

平成23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（陸上競技・武道）

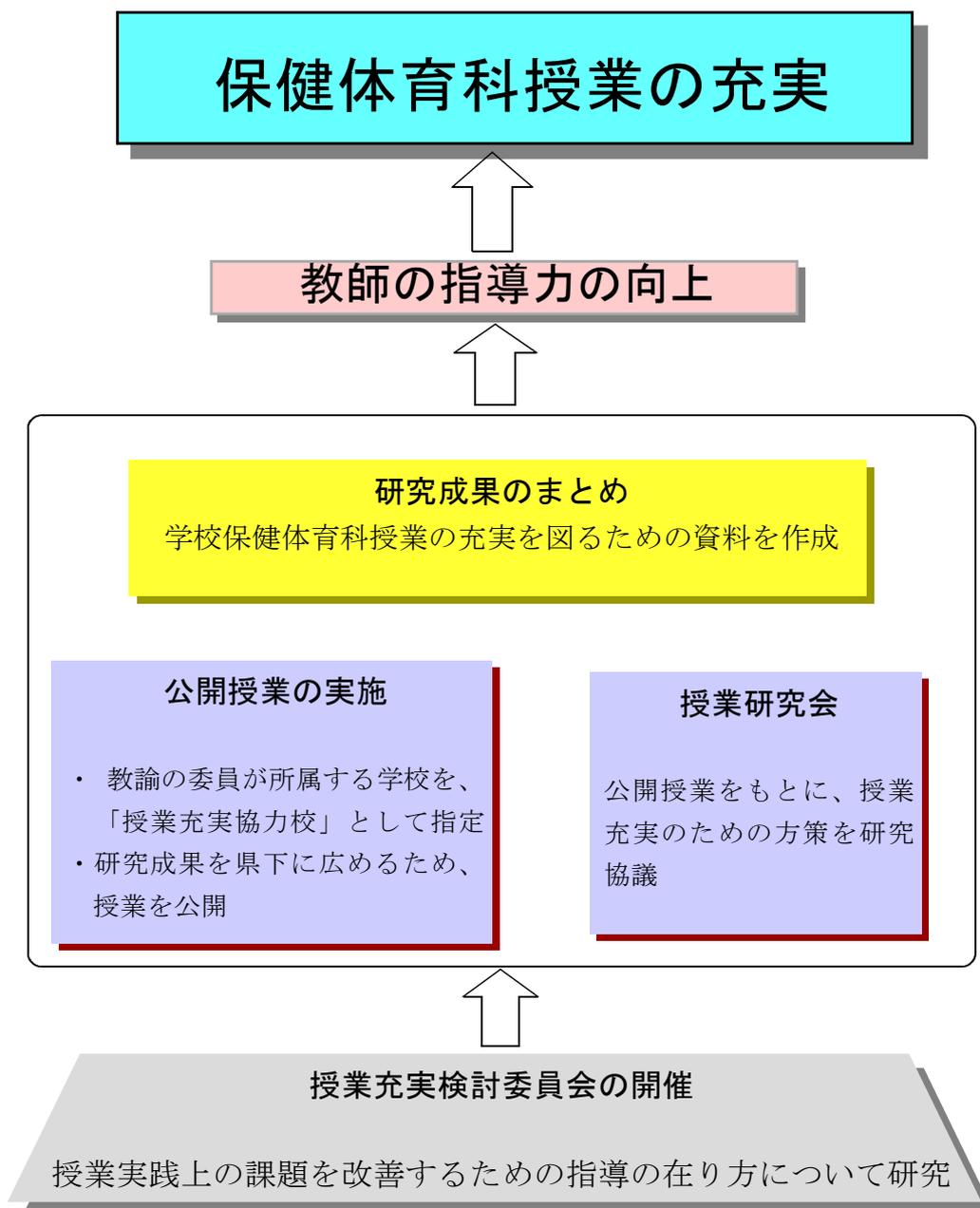


群馬県教育委員会
（スポーツ健康課）

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23年10月25日（火）

会 場：前橋市立第七中学校

単 元：陸上競技（長距離走）

学 年：1年男女

授業者：茂木栄一 教諭

瀧本早也香 教諭

北林洋平 教諭

藤井哲志 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23年11月29日（火）

会 場：昭和村立昭和中学校

単 元：武道（剣道）

学 年：2年男女

授業者：吉野輝行 教諭

平成23年度授業協力校及び授業充実推進員

前橋市立第七中学校 茂木 栄一 教諭

昭和村立昭和中学校 吉野 輝行 教諭

平成23年度授業充実検討委員

矢島 貢 （中部教育事務所）

奥田 尚之 （前橋市教育委員会）

木樽 一秀 （利根教育事務所）

林 重則 （昭和村教育委員会）

一場 明夫 （スポーツ健康課）

保健体育科学習指導案

平成23年10月25日 5校時 校庭

1年1組2組3組 男子55名 女子45名

指導者 T1：茂木 栄一

T2：瀧本 早也香

T3：北林 洋平

T4：藤井 哲志

授業の視点

折り返しコースにより、様々な走り方を経験したり正しい動きを教師が助言したりしたことは、基礎的技術の理解や習得に有効であったか。

I 単元名 陸上競技「長距離走」

II 単元の考察

(1) 運動の特性

① 一般的特性

陸上競技は、一定のルールのもとに、人間が本来持っている「走・跳・投」の運動能力を存分に発揮し、相手と速さ・距離・高さを競い合ったり、自己の記録に挑戦したりして楽しむスポーツである。長距離走は、ある特定の長い距離を筋力、持久力、スピードのバランスを取りながら速く走り通し、競争したり記録に挑戦したりする運動である。また、呼吸器系や循環器系に与える影響も大きく、苦しさに耐え、自分に打ち勝って走り通す精神力や持久力も育成することもできる。そして、近年では体力の重要な要素である全身持久力の向上や健康の保持増進、ダイエット等に大変効果的で、しかも簡単にできるスポーツとして年齢を問わず多くの人々に親しまれている。

② 生徒から見た特性

苦しさを伴うため生徒にとってはあまり積極的に取り組みたいと思う種目ではないが、自分の体力や目的に応じた的確な目標や課題を持ち練習を繰り返すことにより、大幅な記録や体力の向上が期待できる運動である。また、練習の成果として、記録や体力の向上が見られた時には大きな喜びを感じたり、ある一定以上のペースを持続し、決められた距離や時間を走り抜いたりしたときには達成感や爽快感を感じることができる運動である。さらに、中学生の時期は、発達段階の特性からも全身持久力を向上させるのに適した時期であり、この時期にそれを高めておくことは、その後の健康的な生活に大きく影響すると考えられる。

(2) 生徒の実態

本学級で事前にアンケート調査を行ったところ、次のような結果となった。(98人)

【学習経験】

① 今までに長い距離の走り方を先生やコーチ等に教えてもらったことがあるか。

・ある 30人 ・ない 68人

【関心・意欲・態度】

② 長距離走が好きか。

・「好き」18人 ・「嫌い」42人 ・「どちらでもない」38人

○ 「好き」の主な理由・・・・・・・・・・・・・
楽しい、気持ちいい、達成感がある10人
人を抜ける、タイムが上がるとうれしい8人
体力がつく、練習をすれば速くなる4人 等

- 「嫌い」「どちらでもない」の主な理由・
 - ・ 苦しい、疲れる、きつい 40人
 - ・ おそい 10人
 - ・ 長い、ゴールが見えない 7人
 - ・ 気持ち悪い、頭が痛くなる、クラクラする 4人 等

③長距離走は得意か。

- ・ 得意 13人
- ・ 苦手 42人
- ・ どちらでもない 43人

④長距離走の授業で、どんなことを学びたいか。

- ・ 体力（持久力）の付け方 43人
- ・ 速く、長く走る方法 効率的な走り方 41人
- ・ 忍耐力、あきらめない気持ち、精神力 9人
- ・ 苦しいときの対処法 3人 等

【思考・判断】

⑤長距離を走るとき、どんなことを意識しているか。

- ・ 呼吸の仕方 24人
- ・ ペース（スピード）を保ち最後まで走る 22人
- ・ ペース配分 15人
- ・ 足の運び 11人
- ・ 何も考えない 10人
- ・ 姿勢 8人 等

⑥自分の目標達成のために、自分で練習方法や運動強度を考えながら学習を進めていくことをどう感じるか。

- ・ 意欲的に取り組みそう 50人
- ・ 難しそう 28人
- ・ 先生から指示を出してもらい、練習した方がよい。 18人

【知識・理解】

⑦どのようにしたら長距離走の力がつくと思うか。

- ・ 毎日少しでも走る 42人
- ・ 走り込んで体力をつける 24人
- ・ 長い距離を走る 15人
- ・ 筋トレをする 3人 等

⑧長距離走を行うことで、心身にもたらすプラスの効果は何か。

- ・ 体力（持久力）がつく 37人
- ・ 忍耐力、強い精神力が身につく 29人
- ・ ストレス解消、達成感が得られる 8人
- ・ 健康になる 7人 等

【技能・表現】

5月に実施した新体力テストの持久走（男子 500m・女子 1000m）の結果は、右表1の通りである。

未実施者は、男子3名であった。男子は、ほとんどの生徒が運動部に所属し、継続して運動をしているが、女子は、およそ33%が文化部に所属し、運動習慣が確保されているとは言えない。また、運動経験に乏しく長距離を走る意欲の低い生徒や、肥満により極端に持久力の低い生徒も数名いる。

表2では、県平均と比較すると、男子が持久力が低いことがわかる。女子は、県平均を上回っている。

本学級の中には、肢体不自由の生徒が1名おり歩行器を使用し参加している。

以上のような結果から、小学校時代にはマラソン大会に向けて練習は行っているが、走法や呼吸法についての技術については、7割弱の生徒が指導された経験がない。また、長距離走が

表1 持久力得点分布

男 子			女 子		
得点	記 録	人数	得点	記 録	人数
10点	～4'59"	0	10点	～3'49"	0
9点	5'00"～5'16"	0	9点	3'50"～4'02"	1
8点	5'17"～5'33"	0	8点	4'03"～4'19"	7
7点	5'34"～5'55"	4	7点	4'20"～4'37"	12
6点	5'56"～6'22"	11	6点	4'38"～4'56"	9
5点	6'23"～6'50"	10	5点	4'57"～5'18"	9
4点	6'51"～7'30"	19	4点	5'19"～5'42"	6
3点	7'31"～8'19"	4	3点	5'43"～6'14"	0
2点	8'20"～9'20"	3	2点	6'15"～6'57"	1
1点	9'21"～	1	1点	6'58"～	0

