化のために行う。また、固め技をかわす動作につながる。)



○引っ張ってパン・・・2人一組で行う。一人は両膝と両肘をついた状態で四つん這いになり、もう一人が相手の側面につき、相手のお腹の下から相手の遠い方をつかみ、自分の方へゆ



っくり引き寄せる。相手は、横方向に半回転するかたちになるため、あおむけになる状態の時に、持たれていない方の手を畳にパンと音がでるようにつく。(横受け身や前回り受け身、相対での受け身の動きにつながる)

○背中でバランス・・・2人一組で行う。一人は両膝と両肘をついた状態で四つん這いになり、もう一人が相手の背中に腹ばいになって両手両足を広げて落ちないようにバランスを取る。(固め技の時に相手を抑え込む感覚作りにつながる)



○丸太で移動・・・4～6人一組で行う。3～5人が、両手を体の横に真っ直ぐ付け川の字になるように仰向けになる。残りの1人が、3～5人の体に垂直になるように腹ばいで乗る。3～5人が同じ方向に横回転することで、一人を丸太が移動するように移動させる。(固め技で相手を抑え込む感覚や相手に抑え込まれたときに逃れる動きにつながる)



- ハンドルダンス・・・相手と右自然体で組み合い、左右の手をハンドルを回すように90°程度交互に回転させながら、ダンスを踊っているように横に移動する。(つり手と引き手の動きづくりや相手のバランスを崩す感覚づくりにつなげる)



- ハンドルダンス (ブレーキ付き)・・・相手と右自然体で組み合い、左右の手をハンドルを回すように90°程度交互に回転させながら、ダンスを踊っているように横に移動する。その途中で、横の動きを止めるように一人が左足で相手の右足の動きをとめる。(支え釣り込み足や膝車の動きにつなげる)



相手が倒れない程度にブレーキをかける。

- ジャンケン引きずり・・・相手とジャンケンをして勝った方は、腹ばいになり相手のアキレス腱あたりの道着をつかむ。負けた方は、勝った人を引きずりながらゆっくり歩く。(握力の強化:相手を崩したり、引き手を離さないようにしたりするのに必要)

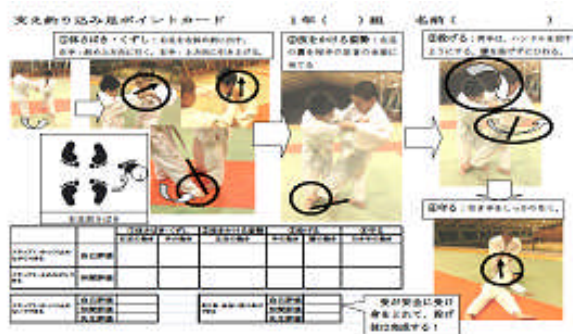


<その他の補足説明>

- ICT機器の活用について

- ・ビデオカメラの活用について・・・ビデオカメラを使い、固め技や投げ技の動きを動画として確認することで、自分自身の技のスピードや動きを視覚的に確認できるようにする。
- ・デジタルカメラの活用について・・・固め技や投げ技をデジタルカメラで撮影し、技の形などを視覚的に確認できるようにする。

- 技のポイントカードについて・・・それぞれの技について、技を成功させるための具体的なコツを生徒に分かりやすい図と言葉で提示し、生徒相互が技のコツについての共通理解をできるようにすることで、学び合いを活性化させる。



○技のポイントを意識させるための道具について・・・

・矢印棒（引き手や釣り手の力をかける方向や相手の崩れ具合などをメモリで確認出来るようにする道具）。

・ビックフット（足の踏み込み場所を指揮させる道具）



○1年時の固め技として横四方固めに限定した理由について

・体重のかけ方により技のきき具合が大きく変わるため、固め技の醍醐味を味わいやすい。

・技をかわしやすいため（けさ固めや上四方固めに比べ）、固め技での攻防を楽しめる。また、技をかわす動作のときのけがのリスクがけさ固めや上四方固めに比べ少ない。

・固め技の一つに限定することで、生徒全員が、集中して固め技の基礎的・基本的な技能を身につけられるようにする。

○1年時の投げ技として膝車と支え釣り込み足に限定した理由

・技の難易度が低く（「柔道の基本指導」財団法人 全日本柔道連盟【2012年 第一版】P32の表により、4段階で最も優しい分類に位置する）、受け身が取りやすく安全面の配慮もしやすい。

