

保健体育科学習指導案

大阪府立勝山高等学校

授業者：

実施日：平成26年5月27日(火)

6時限 14:20～15:10

実施場所：柔道場

対象：第2学年3・4組女子43名

1 単元

柔道

2 単元目標

- ① 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。
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。(技能)
- ② 武道に主体的に取り組みとともに、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
こと、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 教材観

武道は、武技、武術などから発生したわが国固有の文化である。相手の動きに応じて、相手を投げたり抑えたりする点に柔道の特性と難しさがあり、それを成し遂げたときに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。「柔よく剛を制す」を体現できたときの達成感や充実感も魅力である。

また、直接的に相手を制する技術の鍛錬にとどまらず、相手があって初めて己の完成があるという考えに基づき、相手に敬意を払い、思いやりの気持ちを持つことが重要である。それらを「礼法」として形に表すことを求めている点も「武道」としての柔道の大きな特性である。

4 生徒観

本校の生徒は全体的に人懐っこく、明るい。多くの生徒が部活動に参加しておらず、日常的に運動が習慣付いているとは言い難い。

昨年度からの柔道の授業の様子を見てみると、積極的に取り組む生徒が多く見られ、寝技の試合では白熱した攻防が多く見られた。今年度、柔道の学習を重ねる中で、様々な技における基本的技能の習得と、武道の特性である相手を尊重する、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする態度、健康・安全を確保することができるように指導したい。

5 指導観

授業に対する規律規範意識を高め、緊張感のある雰囲気の中で、グループ学習によって個々の役割分担や責任を果たせるように指導を心がけている。

高校年次での指導が、社会人として、人間力を高めるための基礎・基本となるように学校という枠組みにとらわれず、社会常識も踏まえながら指導している。

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
<ul style="list-style-type: none"> ・柔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。 ・柔道を通し、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"> ・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"> ・柔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できる。 ・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できる。

7 授業計画（全時間）※が本時

時限目	授 業 内 容	評価の観点と方法				方法	
		関・意・態	思・判	技 能	知・理		
1	オリエンテーション	○			○	カード	
2	固め技		○			観察、カード	
3	前方回転受身	○	○				
4	※膝車 <本時>	○		○	○		
5	膝車の展開		○				
6	支え釣り込み足	○		○	○		
7	支え釣り込み足の展開		○				
8	体落とし	○		○	○		
9	体落としの展開		○				
10	背負い投げ	○		○	○		
11	背負い投げの展開		○				
12	連絡技	○		○	○		
13	連絡技		◎	◎			
14	審判法	◎			◎		
15	試合			◎			
16	試合	◎					
17	試合、自己評価		◎		○		
18	まとめ	○	◎		◎		カード

8 本時の目標

- ・膝車を習得できるようにする。
- ・礼法を体現し、相手や仲間を尊重する態度を忘れずにアドバイスし合いながら練習できるようにする。

9 本時の評価規準

- ・膝車に必要な崩し、体さばき、投げの動作ができる。（運動の技能）
- ・相手や仲間を尊重し、自己や仲間へアドバイスし合いながら積極的に練習している。（関心・意欲・態度）
- ・課題解決の方法について、学習カードに書き出している。（知識・理解）