1

表2 持久力における県(H23)との比較

	本校平均	県平均
男子	7分04秒81	6分52秒82
女子	4分52秒35	4分58秒35

「好き」「嫌い」の調査からも、8割の生徒が長い距離への苦しさや疲れ、きつさによる長距離走への抵抗を感じている。「長距離が得意である」生徒も13%程度であり、長距離走への抵抗は大きいものと考えられる。

「長距離走を行うことで心身にもたらすプラスの効果は」という質問では、体力の向上や精神面の強化、ストレス解消、達成感や爽快感等、たくさんの効果が期待できるものとして考えている。しかし、「どうしたら長距離走の力がつくか」という質問では、「とにかく走る」「長い距離を走る」「毎日走る」という回答がほとんどで、走法や姿勢等の技術面の改善を挙げる生徒はいなかった。

また、「長距離走の授業でどんなことを学びたいか」の質問では、「体力や持久力を身につけたい」「速く、長い距離を効率よく走る方法を教えてもらいたい」という期待感を持っていることが伺い知れる。

普段の授業では、4月に比べ徐々に体力が高まってきている。また、返事や挨拶もしっかりでき指示を聞いて素早く行動できるようになってきた。さらに、体育係を中心によく声を掛け合いながら、しっかりと集団行動しようと努力している。器械運動やハードル走では、友達の技能を補助したりアドバイスしたりもできるようになってきた。

よって、長距離走への基本的な技能の学習を丁寧に行うことで基本技術や知識をしっかり習得させていきたい。また、教師や仲間同士の助言や支援により、達成感や爽快感、一体感をもたらす授業を工夫していきたい。さらに、自分で運動強度や練習内容を考えながら進めていくことに意欲を感じている生徒が過半数いることから、目標に応じて運動強度や走るペースを考え決定、実行させ、自己実現できた喜びを味わえる授業を展開させていきたいと考える。

(3) 教材の系統

小学校5・6年	1年 2年	3年
◎体づくり運動 「動きを持続する能力を高める運動」 【主な運動】 ・短縄、長縄の全身運動 ・5～6分程度の持久走 ・遊具や固定器具、障害物等を乗り越えたりしながら移動する運動	◎自分にあった呼吸法や走法、ペースを身につけ、長い距離を走り続ける能力を身につける。 【主な練習方法】 ・L. S. D. ・ペース走 ・12分間走 【身につけさせたい技能】 ①脈拍数と運動強度 ②走法 ③呼吸法 ④走る姿勢 ⑤ペースを保つ	◎自己に適した練習方法を選択し、ペース配分や呼吸法、走法を工夫しながら、長い距離をペースを維持して走る。 【主な練習方法】 ・ペース走 ・L. S. D ・インターバルトレーニング ・ビルドアップ走

Ⅲ 指導目標

- (1) 健康や自己の体力に気を配りながら、協力して根気強く運動することができるようにする。
- (2) 効果的な走り方の技術ポイントを見つけることができるようにする。
- (3) 自分にあった走法や呼吸法、ペースで長い距離を走り通すことができるようにする。
- (4) いろいろな走法や呼吸法、練習方法等、長距離走に関する知識を身につけることができるようにする。

IV 評価規準

- ①長距離走の学習に積極的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)
- ②長距離走の技術を身につけるため、運動の行い方のポイントを見つけている(思考・判断)
- ③長距離走では、ペースを守り、一定の距離を走ることができる。(技能)
- ④長距離走の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。(知識・理解)

V 指導方針

- ・教師は、T1、T2、T3、T4の役割を決め、個に応じたきめ細かな指導や助言ができるように分担し、効率よく授業が進められるようにする。
- ・単元のはじめにオリエンテーションを行う。オリエンテーションでは、長距離走の特性や高まる体力や効果、心拍数と運動強度、学習計画等を伝え、学習の見通しや予備知識を持たせる。また、マラソン大会に向けた練習にもなることを伝え意欲付けをする。
- ・学習Ⅱでは、長距離走の基礎知識や技能を学習し、効果的な走り方を体験し習得する「めあて①」と、その知識と技能を生かして長い距離を一定のペースで走り続ける力を身につける「めあて②」を行う。
- ・めあて①では、LSDと12分間走を取り上げ、脈拍と運動強度、呼吸法、走法、足の運び、姿勢、ペース配分等の基本を理解させ、実践させていく。また、新体力テストのタイムで分けた同質グループでペースを選んで走らせることで、自分のレベルにあった集団で能力を高め合う活動をしていく。
- ・基礎技能を体験する場面では、教師の助言や生徒の見合いができるように、折返しコースで練習を行う。その際、さまざまな走りを体験させることで、正しい走りを身につけさせる。
- ・授業開始は、集団によるランニング、体操・補強運動、加速走を行う。ウォーミングアップで、およそ1000m走る。そして、展開場面でおおよそ2000m走り、1授業でおおよそ3000mを目安にし、十分な運動量を確保する。
- ・グループでの学習形態により、お互いに観察したり助言したりして、協力しながら学習する態度を育てる。忍耐力や強い精神力を要する運動のため、グループでの助言や応援を大きな声で行わせ温かい雰囲気大切に学習にする。
- ・めあて②では、マラソン大会コースの試走を行う中で、タイム換算表を用いて自分のペースの指標としたり、脈拍や疲労感をもとに次回の目標タイムやペースを設定したりする活動を行う。試走では、200m地点、400m地点、1000m地点でタイムを読み上げ、自分のペースを作らせる。
- ・心拍数は、運動後毎回しっかりと計測させる。運動強度表をもとにして、心拍数から運動強度と身体面、精神面の関係が一目でわかるようにする。
- ・「走る」技術ポイントを整理したり自己評価したりするために学習カードを工夫するとともに、正しい走法を図やモデルで示して、視覚的にもわかりやすくする。
- ・見学者に役割を持たせ、適切な場所に配置することで、記録計測や安全管理をより効率的に行うことができるようにする。
- ・長距離走の技術の理解と定着を図るため、既習内容を振り返る発問を工夫する。
- ・運動経験に乏しく、長距離を走る意欲の低い生徒や、肥満により極端に持久力の低い生徒へは、スピードを落としても姿勢や呼吸を大切にさせて激励し、長い距離を走り抜けたことを称賛して達成感や自信を持たせる。
- ・学習Ⅲは、「校内マラソン大会」とし、今までの学習の成果を試す場として位置づける。
- ・肢体不自由生徒(歩行器使用者)が1名いるが、支援員の先生の補助のもと、安全な場所で歩行訓練を行う。また、助言や感想発表をしたり応援したりするなど、学習者として活躍の場を作る。

VI 指導計画（全8時間計画、本時は4時間目）

主な学習活動	時間	評価項目（評価方法）
<p>学習Ⅰ オリエンテーション</p> <p>○長距離走の特性や関連して高まる体力について理解する。</p> <p>○学習の進め方について理解し、学習の見通しを持つ。</p> <p>○心拍数と運動強度の関係を理解する。</p> <p>○LSD（20分間）を行い、体の変化に気づく。</p>	1	<p>○長距離走の特性に関心を持ち、進んで楽しさや喜びを味わおうとする。（関心・意欲・態度：観察・学習カード）</p> <p>○運動強度と心拍数の関係が理解できる。（知識・理解：観察・質問）</p>
<p>学習Ⅱ</p> <p>めあて①</p> <p>○練習方法を体験し、長距離走の楽しみ方や効果的な走り方を理解する。</p> <p>・12分間走 ①走法・足の運び ②呼吸法 ③姿勢（本時） ④ペースを保つ</p>	4	<p>○長距離走の技術ポイントを見つけることができる。（思考判断：観察・学習カード）</p> <p>○長距離走の効果的な走り方の具体例を挙げている。（知識理解：学習カード・発問）</p> <p>○長距離走の基礎的な技能を身につけることができる。（技能：観察）</p>
<p>めあて②</p> <p>○自分の能力にあった課題解決を目指し、運動強度を考え、ペースを工夫しながらコース試走に取り組む。</p>	3	<p>○自分の能力にあった技術やペースを見つけることができる。（思考判断：学習カード）</p> <p>○安全を確かめ、健康に留意して学習に取り組むことができる。（関心意欲態度：観察）</p> <p>○自分の目標に挑戦しようとしている（関心意欲態度：観察・学習カード・発表）</p> <p>○ペースを守り、一定の距離を走ることができる。（技能：観察・記録）</p>
<p>校内マラソン大会</p> <p>○校内マラソン大会に参加し、記録の更新を目指す。</p>		

