

第3学年 保健体育科学習指導案

平成27年10月23日 金曜日 3校時

第3学年機械科・商業科

(男子10名 女子18名 計28名)

場 所 日南振徳高等学校武道場

指導者 教諭 徳 永 道 郎

1 単元名 武道 (柔道)

2 単元の目標 (第2学年及び第3学年の第3学年分) * ()は入学年次の次の年次

- (1) 柔道について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。
・柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開することができる。 (技 能)
- (2) 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) などや、健康・安全を確保することができるようにする。 (態 度)
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。 (知識、思考・判断)

3 運動の一般的特性

学習指導要領では、「武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。」と示されている。

特に柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開する運動である。

4 生徒の実態

(1) 運動の特性に触れる楽しさ体験状況

柔道部に所属している生徒もしくは経験者は、29名中男子3名のみであり、1年次から継続して柔道の授業を受けている生徒は、男子7名、女子4名で、2年次から継続して柔道の授業を受けている生徒は、女子15名である。運動部に加入している生徒は22名、文化部に所属している生徒は5名で、部活動していない生徒が3名である。全体的に意欲的に運動に取り組む生徒が多く、授業も活気がある。本校では各学年の必修選択授業の種目の一つになっており、中学校での部活動や、高校1・2年次の授業において経験している生徒もおり、3年次においては、柔道に一度も触れたことのない生徒はいない。また、運動能力に個人差はあるが、生徒一人ひとりの興味・関心は高く、柔道部に所属している生徒若しくは経験者を中心とし、グループ内で互いに教え合うなど、協力しながら楽しんで学習に取り組んでいる。

(2) 態度、知識、思考・判断に関する学習体験状況

教師主導による授業を展開していき、身に付けた知識や技能を生かして自分たちで練習計画を立てるなど生徒が主体的に学ぶことができる学習形態へと段階に応じて取り組んでいる。グループ活動の中で、経験者が中心となってチームや個人の課題を見つけ、「柔道スキルアップテキスト」を活用したり、グループ練習をアレンジすることで、適切な練習方法を考え、お互いにアドバイスを行ったりするなど、グループで課題解決を図る活動に力を入れて取り組んでいる。

また、試合においても試合方式、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方ができるようにしたい。

(3) 技能 (運動) の習得状況

高校で柔道部に所属している生徒は男子2名のみである。しかし、本校の選択制授業の取り組みとして、柔道を選択するに当たっては、安全面の配慮から1・2年次に選択した生徒のみ、3年生で柔道を選択できるとしている。よって、柔道未経験者はいない。生徒によっては、個人差があるが、1・2年次に「基本動作」や「投げ技」、「固め技」を習得している。しかし、自分にあった「得意技」や「投げ技」から「投げ技」への連絡変化、「投げ技」から「固め技」への連絡を身に付けていない生徒が多い。また、試合の中で、相手の「投げ技」や「固め技」を「防ぐ」、「返す」などの動きを身に付けることが課題である。

(4) 体力の状況 (段階)

柔道選択者の新体力テストの結果は以下の通りである。

A段階		B段階		C段階		D段階		E段階	
14% (4人)		21% (6人)		32% (9人)		25% (7人)		7% (2人)	
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1人	3人	5人	1人	2人	7人	2人	5人	0人	2人

A・B段階の生徒は全体の35%おり、全体の半数近くの生徒が、運動に対しての意欲が高く、技能の習得は早い生徒が多い。しかし、C～E段階の生徒が半数以上おり、学習活動の際には活動の様子を見ながら適宜アドバイスや指導、技能習得のためにスキルアップテキストを活用した練習内容の工夫や、取り組み方の工夫を指導できるよう考えていきたい。また、本学年は新体力テストの結果において男子は50m走、持久走、反復横とび、握力、女子は50m走、持久走、上体おこし、長座体前屈においては、Tスコアが45を下回る結果となっている。特に50m走、持久走は全学年共通の課題でもあり、体育の授業では、種目の特性に応じたウォーミングアップや筋力トレーニングを行っており、今後の取り組みについては検討中である。

