

## 第 2 学年 保健体育科 学習指導案

### 主張

新学習指導要領では 1・2 年生で武道が必修となる。しかし、柔道は女子を中心に抵抗感をもつ生徒が多い。そこで、柔道に対する苦手意識の強い生徒も抵抗感なくでき、楽しさを味わうことができる柔道の授業を目指す。

そのために、毎時間、次の三つの方策で授業を進める。

- ① 基礎となる動きが楽しく身に付くウォーミングアップをする。

例) 帯取り：背後に回る動きを高めるゲーム

おでこタッチ：相手のおでこを触る、もう一人はそれを防ぐために動く相手を見ながら素早く動く動きを高めるゲーム

- ② 自分の技の出来映えを録画した動画を見て自己評価する。その際、それぞれの技について教師が提示した三つのポイントに基づき評価する。

三つのポイントの例：体落としの場合

◇崩しの段階で相手の体勢が前に崩れている

◇取りの右肘が受けの左肩の前に出ている

◇右前さばきができ、自分の体が投げる方向を向いている

- ③ 「投げ込みバトル」で相手と技の出来映えを競い合う。その際、②の活動と同じ三つのポイントでほかの生徒が技の出来映えを採点する。

技の完成度を競う約束練習。2 人が交代で投げ合い、その出来映えを、ほかの 3 人の生徒が審判となって判定する。自由練習が苦手な生徒も、安全に仲間と競い合うことができる。

### 1 単元名 武道（柔道）

### 2 単元の目標

- 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。
- 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、健康・安全に気を配ることができるようにする。
- 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方や技の名称などを理解し、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。

### 3 指導の構想

#### (1) 単元観

柔道とは、相手との身体接触を伴い、相手を投げたり、抑えたりして攻防する格闘的なスポーツである。お互いに相手の力を利用したり自分で相手を崩したりすることによって、得意技ができるようになったり、それにより投げ技・固め技で「一本」を取って勝敗を争うことができるようになったりするところに楽しみがある。

本単元では、柔道特有の楽しみを味わわせるとともに、礼儀や相手を尊重する態度、安全についても留意させ、楽しく安全にできることを主たるねらいとした。「相手がいるから自分は上達できる」という意識をもたせ、しっかりとした礼儀作法を身に付けさせることも大

事にしていきたい。

一般的に柔道は、他のスポーツに比べて難しいといわれる。難しいといわれるのは、柔道は相手と直接、組んで技を掛け合うために、体格差や体力差が勝敗に大きく影響したり、激しい攻防による身体接触などで危険が多いため、誰もがすぐに相手を投げたり、抑えたりすることができにくいからである。また、柔道は、動いている人間を投げたり、抑えたりするので個人的技能や対人的技能の向上にかなりの時間を要するスポーツであるといえるだろう。「中学校学習指導要領解説 保健体育編」(平成 20 年 9 月)の p 99「F 武道」の「第 1 学年及び第 2 学年」にも次のように書かれている。

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、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、技能の上達に応じて、基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開することを発展させて、得意技を身に付け、自由練習や簡単な試合で攻防が展開できることをねらいとしている。

武道は現在まで、多くの学校がダンスとの抱き合わせで選択種目として扱ってきたが、必修化に伴い、今後はより一層教師の指導力が求められる。また、施設・設備の両面でも早急な対応が迫られることであろう。

本校での柔道・ダンスの種目選択状況は、多くの生徒が男子は柔道、女子はダンスを選択する。今後は女子生徒にも対応できるような、親しみやすく、楽しさを味わうことができる授業展開が必要となる。

そのための参考資料として活用するために、女子生徒に「柔道に対するイメージ」についてアンケートを実施した。(2 年生 女子 40 名, 自由記述)

結果は次のようになった。

プラスと思われるイメージ	マイナスと思われるイメージ
・強い (7)	・痛い(痛そう) (17)
・日本の文化 (6)	・怖い (3)
・投げる (5)	・けがをしそう (2)
・気持ちよさそう (2)	・難しそう (2)
・楽しそう (1)	・投げられる (1)
・かっこいい (1)	・楽しくなさそう (1)
	・危ない (1)
	・息ができなくなりそう (1)
	・やりたくない (1)
	・力がないとできない (1)
	・ルールが分かりづらい (1)