・技の特性が似ているため、2つの技を続けて指導することで、それぞれの技の取得に有効である。

・引き手やつり手の効果や相手のバランスを崩してから技をかける重要性を理解しやすい技である。

○簡易団体戦

・人数・・・男子は、6人対6人。女子は5人対5人。

・試合内容・・・礼法。投げ技と受け身のできばえ。固め技。

・勝敗の判定・・・チームの合計ポイントで勝敗を判定する。

・試合のポイント・・・**礼法**：試合前と試合後の立礼がしっかりできている（1ポイント）

投げ技と受け身のできばえ：投げ技とそれに応じた受け身が正確にできている（1ポイント）

固め技：5秒以内に固め技ができ、20秒間相手を抑えている（横四方固めをかけた状態からスタート）（1ポイント）

* 1回の対戦で、チームには最大3ポイント入る。

* 同点の場合は、代表戦等を行わずに、引き分けとする。

まとめ

1. 授業構想

柔道の基礎的・基本的な技能を身に付け、生徒がまた柔道をやりたいと思える授業

・体ほぐしの運動を取り入れた準備運動や基礎感覚作り
 ・準備運動や基礎感覚作り、受け身の学習をメインとなる技の学習に関連付ける

・課題の絞り込み
 (技の系統と安全面を重視)
 ・課題のスマールステップ化

・技のポイントカードの活用
 ・技のポイントを確認する教具の活用
 ・ICT機器の活用

<安全対策>

授業の規律(礼法や身なりなど)、グループでの安全確認、マットの活用、事故時の対応準備など

2. 授業研究会より (○良かった点、●課題や改善点)

○授業の約束がしっかりできており、安全面でも有効であった。

○始めと終わりの礼など声が出ていた。また、柔道着の着方、帯などしっかり自分たちでできていた。

○教材の工夫〔ビックフットや矢印棒、マット、ICT機器など〕が見られ、教材も効果的であった。

また、生徒は、その使い方を理解していた。

○体ほぐしの感覚作りが技へつながっていた。

○膝車から支え釣り込み足の技の系統があった。

○教え合っている場面はしっかりできていた。

●空手着の生徒がいたので、柔道着にした方がよい。

●考える時間を短くして運動量を確保するとよい。

●6人の班をペアや4人にすることで運動量が確保できたのでは。

●技のポイントを実際に柔道部員などを活用しながら見せてもよかった。

●説明用の拡大掲示をプロジェクターで映してもよかった。

●活動が中央に固まっている場面があったので、テープなどで活動場所を仕切っておくとよかった。

●技のリズムを伝えておくと、ポイントが明確になり、班内の声の掛け合いが増えたのでは。

●学び合いは、経験のない者同士では難しいのでは。

3. 成果と課題

<技能面の教師評価より>

| 技能 | いつでもできる | できる | アドバイスを受けながらできる | できない |
|---------|----------|----------|----------------|--------|
| 受け身 | 22人(67%) | 11人(33%) | 0人(0%) | 0人(0%) |
| 横四方固め | 26人(79%) | 7人(21%) | 0人(0%) | 0人(0%) |
| 膝車 | 16人(48%) | 12人(36%) | 2人(6%) | 0人(0%) |
| 支え釣り込み足 | 19人(58%) | 10人(30%) | 4人(12%) | 0人(0%) |

*いつでもできる(5回のうち4回以上できるレベル) できる(5回のうち1回以上できるレベル)