(5) 生徒の運動に対する思いや願い

直前にアンケートを取り、授業の参考にした。「あなたは、運動・スポーツが好きですか」という問いかけに対して男女28名中18名の生徒が「好き」と答えた。また、「どのような場面で、楽しいと感じるか」の問いに対しては、「仲間と一緒にできた」の答えが多く、仲間意識がすごく強いと感じた。

柔道に対しては、中学校時に経験した生徒が男女28名中19名経験している。また、「あなたが、高校で柔道の学習をするにあたって、どんな授業をして欲しい(したい)ですか」の問いに対して、「様々な技を練習して、組みたい(試合をしたい)」、「みんなで楽しく学べる授業にしてほしい。」、「上達したい。わかりやすい。」など積極的に取り組んで行きたいと思う生徒が多数であった。

5 学習を進めるに当たって

「相手の動きの変化に応じた基本動作」と「基本となる技、得意技や連続技を用いて、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こと」を身に付けさせるために、毎時間の授業の中で「柔道スキルアップテキスト」を活用し、グループや個人の課題に応じて、生徒が主体的に練習方法を選択し共感しながら、グループや自己の課題を解決することができるような授業を展開したい。特に「基本動作」は、試合の中では必要不可欠な技能であることを、グループ練習の中で理解させ、生徒同士が助け合い、高め合うことにより、着実な習得を目指し、「基本となる技、得意技や連続技」を身に付けさせることにより、試合の中で、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ことを理解させたい。

授業の始まりに、グループで柔道において必要となる、基礎体力、事故防止のためのトレーニングを行い、健康・安全を確保する。授業のオリエンテーションで紹介したトレーニングメニューの中から、グループの課題に応じた2～3種類のトレーニングを取り入れることで生徒同士高めあいながら、自分自身の体力向上や事故意識への意欲も高め合わせたい。

試合では、「精力善用」、「自他共栄」の精神の下、グループ活動を通して相手を尊重し一定のルールに従い、相手を尊重し公正な態度で、安全に試合ができるように指導したい。その際、審判方法や団体試合の運営についてもしっかりと理解させて行きたい。

6 単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ●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。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ●互いに助け合い高め合おうとしている。 ●健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定している。 ●課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ・練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 ●武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道では、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開するための相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●武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。 ●技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ●武道に関する体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ●課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●試合の仕方について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①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。 ②互いに助け合い高め合おうとしている。 ③健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定している。 ②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ③武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①相手の投げに応じて受け身を取ることができる。 ②投げ技では、相手の動きの変化に応じて、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。 ③固め技では、相手の動きの変化に応じて、基本となる技、連絡技のいずれかができる。 ④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ことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①武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。 ②技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ③武道に関する体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ④課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ⑤試合の仕方について、学習した具体例を挙げている。

7 単元計画 (全12単位時間)

