

# 男子保健体育科学習指導案

## 1 単元名 武道 (柔道)

### 2 単元について

#### (1) 一般的特性

- ・相手と直接組み合って、基本となる技や得意技、連絡技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。
- ・相手の人格を認め合い、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。
- ・武技、武術などから発生し、技能の上達のみでなく、全人格的な完成を目標としている。
- ・練習や試合を通して調整力を養うことができるとともに、瞬発力や持久力の向上にも役立つ。
- ・相手の動きに対応し、対人的機能を中核とした攻防が展開されるため、相手を尊重し公正な態度と安全に留意して行動することが要求される。

#### (2) 生徒から見た特性

- ・ほとんど経験していない運動であるため、興味・関心は高くない。
- ・相手を投げたり、抑え込んだりするときに楽しいと感じる。また、難しい技ができるようになったときや、相手の動きや技に対して攻防する技を習得したときに喜びが増す。
- ・体格や体力に差があり過ぎると、活動の意欲が低下する傾向もある。
- ・投げられるときに怖く、投げられた後の受け身が難しいため、痛いという先入観で、嫌う傾向にある。
- ・対人での練習が多く、互いに教え合うことが積極的にできる。
- ・心身の鍛錬、礼儀正しい日本古来の武道という印象が強い。

#### (3) 生徒の実態

第1学年。授業への取り組みは教科係や授業に積極的に参加する生徒、真面目に取り組む生徒を中心に前向きな姿勢が見られる。しかし、場面によっては、授業に対する緊張感や集中力が足りないときがあるため、周りに影響を与えてしまう生徒に全体が流されてしまうこともある。

#### (4) 教師の指導観

柔道は、ほとんどの生徒が中学校に入って初めて取り組む単元であり、1からのスタートである。そのため、柔道の歴史や特性、危険性を理解させ、受け身などの基本動作を安全に留意させながらしっかりと習得させて進めていきたいと考える。そして、柔道の歴史や特性に触れることで生徒一人一人の関心を高め、意欲的な活動を進めていきたい。その中でも、技術面以上に礼儀作法に力を入れて、相手を尊重する態度やルール・勝敗に対しての公正な態度を練習や試合を通してきちんと身に付けさせる。それと同時に、授業の始めと終わりに行う「着座→黙想→礼」を通して、生徒の礼儀を重んじる心・人格の形成を図っていきたい。また、1対1で相手と攻防や練習をする対人的競技でもあるため、基本動作がしっかりとできている生徒とできていない生徒でペアを組ませるなど、相手を尊重しながら教え合うことや謙虚な心を持つということも指導していきたい。柔道の授業ではけがの危険性が高いため、特に緊張感を持ち、メリハリのある授業を展開する必要がある。また、礼儀作法や武道の伝統的な考え方や行動の仕方を身に付けさせることで、日常生活にも生かせるようにしたい。

### 3 単元目標と道すじ

#### (1) 単元目標

関心・意欲・態度	<ul style="list-style-type: none"> <li>柔道に興味・関心を持ち、仲間と協力し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るようにする。</li> <li>約束やルールを守り、練習場や周囲の状況を確認し、自他の健康・安全に留意して学習することができるようにする。</li> </ul>
思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> <li>課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。</li> </ul>
技能	<ul style="list-style-type: none"> <li>自己の能力に応じて、適切な課題を持ち、受け身の完成に近づくことができるようにする。</li> <li>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、抑えたりするなどの攻防を展開することができるようにする。</li> </ul>
知識・理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>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することができる。</li> </ul>

#### (1) 学習の道すじ (学習過程)

<ねらい①>安全に柔道の学習ができるように基本となる受け身を正確に身につける。

<ねらい②>身に付けた固め技を生かして、相手の動きに対応した攻防を展開する。

#### 4 時間配分

過程 分 時	はじめ 1	なか										まとめ 12
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
10分	オリエンテーション	挨拶・健康観察・本時の説明・準備運動・ドリル運動										発表会
20分	・学習の流れ	ねらい①					ねらい②					・受け身のテスト
30分	・柔道着の着方											・技のテスト
40分	・柔道の歴史											寝技
50分	・礼儀作法											袈裟固め
50分	・安全に関する 確認											上四方固め
50分	・ドリル運動	片付け・反省・健康確認・次時の説明・挨拶										横四方固め