<単元後の生徒のアンケートより>

| | | | |
|------------|----------|---------|-----------|
| 今回の柔道の学習 | 楽しかった | つまらなかった | どちらとも言えない |
| | 30人(91%) | 1人(3%) | 2人(6%) |
| 2年生での柔道の学習 | やりたい | やりたくない | どちらとも言えない |
| | 29人(88%) | 1人(3%) | 3人(9%) |

*今回の柔道の学習を「つまらなかった」と答えた理由は、休んでしまった学習があったためということで、参加した授業については、楽しかったと答えていた。

*2年生の柔道の学習を「やりたくない」と解答した理由は、けがに対しての不安がまだあることや、帯がうまく縛れないなどであった。

<成果>

- 体ほぐしの運動を取り入れた準備運動や基礎感覚作りを行ったことで、生徒は、柔道の授業に楽しく取り組むことができた〔授業後のアンケートでは、クラスの30名(91%)が、柔道の授業が楽しかったと回答している〕。
- 単元開始前のアンケートでは、柔道の授業に対して肯定的〔柔道の授業をやりたい〕な生徒はクラスの15名(45%)であったが、授業後のアンケートでは、クラスの29名(88%)の生徒が柔道の授業に対して肯定的(2年生でも柔道の授業をやりたい)になった。
- 本単元でねらいとした技能(受け身、横四方固め、膝車、支え釣り込み足)は、「アドバイスを受けながらできる」まで含めると、全員ができるようになった。
- 技のポイントカードや技のポイントを確認する教具〔ビックフットや矢印棒〕を工夫したことで、生徒間のアドバイスの量や質を向上させることができた。単元後の生徒のアンケートでは、工夫して授業に取り組めたという生徒が26人(79%)いた。
- 今回の単元を通して、「投げ技の後にバランスを崩し、受の足が顔に当たっていたかった」という申し出が1回あったが、病院で治療を受けたり、養護教諭の治療を受けたりした生徒は、1人もいなかった。

<課題・改善点>

- 今回の単元構成の7～10時間目では、7時間目に膝車の学習をし、8時間目に支え釣り込み足の学習をした上で、9～10時間目で2つの技を比較しながらさらに学習を進めたが、9時間目の段階で2つの技のポイントを混同している生徒が半数近く見られた。そのため、7～8時間目で膝車を9～10時間目で支え釣り込み足の学習を進める構成にした方が良かったように感じた。

| 過程 | | つかむ | 追求する | | | まとめる | |
|-----|--------|---|-------------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------|
| 時間 | | 1、2時間目 | 3、4時間目 | 5、6時間目 | 7、8時間目 | 9、10時間目 | 11、12時間目 |
| 導入 | 8～7分 | オリエンテーション ・柔道の歴史 ・学習の目標 ・柔道着の着方 ・礼法 ・安全指導 ・基本動作 ・単独受け身 | 集合・整列・あいさつ・健康観察・準備運動・学習のめあて確認 | | | | |
| 活動1 | 15～8分 | | ・単独受け身 | ・固め技(横四方固め)約束練習 | ・相対での受け身 | | ・相対での受け身 |
| 活動2 | 22～30分 | | ・固め技(横四方固め)かかり練習、約束練習 | ・固め技(横四方固め)簡易試合 | ・投げ技(膝車)かかり練習、約束練習、発表 | ・投げ技(支え釣り込み足)かかり練習、約束練習、発表 | ・簡易団体戦(投げ技・受け身のできばえと、固め技) |
| まとめ | 5分 | 学習のまとめ・振り返り・健康観察 | | | | | |

一つの技を2時間連続して設定することで、1時間目に正確に技を伝える『しっかり教える』。2時間目にポイントおさえながら深める『学び合う』ことで、技を習熟させたり、理解や思考を深めたりできる。