VII 本時の学習（本時は4／8）

1 ねらい

○長距離走を走るために、走り方の技術ポイントを見つけることができる。

2 準備・資料

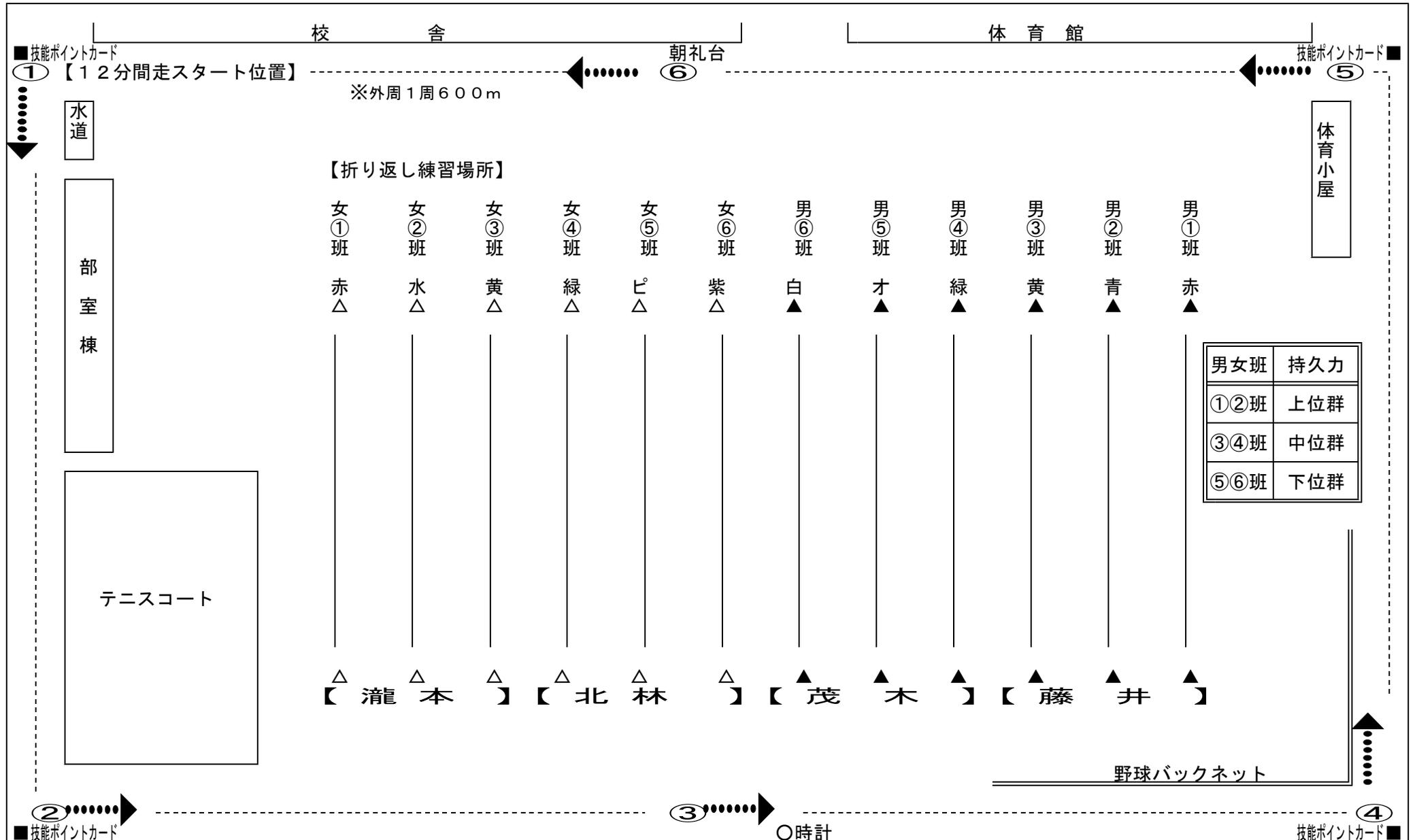
・学習カード ・マーカー24個 ・コーン6個 ・タイマー ・補助資料 ・ビブス

3. 本時の展開

学習活動	時間	指導上の留意点・支援 評価項目
<p>1. ウォーミングアップをする。</p> <p>・グランド3周</p> <p>・体操、補強運動</p> <p>・加速走2本</p>	10	<p>○クラスで整列し、大きな声でかけ声をかけながらランニングさせる。</p> <p>○体操は、曲げ伸ばしのメリハリをつけるよう助言し、加速走は、スピードに乗り、大きな足運びと腕振りを意識させるよう大きな声で助言する。</p>

2. 整列し、挨拶をする。		○グループに並び替え、ビブスを着用させる
3. 本時の学習内容を確認する。		○本時のねらいを明確に伝える。
正しい姿勢や腰の高さを意識して、12分間走ってみよう		
<p>※4つのポイントを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目線（顔の向き） ・背筋 ・腕ふり ・腰の高さ <p>4. 往復コースで、上体の姿勢や腰の高さを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○能力別男女別6グループ ○走り方のチェック・ドリル <ul style="list-style-type: none"> ・上体の角度を変えて走る ・腕振りを変えて走る ・腰の位置を変えて走る ・歩行→走行（チェック） 	20	<ul style="list-style-type: none"> ○目線（顔の向き）を確認させる。 ○良い姿勢と悪い姿勢の絵を提示して、両者の見た目の違いに気づかせる。また、腕振りも関連付けて理解させる。 ○腰の高さと骨盤の向きについて理解させる。 ○グループごとに練習場所（往復コース）に分かれ、姿勢や腰の高さを教師主導で体験させる。（T1～T4） ○歩行により姿勢を作り、だんだん速くしていき走りに実践していく。（T1～T4） ○走行中は、グループ内で互いに生徒同士の走りを観察しながら走らせる。 ○猫背で走る生徒や首を振る生徒、腕や肩に力を入れて走る生徒等、課題が残る生徒は、助言や指導を積極的に行う。（T1～T4） ○グループごとに集合させ、姿勢や腰の高さの技術ポイントを生徒同士で確かめ合わせる。また、前時の学習要点を教師が助言し、12分間走で意識して走るよう指示する。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; text-align: center;"> <p>長距離走の技術ポイントを見つけることができる。（思考・判断）</p> </div>
<p>5. 12分間走を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外周1周 600mの周回コース 	15	<ul style="list-style-type: none"> ○スタート場所をグループごとに分けてスタートさせ、できるだけ集団で走るよう指示する。 ○遅れている生徒や歩いてしまう生徒は、歩幅を少なくし、呼吸のリズムをしっかりとるよう指示する。 ○ペースをつかんでいる生徒（集団）へは、称賛と励ましの声かけをする。
<p>6. 脈拍を測定し、呼吸を整える。</p> <p>7. 学習を振り返る。</p> <p>8. 整列し、挨拶をする。</p>	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ブザー後、すぐに停止させ、脈拍を10秒間測定させる。その後、呼吸を整えながら駆け足で集合させる。 ○脈拍からの本日の運動強度を確認させる。 ○姿勢や腕振り等の意識の違いによる体の変化に意識をさせ、何人かに感想を発表させる。 ○気づきを学習カードに記入させる。 ○次時は、ペースを上げて12分間走の記録を伸ばすことを告げ終わりにする。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; text-align: center;"> <p>長距離走の効果的な走り方の具体例を挙げている。（知識・理解：学習カード・発問）</p> </div>

1年 長距離走 会場図



1年

長距離走学習カード

1年	組	番	名前
----	---	---	----

ランナーを目指して！

1年 組 番 名前 _____

◎走る前にわかっていること

安静時心拍数	持久走の記録			50m走の記録	
	m				
回/分	分	秒	点	秒	点

◎走ってみてわかったこと



学習のまとめ

	①	②	③	④
運動後心拍数				
楽しさ				
全力を発揮				
仲間との協力				
技術の向上				
12分間走の記録	m	m	m	m
感想				

↑ A(良くてきた)・B(まあできた)・C(てきなかった)で評価

ペース走換算表

女子

男子

200m	400m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	1500m	1600m	1800m	2000m	2200m	2400m	2600m	2800m	3000m
0'34"	1'08"	1'42"	2'16"	2'50"	3'24"	3'58"	4'15"	4'32"	5'06"	5'40"	6'14"	6'48"	7'22"	7'56"	8'30"
0'36"	1'12"	1'48"	2'24"	3'00"	3'36"	4'12"	4'30"	4'48"	5'24"	6'00"	6'36"	7'12"	7'48"	8'24"	9'00"
0'38"	1'16"	1'54"	2'32"	3'10"	3'48"	4'26"	4'45"	5'04"	5'42"	6'20"	6'58"	7'36"	8'14"	8'52"	9'30"
0'40"	1'20"	2'00"	2'40"	3'20"	4'00"	4'40"	5'00"	5'20"	6'00"	6'40"	7'20"	8'00"	8'40"	9'20"	10'00"
0'42"	1'24"	2'06"	2'48"	3'30"	4'12"	4'54"	5'15"	5'36"	6'18"	7'00"	7'42"	8'24"	9'06"	9'48"	10'30"
0'44"	1'28"	2'12"	2'56"	3'40"	4'24"	5'08"	5'30"	5'52"	6'36"	7'20"	8'04"	8'48"	9'32"	10'16"	11'00"
0'46"	1'32"	2'18"	3'04"	3'50"	4'36"	5'22"	5'45"	6'08"	6'54"	7'40"	8'26"	9'12"	9'58"	10'44"	11'30"
0'48"	1'36"	2'24"	3'12"	4'00"	4'48"	5'36"	6'00"	6'24"	7'12"	8'00"	8'48"	9'36"	10'24"	11'12"	12'00"
0'50"	1'40"	2'30"	3'20"	4'10"	5'00"	5'50"	6'15"	6'40"	7'30"	8'20"	9'10"	10'00"	10'50"	11'40"	12'30"
0'52"	1'44"	2'36"	3'28"	4'20"	5'12"	6'04"	6'30"	6'56"	7'48"	8'40"	9'32"	10'24"	11'16"	12'36"	13'00"
0'54"	1'48"	2'42"	3'36"	4'30"	5'24"	6'18"	6'45"	7'12"	8'06"	9'00"	9'54"	10'48"	11'42"	13'04"	13'30"
0'56"	1'52"	2'48"	3'44"	4'40"	5'36"	6'32"	7'00"	7'28"	8'24"	9'20"	10'16"	11'12"	12'08"	13'32"	14'00"
0'58"	1'56"	2'54"	3'52"	4'50"	5'48"	6'46"	7'15"	7'44"	8'42"	9'40"	10'38"	11'36"	12'34"	14'00"	14'30"
1'00"	2'00"	3'00"	4'00"	5'00"	6'00"	7'00"	7'30"	8'00"	9'00"	10'00"	11'00"	12'00"	13'00"	14'28"	15'00"
1'02"	2'04"	3'06"	4'08"	5'10"	6'12"	7'14"	7'45"	8'16"	9'18"	10'20"	11'22"	12'24"	13'26"	14'56"	15'30"
1'04"	2'08"	3'12"	4'16"	5'20"	6'24"	7'28"	8'00"	8'32"	9'36"	10'40"	11'44"	12'48"	13'52"	15'24"	16'00"
1'06"	2'12"	3'18"	4'24"	5'30"	6'36"	7'42"	8'15"	8'48"	9'54"	11'00"	12'06"	13'12"	14'18"	15'52"	16'30"
1'08"	2'16"	3'24"	4'32"	5'40"	6'48"	7'56"	8'30"	9'04"	10'12"	11'20"	12'28"	13'36"	14'44"	15'52"	17'00"
1'10"	2'20"	3'30"	4'40"	5'50"	7'00"	8'10"	8'45"	9'20"	10'30"	11'40"	12'50"	14'00"	15'10"	16'20"	17'30"
1'12"	2'24"	3'36"	4'48"	6'00"	7'12"	8'24"	9'00"	9'36"	10'48"	12'00"	13'12"	14'24"	15'36"	16'48"	18'00"
1'14"	2'28"	3'42"	4'56"	6'10"	7'24"	8'38"	9'15"	9'52"	11'06"	12'20"	13'34"	14'48"	16'02"	17'16"	18'30"
1'16"	2'32"	3'48"	5'04"	6'20"	7'36"	8'52"	9'30"	10'08"	11'24"	12'40"	13'56"	15'12"	16'28"	17'44"	19'00"
1'18"	2'36"	3'54"	5'12"	6'30"	7'48"	9'06"	9'45"	10'24"	11'42"	13'00"	14'18"	15'36"	16'54"	18'12"	19'30"
1'20"	2'40"	4'00"	5'20"	6'40"	8'00"	9'20"	10'00"	10'40"	12'00"	13'20"	14'40"	16'00"	17'20"	18'40"	20'00"