( ) 内は記述人数

アンケートではマイナスと思われるイメージの記述が多く見られ、そのうち半数以上が

「痛い（痛そう）」と回答した。また、「怖い」、「けがをしそう」などの回答から柔道に対して恐怖心をもっていることが推測される。

簡単な攻防を重視する場合、固め技に重点を置く授業も考えられる。しかし、相手を投げたときの快感は、他のスポーツでは味わえないものであり、極めて非日常的である。

私は、固め技を大切にしつつ、やはり、投げ技を重視した授業を目指したい。

今回の実践では女子はいないが、この結果を参考に武道の必修化に向け、苦手意識をもっている生徒に対応した授業づくりを工夫する。

柔道への親しみやすさ、楽しさを味わわせるとともに、安全面についても十分配慮し、授業を展開したい。

## (2) 生徒の実態

該当クラスの生徒は全体的に素直で、学習規律が十分に確立されている。運動部に所属している生徒が多く、体を動かすことに対して意欲的な生徒が多い。体育実技が苦手な生徒も工夫しながら運動を楽しむ雰囲気が培われており、協力的に授業を進める。

以下は昨年度、柔道を選択した生徒への「柔道授業で楽しいと感じたときはどのようなときか」という問いへの回答である。（男子 36 名、複数回答可、（ ）内は記述人数）

・技を獲得したとき	(23)
・相手を投げたとき	(20)
・寝技で押さえ込んだとき	(7)
・大きな人を投げたとき	(1)

また、「柔道授業であまり楽しくないと感じたのはどのようなときか」の回答は以下のとおりである。

・特になかった	(31)
・投げられたとき	(2)
・痛かったとき	(2)
・技ができないとき	(1)

上記の結果から、多くの生徒が技を覚えること、相手を投げることに興味関心が高く、反面、固め技（寝技）に対して意識は低いことがうかがえる。また、「楽しくないと感じたとき」については「特になかった」と回答している生徒が多く、柔道授業への苦手意識が少ないことも分かった。

## (3) 指導観

上記の単元観、生徒の実態を踏まえ、本単元では「技をしっかりと獲得すること」に重点を置き、次の点を重視する。

「人を投げる」という非日常こそが柔道の醍醐味であり、生徒に味わせた感覚である。投げ技の指導の過程では、技の構成要素である「崩し」、「体さばき」、「技のかけ」を無視して指導することはできない。特に「崩し」の重要性を意識させ、より技を掛けやすい状況を作り出すことを意識させたい。その中で、約束練習（投げ込み）で仲間と技の完成

度を競い合い、他の生徒が審判を行う練習方法を取り入れる。技術ポイント（観点）を明確にすることで、審判を体験した生徒が、技術ポイントを意識して自身の練習に取り組むことを期待する。

また、試合においては、投げ技の最高ポイントとなる「一本」を目指しながら、自己、あるいは他者の技を正確に判定、評価することも意識させたいと考える。多くの生徒は「投げた」ことを技の完成と思いがちだが、「一本」の判定基準である、「勢い・はずみ」や「相手の背中をしっかりと畳につける」ことを技能の広がりとして意識させたい。

また、武道の必修化に向け、安全な技の練習方法、立ち技での約束ごとを提示する。さらに、楽しくできるウォーミングアップも取り入れて授業を展開したい。

集団を体重別に3グループに分け、それを大グループ（10名）とする。学習内容によって大グループを二つに分け、小グループ（5名）として練習の効率化を図り、階級別練習を行うことで安全性を確保する。また、小グループ内の役割分担を行い、リーダーを中心に自主的に活動できるように、支援を行う。

#### 4 生徒による「授業評価カード」の分析

（4：そう思う 3：ほぼそう思う 2：あまり思わない 1 思わない）

No.	評価項目	4	3	2	1
1	教え方は丁寧でわかりやすいですか				
2	興味を引く魅力的な課題のある楽しい授業が工夫されていますか				
3	声の大きさは十分聞き取れる大きさですか				
4	指示や説明は簡潔で、何をすればよいかわかりますか				
5	発言や発表者の指名の仕方に、かたよがりはありませんか				
6	わからないことがあるときに、個人的に教えてくれますか				
7	授業を進めるスピードはちょうど良いはやさですか				
8	授業時のルールやマナーは徹底して指導や注意をしていますか				

