

## 保健体育科学習指導

対象 高等学校 第2学年 (男子15名、女子15名)

### 1. 単元名 武道 (柔道)

### 2. 運動の特性

#### (1) 一般的な特性 (機能的特性、構造的特性、効果的特性)

投げられないように耐えたり、自分の技をかけたりして1本が決まった時の快感、団体戦については仲間との団結力など、勝つ喜びや楽しさ達成感を感じられる運動です。

相手を投げたり、抑え込むことで1本(勝ち)になります。相手よりも先に組み、技をかけることの積極性がポイントになってきます。人を投げたり抑え込むので筋力・持久力がつきます。瞬発力や柔軟性など多くの機能が高めることができます。

#### (2) 生徒からみた特性

生徒にとって柔道は相手を投げたり、抑え込むといったことは普段経験もしないことで楽しい運動である。また、相手を思いやることのできる運動である。投げられることの恐怖や痛みが嫌いになる傾向の一つである。

### 3. 生徒の実態

全体的に元気で努力家な生徒が多い。男女の関係はよく、授業前に用具の準備などを積極的に行ない、整列の声掛けなどを全体で行っている。運動部活動に加入している生徒が多く体育の授業が好きといった生徒が多いです。柔道を経験している子がいないため、柔道に興味を示しているが投げられることに対する恐怖心を持っている子が多いため、段階を踏んで怖さを軽減できるように声掛けや、生徒間で交流する時間を設けるといった配慮を行う。

### 4. 教師の指導観

生徒にはまず基本動作を身に付けてもらえることを目標に、一つ一つ丁寧に教え、できたことは褒め、できないときには親身に寄り添って指導できるようにします。

畳に触れる機会も柔道をやっていないと中々ないと思うので、畳に触れることの心地よさや、普段人を投げたり、抑え込んだりの動作はしないため未知のことだと思えます。そこでうまれる恐怖心を軽減させたい。その為に柔らかいマットを引いてその上に投げるといった取り組みを行う。

投げる側と投げられる側を体験することでその楽しさや怖さを知ることが出来ます。ですので、柔道を一度経験した生徒たちには、人のことを思いやる能力を高めてもらいたいです。このような授業を行い、生徒ができるように、この柔道の力が高まるよう指導を行っていく。

5. 指導と評価の計画

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することが出来るようにする。													
	思考力・判断力・表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他社に伝えることが出来るようにする。													
	学びに向かう力・人間性等	武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け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出来るようにする。													
学習の流れ	時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	0	集合・挨拶・出席確認・本時の目標・活動内容の確認・準備運動													
10	オリエンテーション	受け身													
20		寝技基礎				テスト		立ち技基礎			練習				
30												試合			
40		ゲーム						乱取り							
50	学習カードの記入・整理運動・体調確認・次回予告・挨拶														
評価機会		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	知	①		②							①				
	技							①		①					
	思				①		①		②	②					
単元の評価規準	知	① 伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であることについて言ったり書いたりしている。 ② 武道の種目によって必要な体力要素があり、その種目の技能に関連させながら体力を高めることが出来ることについて言ったり、書いたりしている。													
	技	① 姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むことができる。 ② 進退動作では、自分の姿勢の安定を保ちながら素早く体の移動をすることができる。													
	思	① 見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して、良い点や修正点を指導している。 ② 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見しようとしている。													
	態	① 武道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。													

運動が苦手な生徒に対する配慮

みんな初めてだから失敗してもいい、楽しんで取り組めるようにペアの配慮などを行う

6. 本時の学習と指導 (3 / 7時)

(1) 本時の目標

寝技の抑え込みをできるようにする

(2) 柔道場 ○【初心者でもわかりやすい前回り受け身解説】

(toyop-lab.jp) 活用

(3) 本時の展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点 (○指導、◆評価規準)
はじめ ○分	1. 集合・整列・挨拶・出席確認 2. 本時の目標の確認 3. 準備運動	○チャイムと同時に挨拶をし、授業が始められるようにする。 柔道着がちゃんと着れているか確認する。 ○出席確認と体調の確認を行う。 ○目標の確認をし、復唱させる。 ○手首足首など、関節をしっかり伸ばすように声かけする。
なか ○分	4. 前回の復習 ○横受け身、後ろ受け身  5. 前方回転受け身  6. 寝技について知る 実際にペアを抑え込んで、受取交代する  7. ゲームをする ○5でやった抑え込みを使って10秒間抑え込む。受けは逃げる ○交流する	○頭は浮かせた状態で目線はへそを見ることを伝える。 ○足の動きが左右で同じにならないように指導する。  ○【初心者でも分かりやすい前回り受け身解説】(toyop-lab.jp)より、動画をもとに前回り受け身のポイントを伝える。 ○膝立ち状態から始める ○頭を打たないように注意を促す  ○男女分けて体格が同じくらい同士でペアを組ませる。 ○寝技の王道な抑え込み方を2種類行う。 ○体の位置や、相手のどこをきめるかを伝える。  ○アドバイスなど声掛けをしながら生徒たちの周りをまわる。 ○ペアを変えている人な人と取り組むように指導する。 ○生徒間で交流させる ◆ 姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むことができる。→ 該当の評価基準 (A評価とするポイント)

		<p>姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むことが安定してできる。</p> <p>〈努力を要する生徒への手立て〉</p> <p>タブレットで録画して自分の姿を確認して練習させる。</p>
<p>まとめ ○分</p>	<p>本時の振り返り、次回予告 整理運動 挨拶</p>	<p>○振り返りシートに記入させ、回収する</p> <p>○本時の取り組みが次時に繋がるための意欲づけを行う。</p> <p>○toyop-lab を見て復習するように伝える。</p> <p>○ゆっくりとストレッチを行わせる。</p> <p>○体調不良者がいないか確認する。</p>

柔道 三回目学習カード

年 組 氏名

1, 本時の目標

2, 目標達成度 A・B・C

3, 良かった点

○

○

○

4, 次回の課題、感想

○ホワイトボード

/

目標

寝技の抑え込みをできるようになろう

本時の流れ

1. 前回の復習
2. 前回り受け身
3. 寝技とは
4. まとめ

プロジェクター（動画を映す）