

第 2 学年 保健体育科 学習指導案

— 本時の主張 —

「技能四段階」で評価し合う活動によって、生徒は自らが「技能四段階」のどの段階なのか知るとともに、互いにアドバイスできる。その結果、安全に留意しながら着実に技能を向上させることができる。

1 単元名 「柔道」

2 単元の目標

- 技ができる楽しさや喜びを味わい、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり押さ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。
- 柔道に積極的に取り組むと共に、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとし、健康安全に気を配ることができるようにする。
- 柔道の特性や、成り立ち、技の名称や行い方を理解し、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。

3 単元の評価規準

運動や健康・安全への 関心・意欲・態度	運動や健康・安全につい ての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全につ いての知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ○ 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、柔道を学ぼうとしている。 ○ 練習や試合においてルールや約束事を守り、自他の安全に留意して行動しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 仲間と協力し、考え教え合いながら課題の解決に向けた方法を実践している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 投げ技と関連する基本動作ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 基本となる技の名称を答えられる。

4 単元と生徒

生徒は普段の生活の中で、武道の特性である相手と直接組み合っの攻防といったものに触れる機会がほとんどない。1 年時の柔道の授業では、柔道の歴史について興味をもち、礼儀作法の精神を学び、技能に関しては基本動作を習得した。

生徒は男女とも活発に活動する姿が見られ、良い雰囲気の中で授業に意欲的に参加する姿勢が見られる集団である。1 年時に受け身では後ろ受け身、前受け身、横受け身を学習している。投げ技では膝車、大外刈り、大内刈り、大腰を学習している。

柔道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作となる動きと基本となる技を身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることが求められる。また、安全に留意して、自他がけがをすることなく授業を進めながら、技を身に付けられるようにしなければいけない。

5 指導の構想

(1) 受け身と課題技のかかわりを意識した指導をする。

課題技だけに焦点をあてるのではなく、投げられた側の受け身の形についても意識させる。

(2) 技能（受け身と課題技）について四つの段階を設定する。

- ① ゆっくりとした動きで技のフォームができている段階
- ② 相手が止まっている状態でゆっくり技ができる段階（全体練習で行う段階）
- ③ ②よりスピーディーにできる段階
- ④ 相手が前に動いている状態でタイミング良く技がかけられる段階

(3) 他とのかかわりをもたせる場面を設定する。

観察カードを中心とした観察者による評価とアドバイス

6 単元の指導計画（全8時間）

時	学習のねらいと主な活動内容	評 価			
		関	考	技	知
1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 目標の確認 ・後半に行う試合の中で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ようにする。 ・全8時間の学習計画や進め方、毎時間の学習過程を理解する。 ・準備運動→課題確認→練習→アドバイス→練習の学習過程を理解する。 ○ 固め技の練習（袈裟固め、横四方固め） 	○			○
2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 後ろ受け身の練習 ・ゆっくりとした動作から始めて、スムーズに行えるようになる。 ○ 横受け身の練習 ・ゆっくりとした動作から始めて、スムーズに行えるようになる。 ○ 大外刈り・大内刈りの練習（後ろ受け身とのつながり） ・かかり練習 ・約束練習 			○	○
3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 受け身の復習 ・後ろ受け身、横受け身が素早くスムーズに行えるようになる。 ○ 大腰の練習（横受け身とのつながり） ・かかり練習 ・約束練習 		○	○	
4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 受け身の練習 ・横受け身、後ろ受け身が素早くスムーズに行えるようになる。 ○ 体落としの練習（横受け身とのつながり） ・かかり練習 ・約束練習 		○	○	
5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 受け身の練習 ・横受け身、後ろ受け身が素早くスムーズに行えるようになる。 ○ 大外刈り・大内刈り・大腰・体落としの練習 ・約束練習 	○		○	
6	<ul style="list-style-type: none"> ○ 既習技のテスト ・大外刈り、大内刈り、大腰、体落としの四つの技ができるようになっている。 			○	○

7	○ 試合を行う	○		○	
8	・簡単なルールを理解して試合が行えるようになる。				

7 本時の学習

(1) 本時のねらい

- 体落としの特徴を捉え、動きのスピードを上げて体落としをかけることができる。
- 相手の投げ技に応じた受け身ができる。

(2) 本時の構想

- 技の習得段階について四つの段階を示し、目標をもって学習が進められるようにする。
- 観察による他者評価を行い、技のできばえをお互いにアドバイスすることで技能を高める。

(3) 本時の展開と評価

学習内容・活動	主な教師の働きかけと生徒の反応	指導上の留意点と評価
○ 準備体操	・武道場5周	・受け身の練習を兼ねているのでポイントを意識しながら受け身がとれるようにする。
○ 集合整列・あいさつ	・体操	
○ 補強運動	・集合した後に黙想をしてから座礼を行う。	
○ 既習技の練習	・両腕前進→交互前進→前転→受け身（後ろ受け身、右横受け身、左横受け身）	
○ 本時の課題 体落としの練習	・大外刈り，大内刈り，大腰の練習を行う。 ・足の動きにポイントを絞って練習する。 ・教師の指示により，技の練習を行う。 ・「受け」は受け身の姿勢がしっかりとれているか確認する。	
① あしのさばき方の練習	体落としの投げ方と留意点を理解する。 1:右足→2:左足→3:右足を踏ん張りながら相手を投げる。	・巡回しながら困っている生徒に個別指導する。
② 実際に投げる練習	・教師側の指示により一斉に動きの練習を行う。 ・前後でペアを組み1・2・3のリズムで足の動かし方を身に付ける。	
③ 観察による技能の段階のチェック	・相手が止まっている状態で1・2・3のリズムで倒すところまでを練習する。	
	・技能四段階の提示により共通理解を図る。 ・「受け」，「取り」，「観察者」に分かれて技能の	

ック

確認をする。

- ・①→②→③→④→の順番でそれぞれの段階の技をかけてみて、どの段階までできるのか観察者に見てもらう。

- ① ゆっくりとした動きで技のフォームができている段階
- ② 相手が止まっている状態でゆっくり技ができる段階（全体練習で行う段階）
- ③ ②よりスピーディーにできる段階
- ④ 相手が動いている状態でタイミング良く技がかけられる段階

- ・共通理解をするために技の段階を実際に見せて確認する。

- ・「受け」は受け身の姿勢がしっかりとれているか確認をしながら練習を進める。
- ・観察カードに気づいたことを一言アドバイスを記入する。
- ・観察者は「受け」の受け身の状況をよく見て、受け身についても一言アドバイスをします。

【評価】
体落としの特徴を捉え、動き技のスピードを上げて行うことができる。(技能)

④ 技能の獲得段階の確認とアドバイス

- ・生徒は自分のカードを見て技能の段階の確認と一言アドバイスを見る。
- ・一言アドバイスをもとに、③または④の段階になるように練習を進める。

【評価】
相手の動きに応じた技や受け身ができているかアドバイスしている。(思考・判断)

【視点】
・①～④のどの段階ができているのか。
・③または④の段階になるために何を意識して練習するのか。

- ・②の段階と③の段階の違い、③の段階と④の段階の違いに焦点化する。

⑤ 技の練習

- ・練習を進めながら技のできばえについてアドバイスし合う。

○ 本時のまとめ

- ・集合して観察カードを回収後、黙想・座礼で授業を終了する。