5 評価規準

	ア 運動への 関心・意欲・態度	イ 運動についての 思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての 知識・理解
内容の まとめ ごとの 評価 規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・健康や安全に留意して練習や試合をしようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生涯にわたって武道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道の特性に応じた基本的な技能を身につけ、相手との攻防を展開して練習や試合ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・伝統的な考え方、技の名称を理解し、技能を高めるための効果的な練習や試合の行い方を理解している。</li> </ul>
単元 ごとの 評価 規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。</li> <li>・自己の責任を果たし、互いに助け合い教え合おうとしている。</li> <li>・練習場の安全を確かめ、禁じ技を用いないなど練習や試合をする上での安全に留意しようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己の能力に適した課題を設定し、適切な練習方法を選ぼうとしている。</li> <li>・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。</li> <li>・柔道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。</li> <li>・身に付けた技を用いて、相手の動きに対応した練習や試合をすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>・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。</li> <li>・柔道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>・運動観察の方法について理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">学習活動に即した評価規準</p>	<p>① 柔道の特性に興味・関心を持ち、意欲的に練習に取り組もうとしている。</p> <p>② 仲間と協力しながら練習を行い、礼儀作法や相手を尊重する態度をとろうとしている。</p> <p>③ 柔道の攻防の楽しさを味わおうとしている。</p> <p>④ 決まりや約束を守り安全に留意して、けがの防止に努めようとしている。</p>	<p>① 自己の能力に応じた課題を設定している。</p> <p>② 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ている。</p> <p>③ お互いの技能が高まるように考えながら相手にアドバイスを送っている。</p> <p>④ 自他の練習方法や技のできばえを確かめ合おうとしている。</p> <p>⑤ 学習カードを確実に記入し、反省することができている。</p>	<p>① ポイントを押さえて技の練習をしたり、受け身をとることができる。</p> <p>② 抑え込み技の基本を身に付けている。</p> <p>③ 投げ技の基本を身に付けている。</p> <p>④ 基本動作、対人技能で身に付け受け身や固め技を練習や試合で生かそうとしている。</p> <p>⑤ 基本となる技を用いて、固め技の攻防を展開することができる。</p>	<p>① 柔道の特性や基本動作および技を理解している。</p> <p>② 礼法などを身に付けることで伝統的な考え方を理解している。</p> <p>③ ルールや勝敗のつけ方など試合に関するきまりを理解している。</p> <p>④ 安全に練習を行うためのポイントを理解している。</p>
---	--	---	---	---

6 単元計画（授業の展開と評価計画）

過程	学習内容と活動	指導・支援	評価				用具・資料
			ア	イ	ウ	エ	
はじめ	1、オリエンテーション ① 武道（柔道）の特性を知る。 ② 学習の進め方を知る。 ③ 柔道の評価について知る。 ④ 授業の約束事や安全に練習するための方法を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケートを実施する。</li> <li>柔道の特性を説明する。</li> <li>授業全体の流れの説明、用具の準備や片付け、授業の約束や決まり、安全について説明する。</li> </ul>	④			①	アンケート用紙
	2、柔道の歴史について学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>資料を使い柔道について考えさせ、意見を聞く。</li> </ul>					学習計画表
	3、柔道着の着方と帯の結び方を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> <li>正しい着方を手本で見せながら説明する。</li> </ul>	②			②	柔道着
	4、礼儀作法の習得 正座～黙想～礼	<ul style="list-style-type: none"> <li>左座右起や正座など伝統的な行動の仕方を手本で見せながら説明する。</li> </ul>					
	5、準備運動・ストレッチ ・股関節・下腿・肩・腕・首	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動は体育係を中心に大きな声で行わせる。</li> <li>各関節を意識させながら行う。</li> </ul>					デジタイマー
	6、ドリル運動の方法を知る ・脚の交差×20回 ・腕立て×10回 ・前転 ・後転 ・跳び前転 ・開脚前転 ・開脚後転 ・倒立前転	<ul style="list-style-type: none"> <li>脚の交差は必ず首をを起こさせる。</li> <li>大きな動作を心がけさせる。</li> <li>安全面について留意させる。</li> </ul>		②	④		ホワイトボード
	7、受け身の習得 後ろ受け身 ・長座 ・蹲踞 ・立位	<ul style="list-style-type: none"> <li>受け身の際は必ず首を起こすように呼びかける。</li> <li>姿勢を徐々に高くし、恐怖心を和らげさせる。</li> </ul>	① ④	② ④	①	①	
				⑤			