学習のまとめ

	⑤	⑥	⑦	⑧
運動後心拍数				
楽しさ				
全力を発揮				
仲間との協力				
技術の向上				
本日の記録	分 秒	分 秒	分 秒	分 秒
感想				

↑ A(良くてきた)・B(まあてきた)・C(てきなかつた)て評価

まとめ

1. 本授業を行うにあたって

新学習指導要領実施に向け、体育授業における基礎・基本の定着をねらった授業を目指して、単元計画を作成した。基礎・基本の定着を図る授業を考えると、説明や例示等の時間が増え、運動量が確保できないという心配があった。よって、今回の長距離走の授業においては、「運動量の確保」をまず念頭に置き、「長い距離を効率よく走る」ことに必要な技能を理解し、実践できることをねらった授業を試みた。

本校では、各学年において長距離走の授業を行う。

- 1 年時・・・基礎・基本の理解（基礎知識、ランニングフォーム、呼吸法等）
- 2 年時・・・基礎・基本をもとにした教え合い活動（ペースやフォームに着目）
- 3 年時・・・自分の課題解決に向けた練習メニューの選択・実施

上記の系統性を持った授業を実施することで、生徒の走力や持久力が向上し、長距離走への意欲が高まっていくと考えた。

2. 授業研究会より（○よかった点、●改善点・意見）

- 返事やあいさつ、話の聞き方等、学習規律が徹底されていた。また、準備体操やランニング等、声がしっかり出ており活気がある授業であった。
- 運動量が十分確保されていた。
- 教師 4 人体制での授業であったため、気になる生徒への言葉かけやアドバイス等、個に応じた言葉かけができていた。
- 能力別の班編制をビブスの色で分けたのでわかりやすかった。また、生徒も能力別にすることで競争意識や意欲が高まる。走り方の姿勢や呼吸等の体験・練習・修正する場面では折り返しコースを使ったり、学習したことを生かして 1 2 分間走をする場面では班ごとにスタート位置を変えたりするなど、場の工夫がよくなされていた。
- 文字だけでなく、絵や写真、掲示物を使った明確な説明や的確な指示により、ポイントがわかりやすかった。視覚的につかませた上で、体感させたのは効果的であった。また、走りながらポイントに意識がいく工夫がされていた。
- 折り返しコースで学習者同士が意見交流する場面もあり、教師の声かけや友達の励ましを受けて生徒が頑張っていた。また、活発に意見が出されていた。こういった取り組みを増やしていきたい。
- 新学習指導要領に準じて、1 年生の各時間においてポイントを丁寧に教えながらの基礎・基本を大切にされた授業であった。2 年生で教え合いの活動になるが、1 年生での基礎・基本が理解できていなければ、助言やフォームの善し悪しもわからない。
- 1 2 分間走は能力別班でのスタートなので、できるだけ集団走ができることをねらいとしていたが、早い段階から班が崩れているところがあった。
- 横向きの例示や説明を行ったが、ドリル練習では、縦の折り返しコースを使い、ペアの助言者は正面から走りをチェックすることになったので、腰の高さ等の技ポイント

が見取りづらい。横に動かしてチェックさせてもよかったのではないか。

- 走り方を身につけるドリル練習で、上手な生徒を見本として示すとよりわかりやすい。また、技能ポイントのつかませ方を生徒の実態や班に合わせて工夫した方がいい。班の意識の高さによって、互いの助言の数や質に差が出た。
- 12分間走では、生徒は何をめあてに走ればいいのかははっきり生徒に伝わっていない。(フォームなのか、それとも、ペースなのか、強度なのか?)
- 生徒同士の声かけがもっとあると更によい。12分間走を全員一斉ではなく、6分間走にしてペアが見ていてアドバイスする活動にしたらよいのではないか。走り方をより重視した内容になる。
- 学習カードは、ポイントを整理したり走りの技能ポイントをチェックしたりする項目のあるものがよい。ペアがそれをチェックできれば、基本技術のできばえがはっきりわかる。

3. 成果と課題

成果としては、運動量確保を行うためには、学習規律をしっかり取り組ませ、指示や行動を素早くさせる必要がある。そのため、普段の授業から、学習規律をしっかりと守らせるよう努力している。今回の授業では、しっかりとした学習規律により、高い運動量を確保できた。1授業を通して、アップで約1000m、折り返し走で約1000m、そして12分間走で約2000m、合計で平均4000mを走っていることになる。

次に、授業の前半に、「走る」技術やポイントを説明、例示する時間を設け、本時のポイントを明確にさせた。「顔の向き」「姿勢(背すじ)」「腰の高さ」「腕振り」の基礎・基本を絵や写真や具体物を通して説明した。道具や写真の工夫があると、生徒は興味深く説明を聞き、理解を深めることができた。学習カードには、学習した技能ポイントがしっかりと記入してあった。これらをもとに、2年時の授業で活用していきたい。

折り返しコースでは、良いフォームと悪いフォームの両方を体験するドリル練習を行った。悪いフォームでは、長距離を走るときにかなり体に負担がかかることを、体験を通して生徒が学んだ。そして、教師が能力別の班を分担して指導することにより、教師の助言を受ける頻度が増えた。

課題としては、体力の無い生徒は、このドリル練習のみで疲れを感じていたようであるため、能力別に応じて教師を配置し、質や量、ポイントを絞って体験できる活動にしていけば良かったと考える。

授業の後半では、12分間走を行った。技術ポイントが示された絵をコースの途中に掲示したこと、教師が各ポイントで助言を行いながら取り組ませたことで、生徒は12分間走を意識を持って取り組めた。感想の中には、「ポイントを意識して走ったら、疲れなくなった」「走れた距離が伸びた」というものが多かった。ただ、2年時の「教え合う活動」につなげていくため、そして、助言や励ましを行い「交流する活動」を持たせるためと考えるなら、走る時間を減らし、ペアで技術ポイントについて助言する活動を取り入れていってもよいと考える。

< 授業の様子 >

授業の視点

折り返しコースにより、様々な走り方を経験したり正しい動きを教師が助言したりしたことは、基礎的技術の理解や習得に有効であったか。

① ウォーミングアップ (集団走 600m・準備体操・加速走 150m×2本)



② 本時の学習内容を確認する。

③ 4つの技術ポイントを理解する。

- ・ 目線 (顔の向き)
- ・ 背筋
- ・ 腕ふり
- ・ 腰の高さ



良い背すじと悪い背すじの比較



腰の位置を高くするとは・・・



④ 折り返しコースで、上体の姿勢や腰の高さを確認する。

○能力別男女別6グループ

○走り方のチェック・ドリル

- ・上体の角度を変えて走る
- ・腕振りを変えて走る
- ・腰の位置を変えて走る
- ・歩行→走行（チェック）



いろいろな走り方で走ってみよう

⑤ 12分間走を行う。（外周1周600mの周回コース）



学習したことを12分間走に生かしてみると・・・

< 授業での掲示物 >



既習内容と本時の学習ポイントを掲示する



運動強度表 (掲示版の裏)



12分間走の体力レベル



保健体育科指導案

平成 23 年 11 月 29 日（火）第 5 校時
昭和 村 立 昭 和 中 学 校 剣 道 場
第 2 学 年 3 組 25 名（男子 12 名 女子 13 名）
指 導 者 吉 野 輝 行

授業の視点

言葉で説明された防御の動作を、実際に自分の動作とするために、雨傘を開いて交差法の原理を体現したり、仲間との話し合いをもったりしたことは、攻防につながる防御を考えるのに有効であったか。

1 単元名 武道『剣道』

2 単元の考察

(1) 運動の特性

① 一般的特性

剣道は、竹刀を持ち防具をつけて、基本となる技や得意技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「有効打突」を目指して相手の構えを崩したり打ったり、受けたりして勝敗を競い合う運動である。また、剣道の伝統的な考え方や行動の仕方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

② 生徒から見た特性

剣道は、竹刀を使って相手と攻防し合う中で有効打を奪う運動であるため、いかに体と竹刀の操作を調和させるかをポイントにすることができ、そこに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、対人的技能の向上により、力が弱くても、技や間合いの攻防を工夫することによって、いっそうの攻防の楽しさや喜びを感じることできる運動である。このように楽しさや喜びを味わえる反面、打突を受けたときに痛みを感じることから、学習に消極的になる生徒も見られる運動でもある。

(2) 生徒の実態（男子 12 名、女子 13 名、計 25 名）

本単元の学習にあたり、教師の観察及び事前調査から次のように実態を捉えた。

本学級は、男子は明るく元気な生徒が多く、女子は落ち着いた生徒が多い。男女とも授業に意欲的に取り組んでおり、男女間の仲も良く、互いに助け合いながら日常生活を送っており、学校生活の中では、協力し合う姿が多く見られる。

【関心・意欲・態度】

体育の事前アンケートによると、体育が「好き」、「まあ好き」と答えた生徒が 84.5% にのぼる。

好きな運動領域は圧倒的に「球技」であるが、本単元「剣道」も「好き」「まあ好き」と答えた生徒が 14 名いた。1 年次の剣道の授業では、これまで経験のない剣道という運動に対して、男子も女子も積極的に挑戦し、真剣な態度で取り組むことができた。

- ・ほとんどの生徒が自発的に防具の準備や授業後の後片付けを行い、授業中の係や役割も責任をもって取り組むことができる。
- ・授業中、防具の紐を結ぶことが苦手な生徒に対して、クラス全体で援助しながら学習を進めることができている。
- ・定期的に竹刀の点検や防具の外れを点検したり、打突や安全な打たせ方の基本をきちんと理解したりして、全員が安全に気を配りながら学習を進めている。