- 4時間目と8時間目の思考・判断を重視した授業では、十分な運動量を確保することができなかった。そのため、音楽やデジタルタイマーなどを有効活用し、準備運動での基礎感覚作りでの運動量を増やしたり、5～6人のグループ構成を2～3人の構成にして一人一人の活動時間を増やしたりする必要性を感じた。
- 固め技については、一つの技に課題を絞ったことで、約80%の生徒に技の習熟が見られた。しかし、投げ技については、技の習熟が見られた生徒が50%前後と低かった。そのため、投げ技についても一つの技に絞り込むか、外部コーチを活用する〔TTによる複数指導〕などの工夫の必要性を感じた。

<授業の様子>



丸太で移動

生徒は、体ほぐしの運動を取り入れた準備運動や基礎感覚作りを、とても楽しそうに行っていた。
また、こうした動きがメインとなる技の習得にもつながっている様子が見られた。



背中バランス



ハンドルダンス



ブリッジタッチ



引っ張ってパン



立ち膝での受け身練習

怪我防止のために、受け身の練習も段階的に、細かく段階を踏んだことで、生徒の不安感もかなり解消できました！



技のポイントカードを参考に、横四方固めの確認



教具の使い方をみんなで確認



VTRと示範で、技のポイントを再確認



教具を使って、膝車と支え釣り込み足の手の動きの違いを確認！



デジタルカメラで自分の動きを確認



技のポイントカードや技のポイントを活用した教具の活用、ICT機器の活用により、生徒間のアドバイスも増え、主体的にグループ学習も進めることができました！

支え釣り込み足ポイントカード

1年()組 名前()

①体さばき・くずし：右足を右側の前に出す。
先ず、斜め上方向に引く。右手・上方向に引き上げる。

②技をかける姿勢：左足の裏を相手の足首の全面に当てる

③投げ：両手は、ハンドルを握すようにする。腰を曲げずにひねる。

④守る：引き手をしっかりと引く。

| 右足踏みつき | ①体さばき・くずし | ②技をかける姿勢 | ③投げ | ④守る |
|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------|
| スナップ・キックの足裏の動き | 左足の動き 手の動き | 左足の動き 手の動き | 腰の動き 引き手の動き | |
| 自己評価 | | | | |
| 仲間評価 | | | | |
| 自己評価 | | | | |
| スナップ・キックの足裏の動き | 仲間評価 | 仲間評価 | 自己評価 | 受け手に受け身をたれて、投げ技は完成する！ |
| 先生評価 | | | 先生評価 | |