	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価規準													
			関 意 態	思 判	技 能	知 理										
はじめ	1	<p>《ねらい1》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○前年度の学習を確認して、単元の目標を立てよう。 ○礼法・基本動作（投げ技・固め技）・受け身の確認を通して、個人やチームの課題を見つけよう。 				①										
	2	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・運動の特性を理解 ・単元目標の確認 ・学習の流れ、学習ノートの使い方の確認 ・グループ編成 ・リトルティチャーの役割確認 ・学習の流れ、グループノートの使い方の確認 ・グループ編成 ・学びの振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ○生徒が主体的に活動できるようなポイントを押さえて説明する。 ○運動経験や能力のバランスを考慮したグループ編成を行わせる。 	<table border="1"> <tr><td>重点項目</td></tr> <tr><td>課題設定</td></tr> <tr><td>主体的に取り組む意義</td></tr> <tr><td>技術や名称や行い方</td></tr> <tr><td>関連して高まる体力</td></tr> <tr><td>練習方法の選択</td></tr> </table>	重点項目	課題設定	主体的に取り組む意義	技術や名称や行い方	関連して高まる体力	練習方法の選択				③		
	重点項目															
課題設定																
主体的に取り組む意義																
技術や名称や行い方																
関連して高まる体力																
練習方法の選択																
3	<ul style="list-style-type: none"> ○課題の発見 <ul style="list-style-type: none"> ・礼法・基本動作(投げ技・固め技)の確認 ・受け身の確認 ・グループや個人の課題把握 ・スキルアップテキストの活用法の理解 	<ul style="list-style-type: none"> ○礼法・基本動作（投げ技・固め技）・受け身の確認を通して、これまでの学習の習得状況、課題を把握する。 ○スキルアップテキストの活用方法についてわかりやすく説明する。 		①	①											
なか	4	<p>《ねらい2》</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本動作を応用し、対人的技能の習得を目指し、約束練習や自由練習を楽しもう。 ○課題に応じた練習方法を選択・実践し、グループや自己のスキルアップを図ろう。 														
	5	<ul style="list-style-type: none"> ○課題別練習 <ul style="list-style-type: none"> ・固め技の修得 <table border="1"> <tr><td>袈裟固め、横四方固め、上四方固め</td></tr> <tr><td>縦四方固め、肩固めの攻防（応じ方、入り方）の習得</td></tr> </table> <p>活動例) 約束練習、自由練習</p> <table border="1"> <tr><td>約束練習等で相手を抑えたり応じたりすること。</td></tr> </table>	袈裟固め、横四方固め、上四方固め	縦四方固め、肩固めの攻防（応じ方、入り方）の習得	約束練習等で相手を抑えたり応じたりすること。	<ul style="list-style-type: none"> ○スキルアップテキスト、タブレットを活用した課題別練習 ○テキストを活用し、取は相手の動きに応じながら、固め技の「連絡」や「変化」、「投げ技からの固め技への変化」を理解させる。 ○タブレットを活用し、動きを動画で確認する事で、自己やチームの課題を具体的に理解させる。 ○グループで課題を設定し生徒同士で教え合う意識をもたせる。 ○課題解決を図るために練習時間を多めに確保するように心掛け、着実なスキル向上を意識させる。 	<table border="1"> <tr><td>重点項目</td></tr> <tr><td>主体的な取組</td></tr> <tr><td>責任参画</td></tr> <tr><td>お互いに高めあう</td></tr> <tr><td>課題の見直し</td></tr> </table>	重点項目	主体的な取組	責任参画	お互いに高めあう	課題の見直し	②			
	袈裟固め、横四方固め、上四方固め															
縦四方固め、肩固めの攻防（応じ方、入り方）の習得																
約束練習等で相手を抑えたり応じたりすること。																
重点項目																
主体的な取組																
責任参画																
お互いに高めあう																
課題の見直し																
6	<table border="1"> <tr><td>技能・体力に応じて約束練習・自由練習をすること。</td></tr> </table>	技能・体力に応じて約束練習・自由練習をすること。						④								
技能・体力に応じて約束練習・自由練習をすること。																

			○練習の様子を観察し、運動の技能について適宜アドバイスを行う。				
7	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技の技能を修得 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 支え系の技 (膝車、支え釣り込み足) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 払い系の技 (出足払い、送り足払い) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 刈り系の技 (大内刈り、小内刈り) </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> まわし系の技 (大腰、体落とし、背負い投げ、払い腰) </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○テキストを活用し、立ち技においては、基本動作である「崩し」と「体さばき」を身に付けることにより、自分の姿勢の安定を保ち、相手の体制を不安定にし、技をかけやすい状態を作ること理解させる。 ○タブレットを活用し、動きを動画で確認する事で、自己やチームの課題を具体的に理解させる。 	③	②			
8	<ul style="list-style-type: none"> ・試しの試合 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 投げ技を習得し、基本となる技を高めること。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 投げ技の得意技や連絡技を高めること。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 投げ技から固め技への連絡技を高めること。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○グループで課題を設定し生徒同士で教え合う意識をもたせる。 ○課題解決を図るために練習時間を多めに確保するように心掛け、着実なスキル向上を意識させる。 ○練習の様子を観察し、運動の技能について適宜アドバイスを行う。 			①		
9	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 技能・体力に応じて約束練習・自由練習をすること。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 課題に対する解決の状況を自己評価し、次の課題発見に努めること。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○テキストを活用し、ルールや審判について学習させる。 ○試合を行うグループと審判、運営を行うグループに役割を分けて試合を行い、審判方法や運営の仕方を学習できるようにする。 			②	②	
10	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 《ねらい3》 ○課題別練習で高めた基本動作・対人的技能を生かして簡易な試合を企画運営し、自分たちにあった柔道を楽しもう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○グループの対抗戦 	<ul style="list-style-type: none"> ○練習や試合で高まった技能を試合の中でいかすことの大切さを理解させる。 			③	⑤	
⑪	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 試合の中で得意技や連続技・変化技を使うことができる。 </div> 活動例 団体戦	<ul style="list-style-type: none"> ○試合の中で相手の動きに応じて、得意技や連続技・変化技を使うことを意識させる。 ○審判や運営は全員で協力して行わせる。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> 重点項目 審判の仕方 課題じた取り 競技会の仕方 </div>	②			
12	<ul style="list-style-type: none"> ○単元の反省 授業全体を通しての成果や感想をチームで話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ○単元を振り返り話し合う時間を多めに設定する。 			③	④	