【思考・判断】

- ・自分達で設定した学習に対しては、友達との話し合い活動や教師のアドバイスを受けて練習方法を工夫できる生徒も数人見られる。
- ・1年次に行った基本となる技では、多くの生徒が安全な体さばきについて考え、打つ方も打たせる方もお互いの左側をすれ違うよう注意し、協力しながら練習する姿が見られた。

【技能】

- ・1年次では空間打突を中心に学習を進め、基本打ちの学習にも取り組んだ。空間打突ではほとんどの生徒が大きく振り上げ、打突部位となる場所を意識して振り下ろすことができた。
- ・基本打ちでは、剣道特有の自分と相手との間合いをつかむことが上手くできず、狙った部位を正確に打突することが困難な生徒もいる。また、打突することにとらわれ、ひたすら相手に向かって竹刀を振り回す生徒もいる。

【知識・理解】

- ・表面上では、剣道の伝統的な考え方や行動の仕方を理解しているが、なぜそのような考え方や礼法なのかを十分理解しているとは言い難い。
- ・1年生初めての剣道の授業で、剣道は1人では練習や試合ができないことを話しており、相手を尊重する姿勢はしっかりできている。
- ・どの生徒も「有効打突」で勝敗を競うことは理解しているが、基本となる技や得意技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに相手の構えを崩したり打ったり、受けたりすることは難しいと感じている。
- ・しかけ技については打突部位を覚え、しっかり発声しながら打突することができている。ただし、左右の足を前後逆にしたり、竹刀を持つ手をつけてしまったりする生徒が数人見られる。

(3) 教材観

中学校学習指導要領解説保健体育編の体育分野「F 武道 第1学年及び第2学年」では、技能のねらいを「次の運動について、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する。剣道では、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、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。」、態度のねらいを「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。」、知識・思考・判断のねらいを「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。」としている。

本単元では、第1学年で学習した相手の動きに応じた基本動作を基に、しかけ技として〈二段の技〉である小手-面や面一胴、〈引き技〉である引き面や引き胴、応じ技として〈抜き技〉である面抜き胴や小手抜き面などの基本となる技を学習する。これらの学習をすることで、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、しかけ技の基本となる技や応じ技の基本となる技を用いて、打ったり受けたりする攻防がよりできるようになり、自由練習や簡単な試合において、竹刀を用いて有効打突を競い合う剣道の特性に触れ、剣道をより楽しむことができるようになる。また、これらの技を身に付けていく過程で、筋力を高め、瞬発力、敏捷性、巧緻性などを養うとともに、相手とのすばやい対応の中での判断力や集中力、礼儀作法や相手を尊重する心なども養うことができ、心身の発達を図ることもできると考える。また、基本となる技を身に付けていく過程において、技のポイントを見つける学習や自己の課題を見つけ、課題を解決するための練習を選んだり、友達と技のできばえについて教え合ったりするなどの学習を取り入れることで、思考力や判断力を養えたり、友達と協力して学習する態度を養えたりできると考える。

以上のことから、本教材は、教育的価値のある教材と考える。

(4) 教材の系統

1年生	2年生	3年生
<p>(目標) 剣道の特性を理解したり、技の自己課題を解決したりし、基本動作を身に付け、剣道を楽しむことができる。</p> <p>(学習内容) ・作法、所作を守る ・防具の着け方 ・構え-自然体・中段の構え ・体さばき-歩み足・送り足 ・基本打突-正面打ち、左右面打ち、胴打ち、小手打ちとその受け方</p>	<p>(目標) 相手を尊重し、技の自己課題の解決を図りながら、基本となる技を身に付け、練習や試合での攻防をとおして、剣道を楽しむことができる。</p> <p>(学習内容) ・作法、所作を守る ・防具の着け方 ・しかけ技-小手-面、面-胴 ・引き技-引き面、引き胴 ・抜き技-面抜き胴、小手抜き面 ・簡単な試合とルール</p>	<p>(目標) 相手を尊重し、技の自己課題の解決を図りながら、相手の動きの変化に応じた基本動作を身に付け、技をしかけたり、応じたりして攻防を展開し、剣道を楽しむ。</p> <p>(学習内容) ・しかけ技-面-面、小手-胴 ・引き技-引き小手 ・出ばな技-出ばな面、出ばな小手 ・払い技-払い面、払い小手、すり上げ技-小手すり上げ面 ・日本剣道形 ・簡単な試合とルール</p>

(5) 指導方針及び留意点

〈つかむ〉

- ・剣道に対する関心を高め、学習意欲の向上をめざして、オリエンテーションで全日本選手権大会のDVDを視聴する時間を設ける。
- ・学習カードや資料を使って学習の進め方やめあての立て方・課題の解決の仕方を理解できるようにする。

〈追求する〉

- ・教え合いや学び合いができるよう、技のポイントと友達の技能とを照らして、伝え合う場面(ペア学習・グループ学習・課題別学習など)を意図的に設ける。
- ・学習への意欲が高まるよう、技能の高まりがあった生徒には、称賛の言葉をかけるとともに、課題解決に向け、意欲的に取り組んでいる生徒にも、励ましの言葉かけをする。
- ・打ち方の指導効果を上げるため、節度ある隙を与える受け方を徹底させる。
- ・安全面を考え、練習中は相手や技の練習を交代する際、防具のゆるみや竹刀の破損がないか等の安全確認作業時間を設ける。
- ・応じ技や引き技等を指導する場合は、動きを細分化し、段階的な練習を通して技のポイントがつかみやすくなるようにする。その際、遅れ再生ビデオや手本となるDVDを活用し、自分が技を出す様子を確認し、手本と比較しながら技能の定着を図るようにする。
- ・学習カードには自分の考えや意見を記入させ、自己評価や相互評価活動を行うのに役立つようにする。

〈まとめる〉

- ・試合は剣道の特性に触れる楽しさを最も味わう機会なので、学習した既習技等を使った攻防を展開する試合形式を取り入れる。
- ・剣道には「打たれて学ぶ」という言葉があり、打たれることは自分の不足の点を相手から指摘されることなので、攻防を展開する試合形式では「負け残りルール」も取り入れ、負けた生徒には多くの課題解決の機会を与え、個別指導する。

(6) 授業中における生徒指導

〈自己存在感〉

○「自分の技能を高めることができた」という充実感を味わえるように、がんばりやよさを認める。

〈自己決定〉

○自分で考えたり、活動したりできるように、課題を見つけたり、課題解決のための練習の場を選んだりする場を設ける。

〈多面的・共感的理解〉

○話す人、聞く人の役割を明確にした話し合いを行わせ、教師は生徒の様子を見取り、より多くの情報を収集しながら、子ども達の様子を多面的にとらえるようにする。

3. 単元の目標、指導計画と評価計画（2学年）（11時間予定：本時はその7時間目）

○「おおむね満足できる」状況（ ）内は「十分満足できる」状況のキーワード

単元の目標			評価規準			
			関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
相手を尊重し、技の自己課題の解決を図りながら、基本となる技を身に付け、練習や試合での攻防をとおして、剣道を楽しむことができる。			・分担した役割を果たそうとしたり、仲間の学習を援助しようとしている。	・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけたり、自己の課題に応じた練習方法を選んだりしている。	・打ったり受けたりするなど攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。	・武道の伝統的な考え方について理解し、技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。
過程	本時のねらい (主な学習内容)	時間	評価項目【方法】			
			関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
つかむ	オリエンテーションで剣道の特性を確認したり学習の進め方を理解したりできる。	1				剣道の特性や学習の進め方に関心を持ち、説明を真剣に聞き、(十分)理解している。 [知・理] 【観察・学習カード】
追求する	しかけ技の土台とするために、1年生で学習した内容を仲間と協力しあって復習することができる。	1	仲間の学習を(積極的に)支援しようとしている。 [関・意・態] 【観察】			
	正しい打突になるよう、刃筋を立てることに注意しながら、面・小手・胴打ちができる。を確認できる。	1			剣道の基本動作を身に付け空間打突を(なめらかに)行うことができる。 [技] 【観察】	
	小手一面打ち、面一胴打ちで声をしっかり出し、技の名称を覚えられる。	1				技の名称と技の系統を(十分)理解している。[知・理] 【観察・学習カード】
	正しい間合いで打突するために、相手への声かけを行い、機会を考えながら引き技を打つことができる。	1		自分の技能を確認して、(具体的に)打突のポイントや完成度を明確にしている。 [思・判] 【観察・学習カード】		
	細分化した動作で、ポイントを明確にししながら、打突練習を行い応じ技が習得できる。	1			抜き胴に必要なポイントを身に付け、(正確に)打突することができる。 [技] 【観察】	

追求する	打ったり受けたりする攻防の展開を行うために、相手がしかけてきた打突に対して、防御の原則に基づく受け方を考えることができる。	1 本時		相手の攻撃に対し、(無駄のない)受け方を考えている。 [思・判] 【観察 学習カード】	
	相手の防御に対応できる早打ちを身につけ、打ったり受けたりする攻防の展開ができる。	1			相手の動きに応じる自分の動きを工夫し、(進んで)練習している。 [技] 【観察】
	相手の打突や防御を考えて自由練習を行い、打ったり受けたりする攻防の展開ができる。	1		打ったり受けたりする攻防を考え、自由練習で自己の課題に応じた練習方法を(積極的に)選んでいる。[思・判] 【観察】	
まとめる	実技のまとめとして、今までの学習をいかして地稽古を行うことができる。	1			自由練習の方法や礼法を理解して(具体的に活用して)いる。 [知・理] 【観察・学習カード】
	まとめの試合に向けて、仲間と協力し、準備や片付けなどを行うことができる。	1	準備・片付けや分担した役割を(進んで)果たそうとする。 [関・意・態] 【観察】		

4. 本時の学習 (第7 / 11 時の学習)