簡易団体戦の進め方を説明



礼法も含め生徒が交代で審判



固め技の簡易団体戦の様子



投げ技は、男子も女子も受け身の渴いた音がきれいに響いていました！

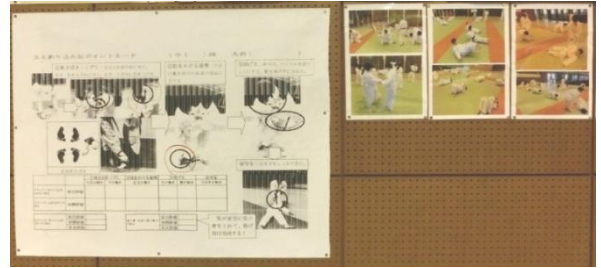


簡易団体戦では、大いに盛り上がり、歓声があがったり、ガッツポーズが自然と出たりする場面も見られました！

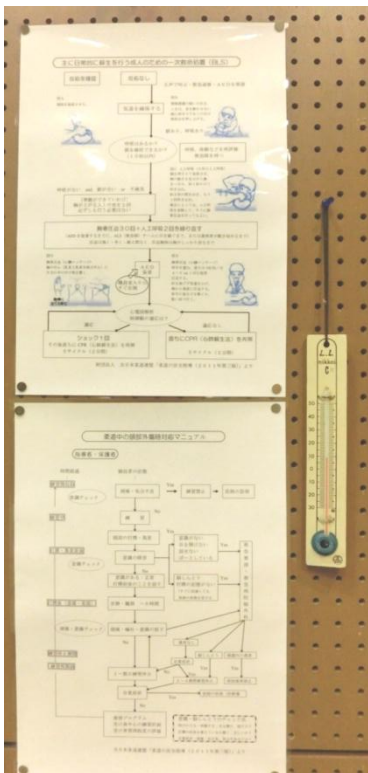
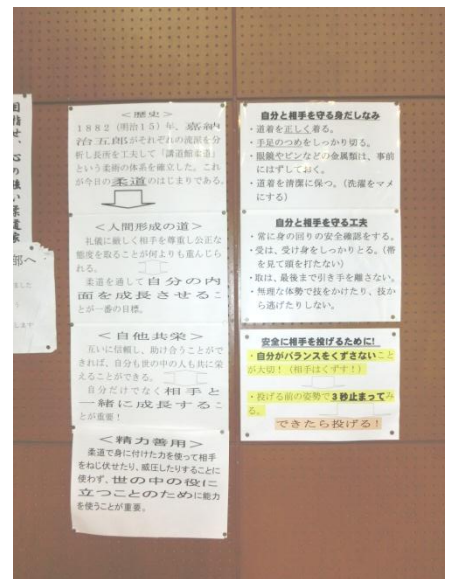
それぞれの試合は、できばえをメインにしたものですが、生徒には、緊張感を持ちながらも試合の雰囲気を楽しんでいる様子が見られました。



