

1 単元名 武道（柔道）

2 目標

○伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、禁じ手を用いないなど安全に留意して練習や試合を行い、柔道の楽しさを味わおうとする。

(関心・意欲・態度)

○例示された技を習得するために、練習方法を選ぶことができるようにする。

(思考・判断)

○自分の体力や体格に応じた技を身に付けたり、対人技能を高めたりすることができるようにする。

(運動の技能)

○基本動作や技の構造、自分や相手の課題にあった練習の仕方や試合の仕方、審判の方法を言ったり書き出したりできるようにする。

(知識・理解)

3 指導に当たって

体ほぐしの運動の趣旨を踏まえた学習指導の在り方、体力を高めるために体を動かす意識をもたせる学習指導の在り方、運動の意欲を高めるための学習指導の在り方、指導と評価の一体化に向けた学習指導の在り方について研修が行われた。柔道の特性として、必ずお互いに組み合っておこなうことや、身体に常に負荷がかかっていることから、柔道そのものが体ほぐしの運動と体力を高める運動といえる。

学習の意欲で重要になる「楽しさ」は、一過性のものではなく学習が進むにつれて進化・拡大していくことが大切である。柔道の最大の楽しさは相手との攻防と、相手を投げるといふことである。しかし、基礎基本の定着をおろそかにすると危険をとまなうものでもある。そこで、技の系統性を捉えながら、段階的な指導をおこなうと同時に、身についた技能を最大に発揮しながら攻防を楽しめる様な授業の展開ができるようにする。

4 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
学習活動における具体的評価規準	①技を身に付けたり、技を用いて攻めたり相手の攻撃をかわしたりする楽しさを味わえるよう◎ <u>自ら進んで</u> 取り組もうとする。 ②礼儀正しい態度で、練習や試合に進んで <u>取り組もうとする。</u> ◎ <u>粘り強く取り組もうとする。</u> ③審判の判定を <u>受け入れようとする。</u> ◎ <u>尊重しようとする。</u>	①提示された技を身につけるための◎ <u>適切な課題</u> を設定している。 ②試合で使うことのできる技を身につけるための練習の仕方を見つけている。 ◎ <u>効果的に改善している</u> ③自分の活動を振り返り、次回に向けた新たな課題を◎ <u>適切に</u> 設定している。	①基本的な崩しと体さばきで、◎ <u>正確に</u> 相手を投げたり、抑えたりすることができる。 ②練習や試合で、相手の動きに応じて、身につけた技で◎ <u>タイミング良く</u> 投げたり抑えたりすることができる。	①柔道の伝統的な考え方、柔道の特性について言ったり書き出したりしている。 ◎ <u>説明している。</u> ②基本動作や対人技能の構造について言ったり書き出したりしている。 ◎ <u>説明している。</u> ③試合の進め方やルール、審判方法について言ったり書き出したりしている。 ◎ <u>説明している。</u>

◎は十分満足できる状況

5 指導と評価計画（10時間扱い）

時間	学習のねらい・活動	評価計画			
		関	思	技	知
はじめ 1時間	<p>○運動の特性や学習のねらい，計画，内容を理解する。 ○柔道の学習の準備をする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 運動の特性やねらいを知る。 ・柔道の歴史や特性の学習 2 学習の仕方について確認する。 ・学習カードの使い方 ・学習資料の活用の仕方 3 学習の約束事（ルールやマナーなど）を確認する。 				①
なか1 4時間	<p>ねらい① ○基本技能や対人技能を身につけ，練習をして楽しむ。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 集合，本時の学習の内容や学習の進め方を確認する。 2 準備運動をする。 ・後ろ受け身，横受け身 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 3 基本となる技の復習 ・かかり練習 ・約束練習 4 基本となる技の学習 ・投げ技の対人技能（膝車，大腰，体落とし） ・固め技の対人動作（けさ固め，横四方固め） 5 簡易な試合 ・抑え技のみの試合 6 整理運動をする。 7 学習を振り返る。 	②	①		②
なか2 4時間	<p>ねらい② ○自分に合った新しい技を身につけ，練習や試合をして楽しむ。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 集合，本時の学習の内容や学習の進め方を確認する。 2 準備運動をする。 ・後ろ受け身，横受け身 ・体ほぐし運動 ・体力を高める運動 3 系統別の技の学習 ・膝車→支え釣り込み足，大腰→払い腰 4 連絡技の練習（自分の技から自分の技への連絡） ・投げ技の組み合わせを考える。 例）大内刈りから体落とし，小内刈りから大腰など 5 簡易な試合 ・投げ技のみの試合 6 整理運動をする。 7 学習を振り返る。 	①		② ③	①
まとめ 1時間	<p>○単元のまとめをする。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 学習カードの完成 ・単元を振り返り自己の課題の明確化 ・自己評価 ・相互評価 2 事後アンケート 				⑤