1 **ねらい** 打ったり受けたりする攻防の展開を行うために、相手がしかけてきた打突に対して、防御の原則に基づく受け方を考えることができる。

2 **準備** 竹刀 剣道具 手拭い 傘 筆記用具 学習カード

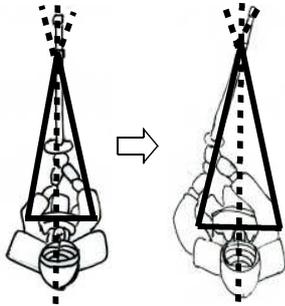
3 展開

時間	学習活動 (予想される生徒の反応ABC)	支援および指導上の留意点	評価項目 (評価方法等)
5分	1 準備運動後に礼を行い、用具の準備をして防具(垂れ・胴)を装着する。	○正しい黙想と座礼の仕方を確認する。 ○剣道具を着けるのが苦手な生徒には、お互いサポートしあうよう話したり、個別で指導したりする。	
20分	2 防御の練習をする。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 防御の原則と方法を理解し、相手の打突をしっかりと受けられるようにしよう。 </div> ①鳥居で防ぐ方法を体験する。 ②竹刀交差法の原理を紹介し、傘を用いて竹刀交差法のイメージを体現する。(教師) ・傘を広げる 1)全開 2)半開き 3)少し開く	○鳥居で防ぐ方法を説明し、具体的な動きが分かるよう、示範をする。 ・元立ちの剣先に注目し、動いたと思ったら腕を伸ばして素早く竹刀を眼前に差し上げること。 ○体験することで、腕全体を上げる動作で防御が可能だということに気付けるようにする。 ○竹刀交差法が視覚的に分かるよう、実際に竹刀を相対した形で床に起き、更に二本の竹刀を用いて雨傘を途中まで開いた形を作り、説明する。 ・傘を使い相手が打突してくるのに対して、「パッ!」と開いて見せる。 ・竹刀を使い傘の骨の位置に来るようなイメージで、竹刀を持った腕を差し上げる。 ・竹刀を持った腕の開きが、少なければ少ないほど達人に近いことを話し、竹刀の開きを少なくする。	

	<p>③ 4人1組になり、面・小手・胴打ちに対して、どのように防ぐのがよいか話し合う。</p> <p>(予想される生徒の反応) C：相手の打突に対する防御方法を考えることができない。</p>	<p>○想起した各技の竹刀の動きと竹刀交差法の原理とを関連させて考えるよう話す。</p> <p>○考える際には、実際に竹刀を用いて動かしながら考えてもよいことを伝えるとともに、安全に留意するよう話す。</p> <p>○グループで話し合い、動作を考えさせる。</p> <p>○交差させるや距離をとるという原理を含んだものは賞賛する。</p> <p>○巡視をし、交差のさせ方を考えられた組を賞賛するとともに、より効率的な竹刀の角度や竹刀交差法以外の防御の仕方について考えるよう話す。また、考えられない組には、竹刀をゆっくりと動かし問いかけながら考えを引き出していくようにする</p> <p>C：相手の打突に対する受けをするために、竹刀を開く角度を助言し、ゆっくり示範し、自分の動きと比較したり、友達の受け方を参考にしたりして考えるように助言する。</p>	<p>相手の攻撃に対し、(無駄のない)受け方を考えている。 [思・判] 【行動観察・学習カード】</p>
20分	<p>3 攻防を意識した防御の練習をする。</p> <p>○面を付けて2人組で防御方法を体験する。</p>	<p>○面を着けるのが苦手な生徒には、お互いサポートするよう話したり、個別で指導したりする。</p> <p>○次のことを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全面を考え、何を打つか約束し、お互い声をかけ合ってから打つこと。 ・面を受け止めた後は、元立ちの人を通してあげられるように体をさばくこと。 ・防御の体さばきや竹刀操作が身に付くよう、ゆっくりとした動作を繰り返し、慣れてきたら徐々に動きを速めて練習すること。 ・個人の能力差により、竹刀の開く量を工夫すること。 <p>○防御の技能をより高められるよう、約束打ちから自由打ちにしてもよいこととする。</p>	
5分	<p>4 本時の学習を振り返り、次時の学習の見通しをもち、片付けを行う。</p>	<p>○一斉に雨傘よけ形の防御方法を行うことで、本時の学習内容を確認する。</p> <p>○生徒に本時の学習で充実感が味わえたり、努力や動きの高まりが見られたりした部分の発表を促す。</p> <p>○次時の学習の取り組む意欲と関心を高めさせるように、次時の内容を告げ、礼をして終わる。</p>	

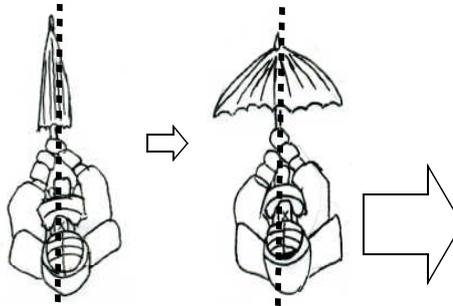
1. 防御の仕方を考えよう。

○竹刀交差法の原理
動作の原理



二等辺三角形の辺に竹刀を重ね合わせるように動かして防ぐ

動作のイメージ



傘をパッと開くイメージ
開き加減
(多-初級、少-上級)

どう防御する？



竹刀の位置は？相手との位置は？

2. 今日の学習をふり返って

(1) 今日の学習をふり返って、質問に答えましょう。

質 問	自己評価 (○をつける)		
★楽しく活動することができたか。	A	B	C
★進んで体を動かすことができたか。	A	B	C
★仲間と協力し活動することができたか。	A	B	C
★自分なりに活動のしかたを工夫できたか。	A	B	C

A: よくできた B: だいたいできた C: あまりできなかった

(2) 今日の授業でうまくできたこと、動きの高まりが見られたことは何ですか。

[]

(3) 今日の学習で感じたことや気付いたことなどを文章やイラストで書きましょう。

[]

(4) 次回への課題や改善方法、取り組みたいことなどを書きましょう。

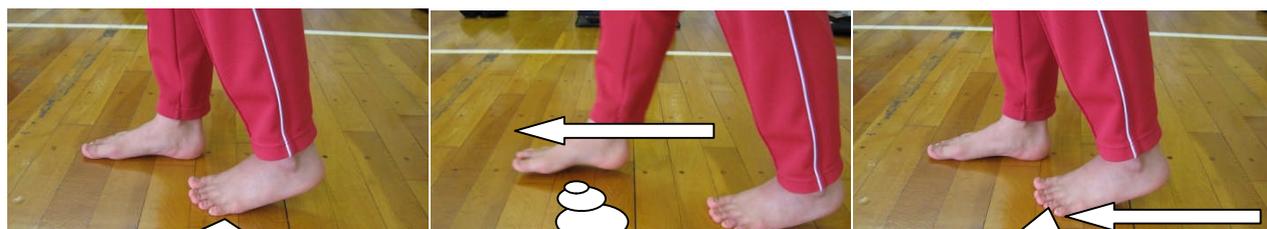
[]