<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ</p>	<p>12</p>	<p>1、柔道着の着用・展開場所の準備をする。</p> <p>2、挨拶、準備体操、練習をする。</p> <p>3、発表会をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・可能な技を1種類2回ずつ行う。</li> <li>・指定した受け身（移動式）を行う。</li> </ul> <p>4、学習活動のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習カードに記入させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完成している技のみを行わせて、安全に留意して行わせる。</li> <li>・発表するときは、技の名前を大きな声で言わせるようにし、発表後は見学者は大きな拍手をし、発表者が達成感を味わえるようにする。</li> <li>・今までの学習を振り返り、自己の力の伸びがわかるように記述させる。</li> </ul>	<p>①</p> <p>②</p> <p>④</p>	<p>③</p> <p>①</p> <p>④</p>	<p>②</p> <p>①</p> <p>③</p> <p>①</p>	<p>学習カード 柔道着 タイマー</p>
--	-----------	--	---	----------------------------	----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------

7 本時の指導

(1) 目標

<関心・意欲・態度>・規則や礼法、約束を守り、自他の安全に気を付けながら運動しようとする。

<技能>・基本的動作を身に付け、前受け身・前回り受け身を習得しようとする。

(2) 展開

過程	時間分	学習内容と活動	指導・支援 (○) 評価 (●)	用具資料	
はじめ	15	<p>※準備</p> <p>1、柔道着の着用・整列            ※4列横隊で整列する。</p> <p>2、挨拶、出席確認、健康状態の確認をする。            ・正座～先生に礼～お互いに礼</p> <p>3、本時の説明            ・ねらいを確認する。</p>	<p>○素早く着替え、帯の結び方を支援する。</p> <p>○服装の確認をする。</p> <p>○健康状態を確認し、見学者を確認、指示をする。</p> <p>○服装・忘れ物の確認をする。</p> <p>●礼法などを身に付けることで伝統的な考え方を理解している。(知識・理解②)</p> <p>○本時の活動の流れを確認し、ねらいを説明する。</p> <p>○本時の内容を理解し、課題を確認できるようにきちんとした姿勢で、しっかりと顔を上げさせてから話をする。</p>	柔道着	
		<p>ねらい1 安全に柔道の学習ができるように基本となる受け身を正確に身につける。</p>			
		<p>4、準備体操・ストレッチ            ※準備体操は体育係を中心に大きな声を出しながら行う。</p> <p>・下腿(長座・開脚)</p> <p>・股関節</p> <p>・肩</p> <p>・腕</p> <p>・首(左右・上下)                      各10秒ずつ</p> <p>5、ドリル運動</p> <p>・脚の交差×20回</p> <p>・腕立て×10回</p> <p>・前転</p> <p>・後転</p> <p>・跳び前転</p> <p>・開脚前転</p> <p>・開脚後転</p> <p>・倒立前転</p>	<p>○大きな声で元気よく、準備体操ができるよう、声をかける。</p> <p>○ストレッチは各関節を意識して、息を吐きながらリラックスして筋肉を伸ばさせる。</p> <p>○脚の交差は必ず首を起こさせる。</p> <p>○大きな動作を心がける。</p> <p>○安全面について留意させる。</p> <p>●仲間と協力しながら練習を行い、礼儀作法や相手を尊重する態度をとろうとしている。(関心・意欲・態度②)</p> <p>●決まりや約束を守り安全に留意して、けがの防止に努めようとしている。            (関心・意欲・態度④)</p>		