8 本時の展開

(1) 本時の目標

- ・互いに助け合い高め合おうとしている。

(態度)

(2) 本時の学習評価

- ・グループ対抗戦等のグループ活動を通して、互いに助け合い高め合おうとしている。(関心・意欲・態度②)

9 学習指導過程 (11 / 12時間)

段階	指導内容及び学習活動	指導上の留意点	○評価項目 【Aの例】 (評価方法)	「努力を要する」と判断される生徒への手だて
はじめ 10分	1 集合・整列 (正座) →礼、出欠 ・確認、健康観察 2 本時の目標・グループの課題を確認する。 3 準備運動、 ・体操、ストレッチ、補強運動 (腕立て、腹筋、背筋、ブリッジ)、回転運動 4 受け身 (後ろ受け身、前回り受け身) ・基本練習、ゲーム、ランダム、飛び込み	・本時の学習内容と課題を確認させ、学習意欲をもたせる。 ・受け身では、立ち技において、スムーズに実践できるように、各グループで4つのメニューを主体的に取り組ませる。		
なか 33分	《ねらい3》 ○課題別練習で高めた基本動作・对人的技能を生かして簡易な試合を企画運営し、自分たちにあった柔道を楽しもう。 5 グループ練習 ・スキルアップテキストの中からチームの課題に応じた技を選択し練習を行う。 ・タブレットを活用した練習を行う。 《スキルアップテキストの例》 例1) 大外刈りの約束練習 例2) 大外刈りの確認練習 6 グループ対抗戦を行う。 ・3対3の対抗戦 ・試合時間は1分間とする。 ・練習したことを試合で発揮できるように意識する。 【ルール】 ・多く勝利したグループを勝ちとする。 ・判定基準は、有効以上または指導差2とする。 ・指導による反則は、故意に場外に出たときのみとする。	・責任者 (リトルティーチャー) がグループの練習場所にて安全に留意して練習を行わせる。 ・スムーズに練習に入れるよう、必要に応じて助言する。 ・責任者 (リトルティーチャー) を中心にグループの中で互いに質問やアドバイスを行わせ、互いに学ぶという姿勢の定着を促す。 ・練習した技能等を試合に生かせるよう、練習と試合のつながりを意識させる。 ・特に、立ち技から固め技への変化をスムーズに行えるよう意識させる。 ・スムーズに試合に入れるよう、必要に応じて助言する。	○互いに助け合おうとしている。 (関・意・態②) 【Aの例】 積極的に試合を企画・運営したり、仲間にアドバイスしたりしている。 (観察・個人ノート)	・仲間や相手の特徴をアドバイスし、仲間に伝えられるようなコミュニケーションがとりやすい状況が出来るよう支援を行う。
まとめ 7分	7 集合、整理運動 8 本時の反省、まとめ ・各グループで行い、次時の活動へ生かせるようにする。 ・グループノートに記入をさせる。 9 整列 (正座) →礼	・積極的な話し合い活動を促し、適切な振り返りや学びができるように働きかける。		