剣道 指導用資料

①足の構え



②送り足



① 左足にしっかり体重を乗せたま

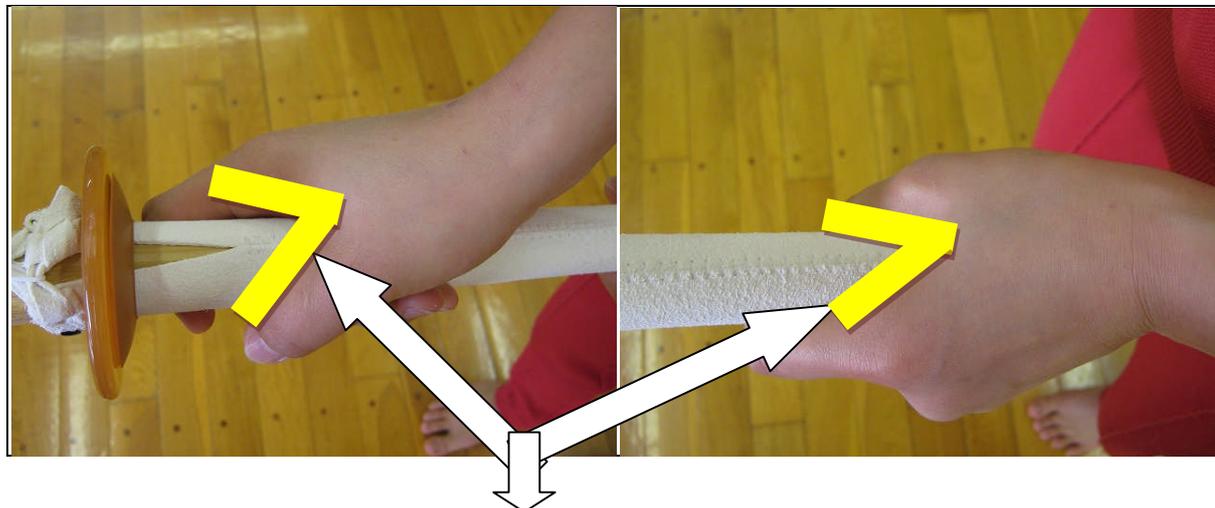
②右足を少し浮かせて前方へ送り出す。

③右足を送ったら素早く左足を引きつける。

③竹刀の握り方

右

左



どちらの手も柄の縫い目を中心にして、親指と人差し指が「V」の字になるように持つ。

④正しい構え



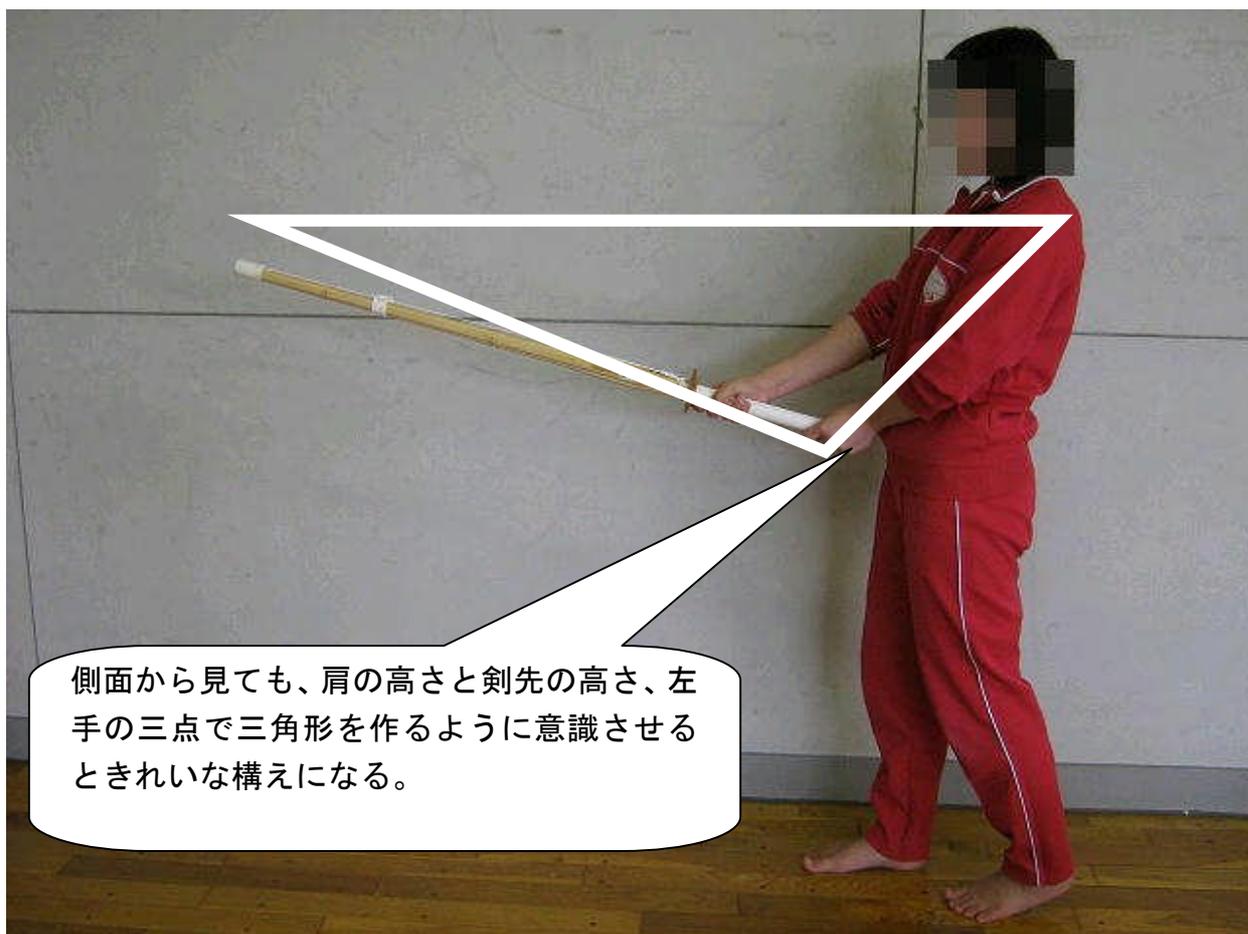
竹刀が体の中心に来るよう、左手の位置をへその前に置くと良い。

正面

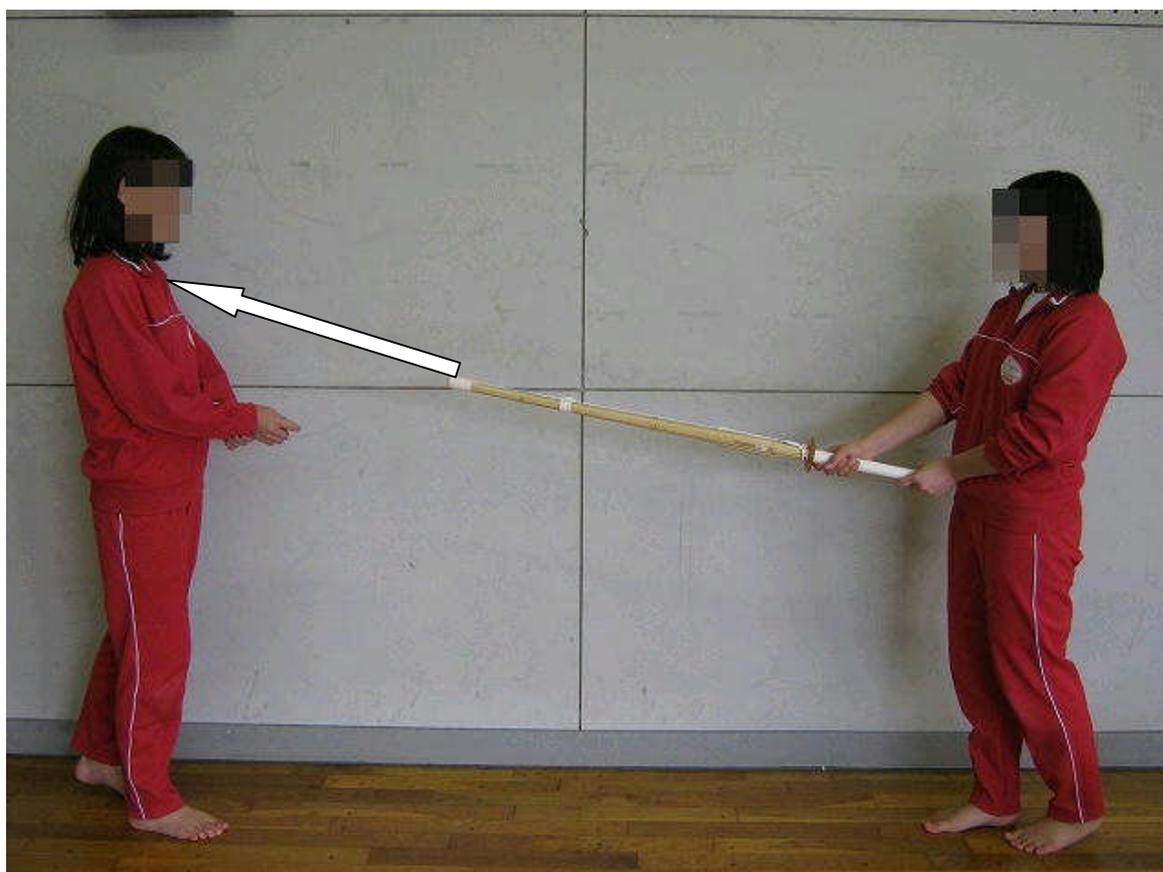


正面から見て、両肩と左拳をつないだ時に二等辺三角形となるように構えるのがよい。

側面



剣先の延長線は相手の喉の高さに来るようにする。



正面素振りの注意点



左手の小指は柄頭にかへ、振り上げた時も小指を緩めない。あわせて左拳が正中線から外れないように注意する。



竹刀を振り下ろした時は、両手首を絞り、右腕はほぼ肩の高さで止まる。



空間打突においては左足を素早く引きつけるように注意する。

⑤二段の技の注意点

小手一面（隙を与える受け方のポイント）



①構え合った状態から、②攻められたら小手を見せ、③小手を打たせると同時に



④左足から素早く一步下がり、⑤面を打たせる。



① 拡大

②の拡大

③の拡大



④の拡大

⑤の拡大

面一胴（隙を与える受け方のポイント）



① 構え合った状態から、

②攻められたら面を見せ、打たせる。



③ 面を打たせた後は左足から一步下がって、胴を見せ ④相手に胴を打たせる。

面一胴（打つ側の体さばきのポイント）



I



II



III



IV



II



III



IV

○構えた状態（I）から一步攻め込んだ（II）後、真っ直ぐ足を出して（III）面を打ち、相手が下がって開いた胴を打つために、右斜め前方に足を出し（IV）、胴を打ちながら左足を引きつける。

面一胴（打つ側の竹刀操作のポイント）



I



II



III



Ⅳ



Ⅴ

胴を打つ際は、面と同じように竹刀を振りかぶり（Ⅰ）、左の肩口から打ち始める（Ⅱ～Ⅲ）。胴にあたる瞬間は、左手を右手につけると打ちやすくなる。（Ⅳ～Ⅴ）

⑦引き技の注意点

つばぜり合い



つばぜり合いは手の内を内側に絞り、手首を立てるように使って押すようにする。

引き面のポイント



①相手を押し、
して、

②押し返す力を少し我慢して受け、③さらに押してくる力を利用



④後ろに下がりながら竹刀で面をたたき、 ⑤素早く後方へ下がって間合いをとる。

引き胴のポイント



①相手を押し、②押し返す力を少し我慢して受け、③さらに押してくる力を上に押し上げ、



④無防備になった胴を下がりながら打ち、 ⑤素早く後方へ下がって間合いをとる。
※引き技は打った後、相手との間合いを十分とるまで下がる。その際、残心も忘れない

⑧応じ技の注意点

抜き胴のポイント



①構え合った状態から、

②相手に攻めこませ、



③相手が竹刀を振り上げた瞬間に胸を打ち、④体を右にさばいて胸を抜く。

小手抜き面のポイント



①構え合った状態から、②相手に攻めこませ、③相手に小手を打たせる。

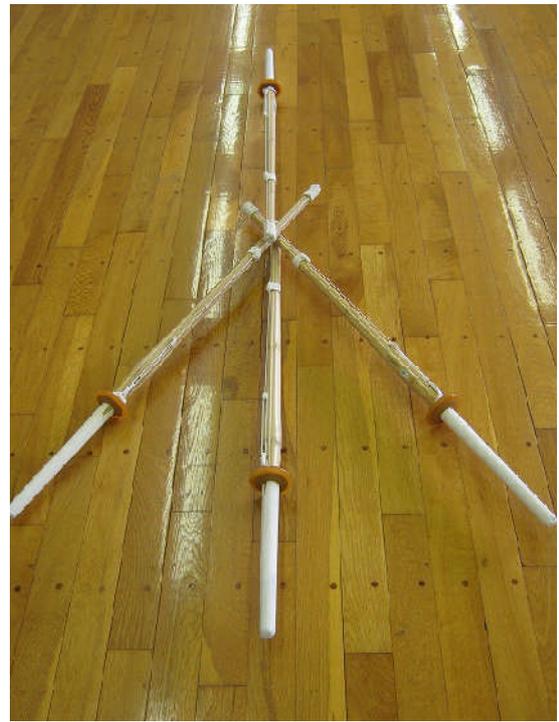
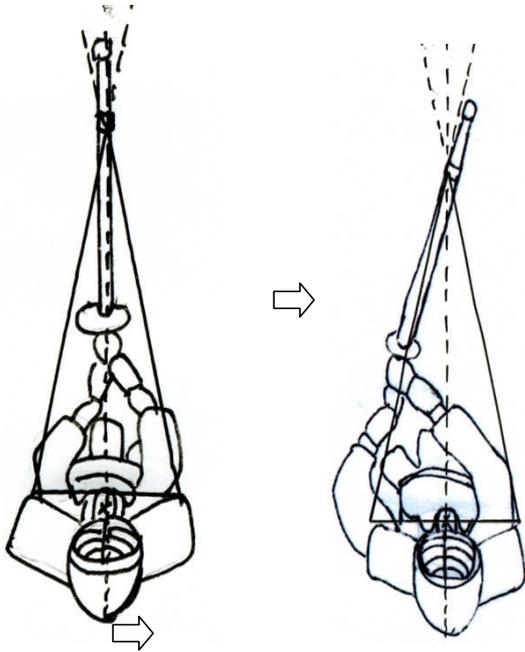