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

○止まっている相手に対して基本的な崩しと体さばきで、相手を投げたり、練習や試合で、相手の動きに応じて、身につけた技で投げることができる。
(運動の技能)

(2) 展開 (7/10)

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点, 方法
はじめ 15分	1 整列, あいさつ ・正座 黙想 座礼 2 本時のねらいを知る。	・生徒の正しい礼法を徹底させる。 ・生徒の健康観察をする。 ・本時の学習内容を説明する。	
	○得意技を身につけ, いろいろな人と練習や試合をして楽しむ。		
なか 35分	3 準備運動をする。 ・後ろ受け身, 横受け身 ・体力を高める運動 (2人組で) ・体ほぐし運動	・準備運動, 体力を高める運動, 体ほぐし野運動の流れを, 毎時間ウォーミングアップとして習慣づけさせ利用できるようにする。	
	4 系統別の技の学習 ◇膝車→支え釣り込み足 ・技の説明→かかり練習→約束練習	・膝車で身に付けた体さばき, 崩しを基本として支える足の位置の違いを認識できるようにする。 ・生徒が投げることにばかりに集中しないように, 受け身についても助言したり, 賞賛したりする。 ・上手く投げられない生徒に対しては, 受けが片膝をついた状態で, 膝車をおこない崩しや体さばきを復習するよう助言する。	〈運動の技能①〉 ・基本的な崩しと体さばきで, 相手を投げたり, 抑えたりすることができる。 (学習時の観察)
	5 連絡技の練習 ◇自分の技から自分の技への連絡 ・投げ技の組み合わせを考える。 例) 大内刈りから体落とし 小内刈りから大腰など	・技を組み合わせることで, 崩しの効果が増し, 技がかかりやすくなることを理解できるようにする。 ・技の連絡については簡単なヒントを与えるだけにし, 自由な発想で組み合わせを考えることができるようにする。 ・連絡技がなかなか思いつかない生徒には, 技の系統性をヒントに技の組み合わせを考えるよう助言する。	
まとめ 10分	6 技の発表 ・自分で考えた技の組み合わせを発表する。	・発表に対しては, 互いに拍手で評価をするようにする。 ・個別にワンポイントアドバイスをして, 自分に合った技を身につけられるよう助言する。	〈運動の技能②〉 ・練習や試合で, 相手の動きに応じて, 身につけた技で投げたり抑えたりすることができる。 (学習時の観察, 試合の記録)
	7 簡易な試合 ◇投げ技のみの試合 ・試合場は設けず, 自由練習の延長として行う。 ・試合時間1分 ・3人組で, 1人が審判になり技の効果を判定する。 ・投げた数で勝敗を決する。	・勝つことにこだわりすぎず, 投げられたときにはきちんと受け身をとるよう指示する。 ・安全面を考え, 試合者どうしがぶつかりそう場合などは, 審判の生徒に「待て」をかけるように指導する。	
	8 整理運動 9 学習活動の反省と次時の課題を確認する。 10 整列 あいさつ ・正座 黙想 座礼	・生徒の健康観察をする。 ・学習カードをもとに本時の振り返りをさせる。 ・生徒の正しい礼法を徹底させる。	