調査学級 2年 ※数値は省略

7月中旬に行った「生徒による授業評価」の結果である。この結果から、「個別指導」、「授業のスピード」について改善を図らなければならないことが分かった。

生徒の見取り、個別のアドバイスを可能な限り行い、生徒が「よく分からないまま次の段階へ行く」ということを避けなければならない。学習カードやその他の記録から、生徒のつまずきや困り感を見逃さず、支援を行いたい。

#### 5 手立て

##### ① 基礎となる動きが楽しく身に付くウォーミングアップをする。

帯取り

- ・背後に回る動きを高めるゲーム
- ・二人一組で座位、背中合わせの状態から開始し、相手の帯を取るゲーム。押さえ込み技を習得しなくても簡単にでき、柔道着さえあれば1時間目から相手と楽しく競い合うことができる。

おでこタッチ

- ・相手のおでこを触る，もう一人はそれを防ぐために動く相手を見ながら素早く動く動きを高めるゲーム
- ・一人は仰向けに寝て，立っている相手におでこを触られないように動く。一方，もう一人は立った姿勢から，素早く動いて相手のおでこをタッチしようとする。

② 自分の技の出来映えを録画した動画を見て自己評価する。その際，それぞれの技について教師が提示した三つのポイントに基づき評価する。

- ・デジタルカメラの動画機能を利用し，グループ内で技を撮影し合い，自分の技を確認する。
- ・教師が提示したポイントに基づいて評価し合う。
- ・提示するポイントは三つ以内とする。

**体落としのポイント**

- ◇崩しの段階で相手の体勢が前に崩れている
- ◇取りの右肘が受けの左肩の前に出ている
- ◇右前さばきができ，自分の体が投げる方向を向いている

**大腰のポイント**

- ◇崩しの段階で相手の体勢が前に崩れている
- ◇受けより重心を低くして入り，相手がしっかり腰に乗っている
- ◇右前さばきができ，自分の体が投げる方向を向いている

補足説明

生徒にとって普段，自分が運動している姿を自分の目で見える機会は少ない。実際にビデオ等で自分の運動の様子を見ると，イメージ通りに体を動かしていることは少ないと思われる。自己の運動イメージと実際の運動の差を感じ，それを埋めていくための手立てとしてデジタルカメラの動画機能を活用する。本単元では特に「崩し」に着目させ，技の「理合い」\*1を感じさせたい。

新学習指導要領では「運動観察の方法」が武道の第3学年（知識）に表記されているが，「柔道の神髄（本質）に触れる」，最初の段階として導入したい。また，仲間と技を相互評価する段階で，積極的にコミュニケーションを取り合う活動も取り入れたい。

\*1 「理合い」（りあい）：武道において，技や形の中で「なぜこのように動くと決まっているのか」といったことの意味・理由・意味合いを指す言葉。

③ 「投げ込みバトル」で相手と技の出来映えを競い合う。その際，②の活動と同じ三つのポイントでほかの生徒が技の出来映えを採点する。

- ・約束練習（投げ込み）で技の完成度を相手と競い合う活動。
- ・実戦の試合や自由練習と比べて安全に仲間と競い合うことができる。
- ・二人が交代で投げ合い，その出来映えを，ほかの2～3人の生徒が審判となって判定する。
- ・1回の試合で3名の審判生徒が赤・白それぞれの旗を持ち，試合者双方が投げ終わった後に判定を行う。選手は，赤の選手（赤の腰帯をする生徒）と白の選手（何もつけない生徒）に分かれて試合に臨む。審判生徒は，三つのポイントに照らし合わせて勝敗を決する。

## 6 単元の指導計画（別紙）

## 7 単元の評価規準

- 関心・意欲・態度について  
仲間と協力しながら，安全に留意して活動し，よい技を讃えることができる。
- 思考・判断について  
自己の技，他者の技を観察，評価し，自己の技を修正できる。
- 技能について  
自己の能力に適した課題をもって運動を行い，その技能を高め，技がより良くできる。
- 知識について  
技の名称や行い方，試合の方法，勝敗の基準などを理解する。