④それに対して竹刀を素早く振り上げ、⑤相手が空振りしたところで、⑥面を打つ。

⑨防御の注意点

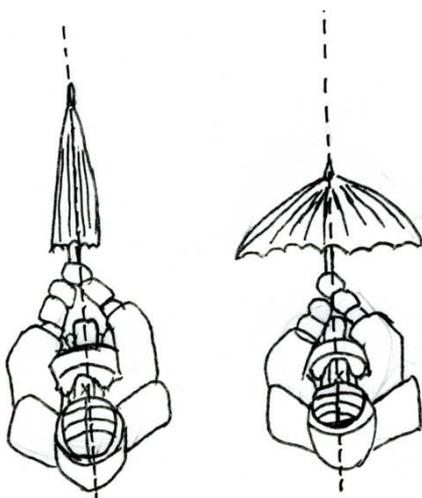
竹刀交差法について

動作の原理



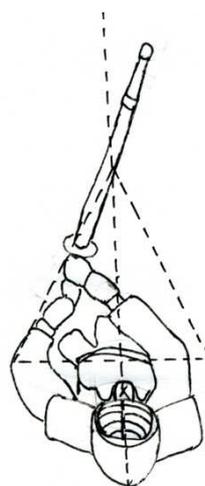
二等辺三角形の辺に竹刀を重ね合わせるように動かして防ぐ

動作のイメージ



傘をパと開くイメージ

交差で防ぐ



傘の縁に竹刀を重ね合わせ防ぐ

開き加減

(多-初級、少-上級)



○傘で、竹刀交差法のイメージをもつ。



○開きが大きい。(初級)



○初級よりも小さな開きで防御(中級)



○わずかな開きで相手の打突受ける。(上級)



鳥居のよけ方



傘全開。初級者によけ方



半開き程度で中級



わずかな開きできちんと防御上級

まとめ

1, 授業研究会より

①よかった点

- ・教師の指示が明確だったため、生徒はよく動いていた。
- ・学習規律を守り、安全に学習できた。
- ・1人1人に対するきめ細やかな指導がよくできていた。
- ・場や用具（傘・鳥居の表現）の工夫により言葉をイメージ化でき、具体的な竹刀操作につながった。
- ・得た知識を活用する場面として、面の防御方法を基に小手・胴に対する防御方法を考える場面がありよかった。
- ・自己評価をすることで自分の防御における技能の高まりを生徒が実感することができた。
- ・本時のめあてを掲示したことで、ねらいを生徒がよく理解していた。
- ・生徒同士進んで話し合う場面が見られ、考えながら防御の方法を見つけていた。

②改善点・改善策

☆運動量の確保

- ・授業の中に体力を高める運動や授業に関連したゲーム等を入れて運動量を増やす。
- ・武道に関しては、運動量ではなく活動量で考える必要がある。今回は考えるという時間があり、活動量として捉えると十分であると考えられる。
- ・自由に打ち合う時間をもう少し入れてもよかった。

☆防御の学習

- ・第2学年のこの時期より第3学年で応じ技（返し技）で入れた方がいいのではないかな。

○打ち合う場面では、これまで常に打たれている生徒（弱い生徒）が出てしまうため、これを改善し、受けて返すにつなげていきたいと考えて実践してみた。[授業者]

- ・攻防というものは理解しづらい部分でもあるので、実際に攻防の場면을映像で見せるとよかった。

☆剣道における準備運動

- ・音楽をかけて体操や素振りをする等、自然と体を動かせるような工夫ができる。
- ・竹刀を使って肩や腰を伸ばしたり、ボールを竹刀でたたいてみたり等、剣道独特の動きに触れながら取り組ませることもできる。

☆全体で技能を確認する時間

- ・全体として動きを理解させるために、一人の正しい動きや誤った動きをみんなで確認する等の工夫がある。
- ・子ども達が混乱しないように、師範の動きを見せる際は子ども達の立ち位置や体の向きを考え、同じ動きになるよう工夫する。

2, 成果と課題

(成果)

剣道という中学に入ってから初めて学習する単元であり、いかに効果的に技能を身につけさせることができるのかを常に考えて授業に取り組むことができた。中でも、打ったり受けたりする攻防を行うためには、防御という学習も必要であると気づけたことは大きな成果であった。

昨年度までは、生徒同士の間で運動能力や体力に差が生じている場合、相手がしかけてきた打突に対して、打たれてしまうことの方が多かったが、どのような方法で防御することができるのかを考えさせると、その後の授業の中で打たれたままの状態を減らすのに効果があったと思われる。特に、言語をイメージ化し竹刀操作で具体化するために、防御の原則（竹刀交差法）に基づく受け方を考えることで次の攻撃につなげていくような竹刀操作や体捌き等の動きを取り入れる姿が見られるようになった。

単元をとおして仕掛け技の基本となる技能が習得できるような活動を取り入れたため、基本打ちがスムーズに行えるようになった。特に最後の地稽古では、積極的に技を仕掛ける生徒が多くなり、打たれたままでなくそこから打ち返す姿も見受けられた。このことから、生徒は剣道という競技のおもしろさに触れることができたのではないかと思う。

(課題)

剣道には独特の動きや所作、防具の着け方等、生徒の実生活の中では経験することがないものもたくさんある。そのため、防具を着ける際や学び合いの場面において、核となる剣道経験者が少ないと生徒に学習内容を浸透させていくことが難しいと思われる場面も見られた。特に、生徒が紐を後ろで結ぶ経験が減ってきているので、防具を素早く着けるためには剣道の授業が行われる期間、エプロン等を使って、意図的に剣道に必要な結び方の経験を増やしていかなければならない。

生徒達が理解できる授業にしていくためには、生徒にとって分かりやすい言葉やイメージしやすい物、簡単な例示等を使って授業展開していく必要がある。そのために、指導者は剣道の基礎知識（面紐の通し方や肩紐の結び方等）を知っておかなければいけないので、剣道経験のない先生方がそれらを得ることのできる研修（実技だけをするのではない研修）を行う必要性を感じる。

剣道場の掲示物

各授業における技能のポイント



学習カード

竹刀の位置は？ 相手の位置は？
 竹刀は対し、身体が中心になる。

2. 今日の学習を振り返って
 (1) 今日の学習を振り返って、質問に答えよう。

質問	自己評価 (○をつける)
★楽しく活動することができたか。	(A) : B : C
★進んで体を動かすことができたか。	(A) : B : C
★仲間と協力して活動することができたか。	(A) : B : C
★自分のなりに活動のしかたを工夫できたか。	A : B : C

(2) 今日の授業でうまくできたこと、動きの高まりが見られたことは何ですか。

（ 竹刀の握り、相手の位置 ）

(3) 今日の学習で感じたことや気付いたことを文章やイラストで書きましょう。

竹刀の握りは自分の体の中心に握る。全身の力を足踏みの力で動かす。竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。

(4) 次回への課題や改善方法、取り組みたいことを書きましょう。

・竹刀の握り方を練習する。

竹刀の位置は？ 相手の位置は？
 竹刀は対し、

2. 今日の学習を振り返って
 (1) 今日の学習を振り返って、質問に答えよう。

質問	自己評価 (○をつける)
★楽しく活動することができたか。	(A) : B : C
★進んで体を動かすことができたか。	(A) : B : C
★仲間と協力して活動することができたか。	(A) : B : C
★自分のなりに活動のしかたを工夫できたか。	A : B : C

(2) 今日の授業でうまくできたこと、動きの高まりが見られたことは何ですか。

（ 竹刀の握り、相手の位置 ）

(3) 今日の学習で感じたことや気付いたことを文章やイラストで書きましょう。

竹刀の握り、相手の位置、竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。

(4) 次回への課題や改善方法、取り組みたいことを書きましょう。

竹刀の握り方を練習する。

竹刀の位置は？ 相手の位置は？
 竹刀は対し、

2. 今日の学習を振り返って
 (1) 今日の学習を振り返って、質問に答えよう。

質問	自己評価 (○をつける)
★楽しく活動することができたか。	(A) : B : C
★進んで体を動かすことができたか。	(A) : B : C
★仲間と協力して活動することができたか。	(A) : B : C
★自分のなりに活動のしかたを工夫できたか。	A : B : C

(2) 今日の授業でうまくできたこと、動きの高まりが見られたことは何ですか。

（ 竹刀の握り、相手の位置 ）

(3) 今日の学習で感じたことや気付いたことを文章やイラストで書きましょう。

竹刀の握り、相手の位置、竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。竹刀は自分の体の中心に握る。

(4) 次回への課題や改善方法、取り組みたいことを書きましょう。

竹刀の握り方を練習する。

<授業の視点>

言葉で説明された防御の動作を、実際に自分の動作とするために、雨傘を開いて交差法の原理を体現したり、仲間との話し合いをもったりしたことは、攻防につながる防御を考えるのに有効であったか。

防御の動作の学習

①鳥居の形



②竹刀交差法の原理



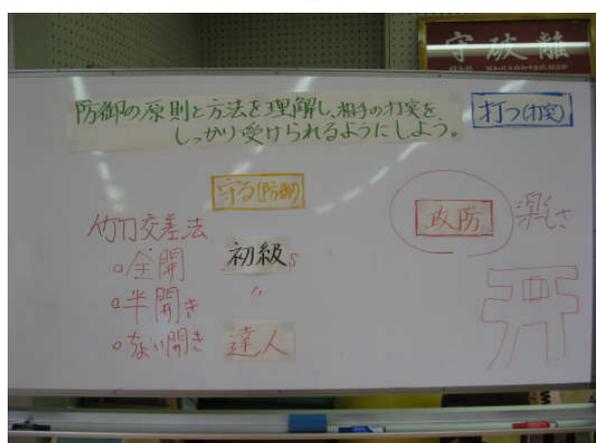
③傘を用いて防御のイメージ化(開き大)



④竹刀で傘のイメージを具体化



⑤防御におけるポイントの確認



⑥面つけ



⑦上手くできていた生徒で師範の動き



⑧面に対する防御



⑨他の部位はどうよけるかの話し合い活動



⑩小手や胴に対する防御