6、受け身の練習

・後ろ受け身

長座～10回

蹲踞～10回

立位～10回

2人組

・横受け身

仰向け～10回（左右）

蹲踞～5回（左右）

立位～5回（左右）

・前受け身

膝立ち～5回

※手・腕で三角形を作る。

・前回り受け身

手のつき方の説明・確認

資料を使いながらポイントを説明

手本となる生徒による実演

膝立ち・肘つき～

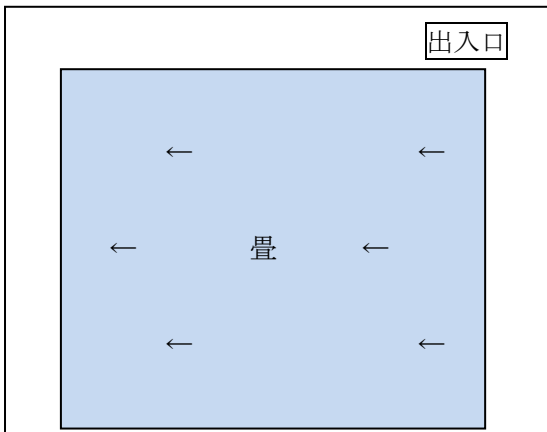
（試し3回・実践10回）

立位～

（試し3回・実践10回）

2人組み

（後ろ袈裟固め～・台を設けて）



○大きな声で数えながら行うよう声かけをする。

○腕全体を使って畳をたたかせる。

○帯の結び目をしっかりと見て後頭部を守らせる。

○片方の腕と脚の横で受け身とらせる。

○脚を交差してつく危険ということを説明する。

○手だけで畳につくのではなく、腕と手で三角形を作るように呼びかける。

○畳全体に広がらせぶつからないように間隔を一定にとらせるように声をかける。

○手の向きや足の形を生徒を使いながら説明していく。

○首の筋肉を緊張させ、頭を起こす。

指導 POINT

前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、腕と両脚で畳を強くたたく。

○小指→肘→肩→背中を順に通って畳につかせる。

○立位～では恐怖感がある生徒に対しては、肘をついてやるように呼びかける。

●お互いの技能が高まるように考えながら相手にアドバイスを送ろうとしている。

（思考・判断③）

●ポイントを押さえて技の練習をしたり、受け身をとることができている。

（関心・意欲・態度①）

○ぶつかることがないように同じ方向へ前回り受け身をするようにする。

デジ  
タイマ  
ー

学習  
資料

			<p>つまづいている生徒への支援</p> <p>① 前まわり受け身が横倒しになる。 ・テープやマットで目印をつける。</p> <p>② 肩や肘を打ってしまう。 ・わきをしめて畳をたたく。</p> <p>③ 脚が交差してしまう。 ・脚を上げた状態で止めてからおろす。</p>	
まとめ	10	<p>7、集合、整列 ・クラスごとに4列横隊で整列する。</p> <p>8、整理運動を行う。</p> <p>9、健康状態の確認をする。</p> <p>11、学習のまとめ・反省 ・記録、反省の記入</p> <p>12、次時の確認をする。</p> <p>13、挨拶、片付けをし、解散する。</p>	<p>○各クラス、体育係を中心に素早く整列させる。</p> <p>○どこの部位を使ったか意識させながら、入念にストレッチをさせる。</p> <p>○学習カードを活用して、課題への取り組みについての反省点を記入させる。</p> <p>○反省を見まわりながらチェックする。</p> <p>●学習カードを確実に記入し、反省することができている。(思考・判断⑤)</p> <p>○次時の確認・健康状態の確認は安座できちんと顔を上げさせてから話をする。</p> <p>○全体を通して、よい活動をしていた生徒を賞賛し、次時への意欲を高めようとする。</p> <p>○礼法を意識して、大きな声であいさつをさせる。</p>	<p>学習 カ ー ド</p> <p>筆記 用 具</p>