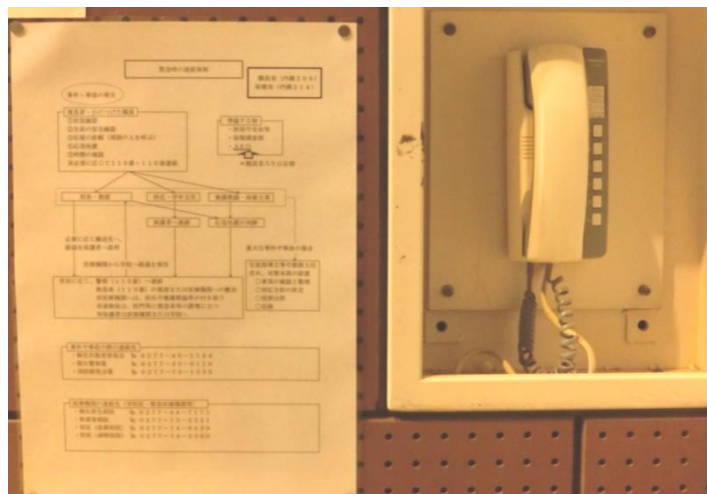
礼に始まり、礼に終わる簡易団体戦



それぞれの時間に活用した資料や授業の様子を、道場の壁に掲示し、常に学習の振り返りができるように工夫！



万が一、事故が発生した場合にそなえ、マニュアルを掲示し、あせらず対応できるように工夫！

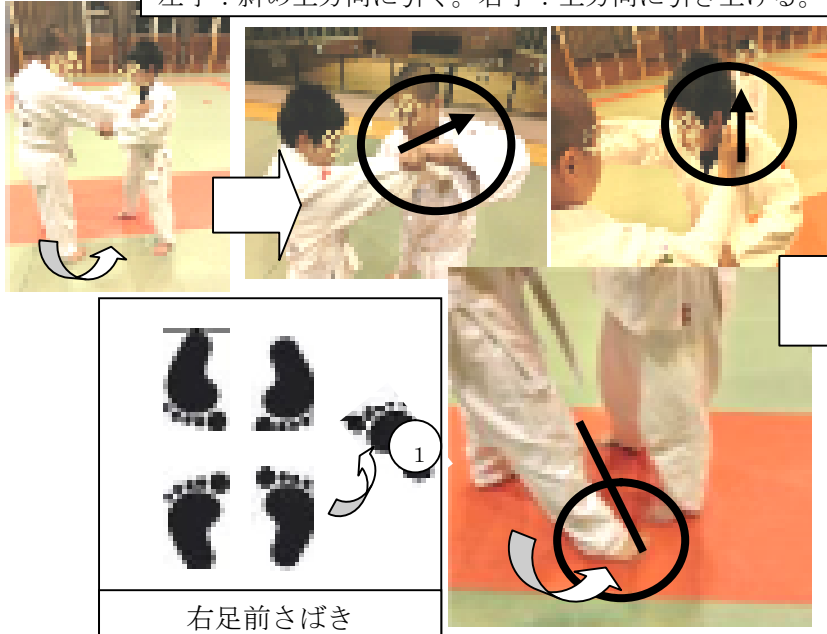


支え釣り込み足ポイントカード

1年()組

名前()

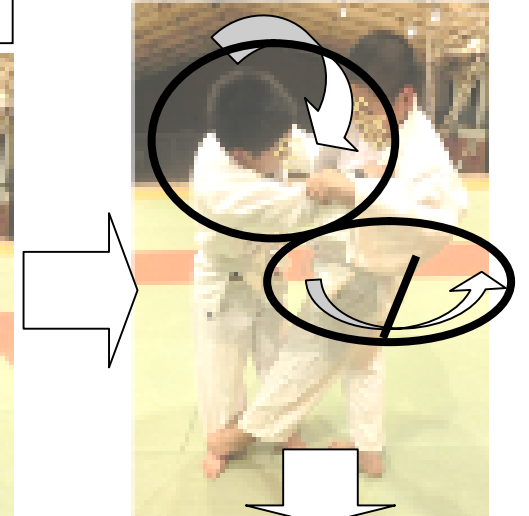
①体さばき・くずし：右足を右斜め前に出す。
左手：斜め上方向に引く。右手：上方向に引き上げる。



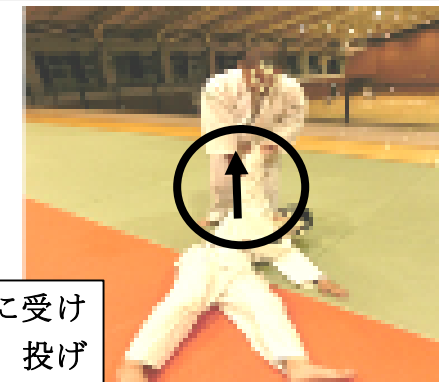
②技をかける姿勢：左足の裏を相手の足首の前面に当てる



③投げる：両手は、ハンドルを回すようにする。腰を曲げずにひねる。



④守る：引き手をしっかり引く。



| | | ①体さばき・くずし | | ②技をかける姿勢 | ③投げる | | ④守る |
|--------------------|------|-----------|------|----------------|------|------|--------|
| | | 右足の動き | 手の動き | 左足の動き | 手の動き | 腰の動き | 引き手の動き |
| ステップ1：ゆっくり止めながらできる | 自己評価 | | | | | | |
| ステップ2：止めながらできる | 仲間評価 | | | | | | |
| ステップ3：ゆっくり止めないでできる | 自己評価 | | | 受け身：安全に受け身ができる | 自己評価 | | |
| | 仲間評価 | | | | 仲間評価 | | |
| | 先生評価 | | | | 先生評価 | | |

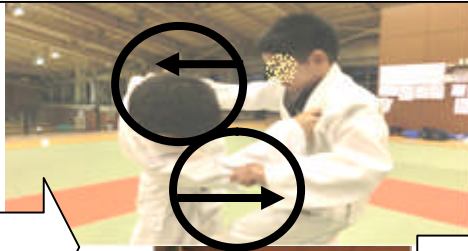
受が安全に受け身をとれて、投げ技は完成する！

ひざ車のポイントカード

1年()組

名前()