10 本時の指導案

日 時	平成 26 年 5 月 27 日 (火) 第 6 限目		全体 18 時間中 4 時間目																					
学年・組	第 2 学年 3・4 組女子	人 数	3 組 22 名、4 組 21 名 計 43 名																					
場 所	柔道場	用 具	柔道着、柔道ファイル、筆記用具																					
単 元	柔道(膝車)																							
段 階	時間	学習内容	学習活動	教員の支援と留意点及び評価の観点(●)																				
導 入	10 分	<p>集合 挨拶</p> <p>準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・出席番号順に 5 列縦隊で集合する。 ・黙想、礼の後、点呼を受ける。 ・健康チェックを受ける。 ・本時の説明を聞く(目標と評価)。 ・準備運動 <ul style="list-style-type: none"> <準備体操> 1 班から 6 班に分かれ、各グループで準備運動を行う(ラジオ体操第一)。 <補強運動> 腕立て伏せ、背筋、腹筋 各 15 回 <柔軟運動> バービー 10 回 <div style="text-align: center;"> <table style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">柔道場</td> <td style="border-left: 1px solid black; width: 1px;"></td> <td style="text-align: center;">剣道場</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○ 1 班</td> <td></td> <td style="text-align: center;">○ 4 班</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○ 2 班</td> <td></td> <td style="text-align: center;">○ 5 班</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">○ 3 班</td> <td></td> <td style="text-align: center;">○ 6 班</td> </tr> </table> </div> <p>受身練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・感覚練習 前転、後転、開脚前転、側転をする。 ・前方回転受身 前半：1～3 班、後半 4～6 班 下図の方向に前方回転受身の練習を行う。 <div style="text-align: center;"> <table style="margin: auto;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">黒 板</td> <td style="padding: 0 10px;">←</td> <td style="padding: 0 10px;">1・4 班</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">←</td> <td style="padding: 0 10px;">2・5 班</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="padding: 0 10px;">←</td> <td style="padding: 0 10px;">3・6 班</td> </tr> </table> </div>	柔道場		剣道場	○ 1 班		○ 4 班	○ 2 班		○ 5 班	○ 3 班		○ 6 班	黒 板	←	1・4 班		←	2・5 班		←	3・6 班	<ul style="list-style-type: none"> ・体調、安全面(爪、装飾品)等確認。 ・簡潔に聞き取りやすい声で説明する。 ・各自が声を出すように指示する。 ・グループ内で協力し、積極的に取り組ませる。
柔道場		剣道場																						
○ 1 班		○ 4 班																						
○ 2 班		○ 5 班																						
○ 3 班		○ 6 班																						
黒 板	←	1・4 班																						
	←	2・5 班																						
	←	3・6 班																						
展 開	32 分	膝車の説明	<ul style="list-style-type: none"> ・赤畳に座り、技(膝車)の説明を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・コの字形になるように座らせ、全員が見やすいようにする。 ・プリントを使用し、より理解しやすいように心がける。 ・ポイントとなる箇所については時間を割き、全員が理解、実践できるように指導する。 																				

		グループ練習	<ul style="list-style-type: none"> ・膝車のポイント <p><受> 取の体さばきに合わせて横受身をとる。立位での約束練習の時は、腰を引かず、右足を支えに回転しながら、横受身をとる。</p> <p><取> 取は右足前さばきで受を右前すみに崩し、受の右膝に左足裏を当て、それを軸に車のように回転させて受の前方に投げる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループに分かれ、技の練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶつからないように場所、技をかける方向を指示し、危険な形で練習をしていないか留意する。 ●技の特性、ポイントを理解しながら相手を崩したり投げたりすることができる。(技能) 観察
まとめ	8分	振り返り 片付け 集合 整理運動 まとめ 整列 挨拶	<ul style="list-style-type: none"> ・各班、各個人で柔道ファイルに本時の振り返りをする。 ・出席番号順に5列縦隊で集合する。 ・健康チェックを受ける。 ・本時のまとめを聞く。 ・黙想、礼で挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・素早く集合させる。 ●課題解決のための方法等を学習カードに記入している。(知識・理解) 授業後学習カードによる評価 ・怪我人がいないか確認する。 ・結果を振り返って次回につなげる。 ・簡潔に聞き取りやすい声でまとめる。

※参考

「柔道」個人学習カード

()年()組()番 氏名()

学習の記録

時数	月日	今日のテーマ	今日学習したこと	気がついたこと
班		今日の授業を振り返って	非常に良い← ふつう→ 非常にわるい	先生の言葉
		体調はどうでしたか？	5 4 3 2 1	
		相手や自分の安全を確認できましたか？	5 4 3 2 2	
		元気良く行動できましたか？	5 4 3 2 3	
		黙想・礼をきちんとできましたか？	5 4 3 2 4	
		思いやりの心を持ってできましたか？	5 4 3 2 5	
		相手のことを尊重できましたか？	5 4 3 2 6	
		先生の説明は理解できましたか？	5 4 3 2 7	