

保健体育科学習指導案

指導者 教諭 井上 晃一

1 実施校時 5校時

2 学 級 第2学年1組(男子19名) 武道場

3 単 元 武道「柔道」

4 単元について

(1) 教材観

柔道は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。「礼に始まり、礼に終わる」礼法の意義は、すべての運動種目に位置づけられているが、特に武道においては、伝統的な行動様式としての意味が重視されている。「精力善用・自他共栄」という言葉に表現されるように、柔道を行うことによって、お互いに協力し、助け合い、譲り合い、それによって自他ともに向上することが社会の発展に役立っていく。また、技能的側面として、柔道は中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作である受け身と基本となる技を確実に身につけ、その技を用いて、十分安全に配慮した上で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。

(2) 生徒観

本学級は積極的に運動に取り組もうとする生徒が多く、どの実技種目でも意欲的に学習に取り組んでいる。また、柔道の受け身と関連のあるマット運動については、第1学年で学習経験があり、基本的な接転技群の技は既習事項である。しかし、基本的な技能が定着しておらず、前転や後転などができていない生徒の割合は高い。柔道については第1学年で固め技を中心に既習しているが、投げ技に対しての不安を感じている生徒もいる。

(3) 指導観

そこで、本単元の展開にあたっては次の点に留意し、学習を進めていきたい。

- ① 3人組での練習を取り入れることで仲間の体の動きを観察し、お互いに助言し合う学び合いの場を設定する。
- ② 技の習得では低い姿勢から高い姿勢へ、遅いスピードから速いスピードへと段階的な技術練習を設定し、安全に配慮した上で技能の向上を図る。
- ③ けがを防止するためにも安全な受け身ができることを評価し、生徒自身が周りの安全に留意して活動できるよう意識させる。

5 学習指導目標

- (1) 相手を尊重して伝統的な行動の仕方を守り、学習した基本動作と技を用いて、攻防の楽しさを味わうことができる。
- (2) 周囲の安全に留意し、自らの課題に応じた学習の取り組み方を工夫することができる。

6 学習指導計画

- (1) オリエンテーション …… 1時間
- (2) 相手の動きに応じた基本動作と受け身 …… 2時間
- (3) 投技、固技の習得(膝車、大外刈、小内刈、体落、大腰、固技) …… 7時間(本時3/7)

7 本時の学習

(1) 目標

基礎的・基本的な技能の確認をすることによって、正しく小内刈をかけ、安全に受け身をする
ことができる。

(2) 自尊感情を高める授業にするために

グループ学習を取り入れ、互いの良さを認め合ったり、互いに教え合ったりする場面を多く設
定する。

(3) 準備物

柔道着, 鏡

(4) 学習指導過程

学 習 活 動	教師の支援活動
<p>1 整列・黙想, 座礼</p> <p>2 準備運動をする。</p> <p>3 本時の学習内容の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔道着を正しく着用できているか, お互いに確認させる。 ・ 着座の仕方, 礼法を正しく行っているか確認する。 ・ けが予防のために準備運動を十分行うように指導する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 正しく小内刈りをかけ、安全に受け身ができるようにしよう </div>	
<p>4 受け身の練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 後ろ受け身(通常+対面) ・ 横受け身(通常+一斉) ・ 2人組で1人が四つん這いになり, もう1人が相手の袖と足を持った姿勢から真上に引き上げ, 横受け身の練習をする。 <p>5 小内刈りの練習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1人で体さばき, 刈り方の練習をする。 ・ 3人組をつくり, 2人が練習, 1人が助言役を交代で行う。 ・ 受が右足を前に出し, かがんだ姿勢から刈り倒す練習をする。 ・ 受の右足を徐々に開き, 最後に刈り倒す練習をする。 ・ 受に右足を前に出してもらい, つま先方向に刈る練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 受け身が安全にできていない生徒には適切に助言し, 課題に気づかせる。 【決定】【存在】 ・ 相手を真上に引き上げる際, 握った手を離さないことを意識させる。 ・ 最初に小内刈りを示範し, 技のイメージをつかませるとともに, 助言役のヒントとなるような技の要点を解説する。 ・ 助言役がヒントをもとに積極的にアドバイスできるように声をかける。 【決定】【存在】 ・ アドバイスを生かした練習ができているグループを称賛する。 【決定】【存在】【共感】 ・ 受の安全確保のため, 取は倒しても引き手を離さないことを徹底させる。 ・ 安全に配慮し, 隣のペアと間隔をとって練習することを意識させる。
<p>6 本時のまとめと反省</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 整列, 黙想, 座礼 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心を落ち着かせ, 本時の学習を振り返らせる。

(5) 評価

- ・ 仲間と協力して, 正しい小内刈りをかけ, 安全に受け身をする事ができたか。