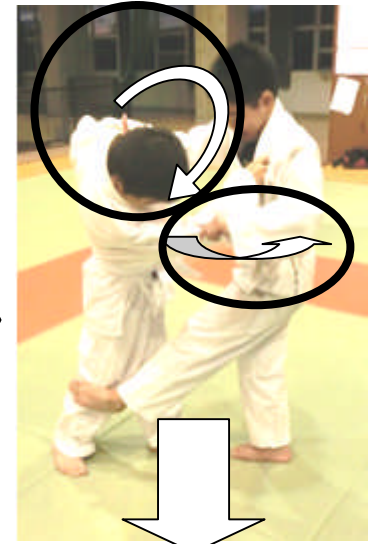
①体さばき・くずし: 右足を右斜め前に出す。
右手: 押す。左手: 引く。



②技をかける姿勢: 左足の裏をひざがしらにあてる。



③投げる: 両手は、ハンドルを回すようにする。腰のひねりを利用する。



④守る: 引き手をしっかり引く。



| | | ①体さばき・くずし | | ②技をかける姿勢 | ③投げる | | ④守る |
|---------------------|------|-----------|------|-----------------|------|------|--------|
| | | 右足の動き | 手の動き | 左足の動き | 手の動き | 腰の動き | 引き手の動き |
| ステップ1: ゆっくり止めながらできる | 自己評価 | | | | | | |
| ステップ2: 止めながらできる | 仲間評価 | | | | | | |
| ステップ3: ゆっくり止めないでできる | 自己評価 | | | 受け身: 安全に受け身ができる | 自己評価 | | |
| | 仲間評価 | | 仲間評価 | | | | |
| | 先生評価 | | 先生評価 | | | | |

受が安全に受け身をとれて、投げ技は完成する!

柔道ワークシート NO1

() 年 () 組み () 番 名前 ()

| 日 | 学習内容 | 学習の確認 | 学習の工夫 | 感想・メモ |
|--------|---|---|-------|-------|
| ① / | <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の歴史と特性 ・礼法 ・柔道着の着方 ・安全な学習の進め方 | <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の歴史や特性、礼法への理解 (○・△・×) ・立礼 (○・△・×)・座礼 (○・△・×) ・柔道着の着方 (○・△・×) ・安全面の理解 (○・△・×) | | |
| ② / | <ul style="list-style-type: none"> ・柔道着の着方 ・基本動作 ・受け身 | <ul style="list-style-type: none"> ・柔道着 (1分以内・30秒以内)・礼儀、安全 (○・△・×) ・くずし (○・△・×)・体さばき (○・△・×) ・横受け身：右 (○・△・×) 左 (○・△・×) ・後ろ受け身 (○・△・×)・前回り受け身 (○・△・×) | | |
| ③ / | <ul style="list-style-type: none"> ・受け身 ・固め技 | <ul style="list-style-type: none"> ・横受け身：右 (○・△・×) 左 (○・△・×) ・後ろ受け身 (○・△・×)・前回り受け身 (○・△・×) ・横四方固め理解：(○・△・×) 技能：(○・△・×) | | |
| ④ / | <ul style="list-style-type: none"> ・受け身 ・固め技 | <ul style="list-style-type: none"> ・横受け身：右 (○・△・×) 左 (○・△・×) ・後ろ受け身 (○・△・×)・前回り受け身 (○・△・×) ・横四方固め理解：(○・△・×) 技能：(○・△・×) | | |
| ⑤ / | <ul style="list-style-type: none"> ・固め技 ・固め技の簡易試合 | <ul style="list-style-type: none"> ・横四方固め理解：(○・△・×) 技能：(○・△・×) ・礼儀、安全 (○・△・×) | | |
| ⑥ / | <ul style="list-style-type: none"> ・固め技 ・固め技の簡易試合 | <ul style="list-style-type: none"> ・横四方固め理解：(○・△・×) 技能：(○・△・×) ・礼儀、安全 (○・△・×) | | |