## 8 本時の指導

### (1) 本時のねらい

三つのポイントに基づき，自分の技を録画した動画の自己評価と「投げ込みバトル」で技を採点し合うことによって，体落としの技能を向上できるようにする。

### (2) 本時の展開（4 / 12 時間目）

学 習 活 動	・教師の働きかけ □生徒の反応	◎指導上の留意点 ○評価
1 ウォーミングアップ (小グループで行う) ・ ランニング ・ 体操 ・ 回転運動 ・ 後ろ受け身 ・ 前回り受け身(ペア)	・ しっかりランニング，準備運動をしているか確認し，助言する。 ・ 大きな声でアップをしているか確認し，助言する。 ・ ペアで行う前回り受け身の練習では，受け手が両膝立ちから支え釣り込み足で投げられる。その際，技をかける方が離す手を間違わないように指導する。	○ ウォーミングアップの内容をしっかりとこなしている。 (1:観)
2 集合・整列・点呼・礼	□ 小グループごとに整列・点呼を行い，礼をする。	◎ 座礼，着座等の礼法を確認する。
3 本時の内容の確認	□ 学習の進め方を聞く。	
4 帯取り (大グループ内で相手を探す)	□ 体重別に相手を探し，帯取りを行う。 ・ 始まったら，危険な動作がないよう声掛けをする（双方とも右手を畳につけ，合図とともに右回転で相手に向かう）。	◎ しっかりと座礼ができているか，また，しっかりと柔道着を着ているか確認する。 ◎ 危険な動作がないが見る。
5 前時の技の確認	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     大腰の復習をします。前回撮影した大腰の動画を見てください。その後，学習カードに技の評価，感想を記入します。再度，技のポイントを説明し，練習します。                 </div> □ 技を確認し，自己評価する。	○ 自己の技について，確認，評価ができている（2:カ）

<p>6 技の解説を聞く</p>	<p>・体落としの解説を行う。 前時、大腰の技術ポイントとして以下の三つを確認する。</p> <p>① 崩しの段階で相手の体勢が前に崩れている。 ② しっかりと右前回りさばきを行い、自分の体が投げる方向に向いている。 ③ 受け手より重心を低くして入り、相手がしっかり腰に乗っている。</p> <p>----- 相手との間合いが近すぎる人がいます。間合いを取らないと相手が崩れるスペースができません。 -----</p>	<p>○ 相手とのスペースと崩しの関係について理解している。 (2 : 観, カ)</p>
<p>7 大腰の練習・撮影練習は2人組で5回ずつ交互に行う。5回目は投げる。撮影は1回のみ行う。</p>	<p><input type="checkbox"/> 崩しのスペースを意識しながら、練習している。 ・技のポイントを意識して練習しているかを確認する。つまづいている生徒を見取り、支援や指導を行う。</p>	<p>○ <b>三つの技術ポイントができている。(3 : 観, ビ)</b></p> <p>◎ スムーズに進行しているか確認し、支援を行う。</p> <p>○ <b>技の出来映えを的確に採点し合っている。</b></p>
<p>8 投げ込みバトル (大腰) 対戦は同階級の小グループ同士とする。試合をしていない生徒が審判に入る。</p>	<p><input type="checkbox"/> 約束練習 (投げ込み) による試合を行う。 ・スムーズに進行するよう助言を行う。</p>	<p>○ カードを記入している。 (1 : 観, カ)</p> <p>◎ 座礼, 着座等の礼法を確認する。</p>
<p>9 整列・次時の予告 学習カードの記入</p>	<p>・整列させ、次時について説明をする。 ----- 次の時間は今日撮影した大腰の動画を確認して、自己評価した後、技を連続して掛ける練習をします。 -----</p>	<p>○ カードを記入している。 (1 : 観, カ)</p>
<p>10 礼 11 畳上げ</p>		<p>◎ 座礼, 着座等の礼法を確認する。</p>

### 評価方法

観察による見取り : 観

学習カードによる見取り : カ

ビデオによる技能評価 : ビ

評価の番号は「7 単元の評価規準」の番号による。

評価欄の**太字**の項目は本時の中心となる評価。