柔道ワークシート NO2

() 年 () 組み () 番 名前 ()

| 日 | 学習内容 | 学習の確認 | 学習の工夫 | 感想・メモ |
|--------|--------------------------|--|-------|-------|
| ⑦ / | ・受け身 ・投げ技 | ・相対での受け身 (○・△・×) ・ひざ車理解 : (○・△・×) ・ひざ車技能 : (○・△・×) | | |
| ⑧ / | ・受け身 ・投げ技 | ・相対での横受け身 (○・△・×) ・支え釣り込み足理解 : (○・△・×) ・支え釣り込み足技能 : (○・△・×) | | |
| ⑨ / | ・受け身 ・投げ技とその受け身 発表 | ・受け身 : (○・△・×) ・ひざ車技能 : (○・△・×) ・支え釣り込み足技能 : (○・△・×) | | |
| ⑩ / | ・受け身 ・投げ技とその受け身 発表 | ・受け身 : (○・△・×) ・ひざ車技能 : (○・△・×) ・支え釣り込み足技能 : (○・△・×) | | |
| ⑪ / | ・受け身 ・簡易団体戦 | ・受け身 : (○・△・×) ・礼儀、安全 (○・△・×) ・簡易団体戦役割分担 (○・△・×) | | |
| ⑫ / | ・受け身 ・簡易団体戦 | ・受け身 : (○・△・×) ・礼儀、安全 (○・△・×) ・投げ技や固め技の理解 : (○・△・×) ・投げ技や固め技の技能 : (○・△・×) | | |

ホワイトボード

女子1班

- ①学習のポイントがずれないように声がけしたい。
- ②学び合いの場面で活躍させたい。
- ③自信をもって学習を進められるように声がけしたい。
- ④学習場面の動きなど直接支援したい。
- ⑤学び合いの場面で活躍させたい。

女子3班

- ①学習のポイントがずれないように声がけしたい。また、受け身の時に気を抜かないように支援したい。
- ②自信をもって学習に取り組めるように声がけしたい。
- ③主体的に学習に関われるように支援したい。
- ④学び合いの場面で活躍させたい。
- ⑤(受け身苦手) 不安感をなくせるように、マットの活用など、随時支援したい。

男子1班

- ①学び合いの場面で活躍させたい。
- ②学習のポイントがずれないように声がけしたい
- ③自信をもって学習に取り組めるように声がけしたい。
- ④(柔道部) 示範や学び合いの場面で活躍させたい。
- ⑤学習のポイントがずれないように声がけしたい。
- ⑥学び合いの場面で活躍させたい。

プロジェクター

スクリーン

マット

必要に応じて、活用！

マット

必要に応じて、活用！

女子2班

- ①学習場面の動きなど直接支援したい。
- ②学び合いの場面で活躍させたい。
- ③積極的に着めて、自信をもって学習を進めさせたい。
- ④全体指導や学び合いの場面で活躍させたい。
- ⑤学習のポイントがずれないように声がけしたい。また、学び合いの場面で活躍させたい。

男子2班

- ①学習に集中できるように随時声がけした。
- ②全体指導の場面などで、意見を出させたい。
- ③柔道着の着方や学習場面の動きなど、直接支援したい。
- ④積極的に着めて自信をもたせたい。
- ⑤学び合いの場面で活躍させたい。
- ⑥学習のポイントがずれないように直接支援したい。

男子3班

- ①自信をもって学習に取り組めるように声がけをしたい。
- ②主体的に学習を進められるように声がけをしたい。
- ③意欲をもって学習に取り組めるように支援したい。
- ④(受け身苦手) 柔道着の着方や学習場面の動きなど、直接支援したい。また、学習のポイントなども個別に指導したい。
- ⑤学び合いの場面で活躍させたい。
- ⑥学び合いの場面で活躍させたい。

各班の数字について

- 数字は、単元前に、柔道の授業に対し肯定的なイメージをもっていた生徒。
- 数字は、単元前に、柔道の授業に対し否定的なイメージをもっていた生徒。