

中学校第2学年 武道「柔道」単元構造図

|         |                                 |   |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
|---------|---------------------------------|---|--|---|---|---|---|-----|--|---|---|
| 目標      |                                 | 知識及び技能<br>柔道の特性や成り立ち，伝統的な考え方を理解し，相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて相手を崩して投げたり，抑えたりするなどの簡易な攻防を展開できるようにする。                |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
|         |                                 | 思考力、判断力、表現力等<br>体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに合理的な解決に向けて自己の考えを他者に伝えることができるようにする。                                 |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
|         |                                 | 学びに向かう力、人間性等<br>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとし，全員が楽しんだり達成感を味わったりするための工夫や調整をできるようにする。                                 |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
| 授業内容・展開 |                                 | 1   | 2  | 3 | 4 | 5   | 6 | 7本時 | 8  | 9 | ICTの活用  |
|         | 0<br>10<br>20<br>30<br>40<br>50 | オリエンテーション   | 基本動作及び受け身の確認や固め技を行う。<br>・姿勢（自然本体・右自然体・左自然体）<br>・組み方（釣手・引手）<br>・後ろ受け身<br>・横受け身<br>・横転受け身<br>・固め技（けさ固め）<br>・固め技による約束練習 |   |   | 受け身の確認と投げ技の約束練習を行う。<br>・後ろ受け身，<br>・横受け身<br>・横転受け身<br>・体さばき<br>・膝車<br>・支え釣り込み足【本時】 |   |     | 実技試験，発表会を行う。<br>・後ろ受け身<br>・横受け身<br>・横転受け身<br>・基本となる技を使った攻防 |   | ・学習プリントや資料はすべてロイノートを活用して配布する。<br>・練習中または振り返りの際に各自が撮影してもらったものを確認させる。 |
|         |                                 | 個人・ペアグループの評価 ・振り返り  |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
| 指導機会    | 知                               | ①   |  |   |   |   |   |     |  |   | 総括的評価   |
|         | 技                               |   | ①  |   |   |   |   | ②   |  |   |   |
|         | 思                               |   |  |   |   | ①   |   |     | ①  |   |   |
|         | 学                               |   |  | ① |   |   |   |     | ①  |   |   |
| 評価機会    | 知                               | ①   |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
|         | 技                               |   |  |   | ① | ①   |   |     | ②  |   |   |
|         | 思                               |   |  |   |   | ①   |   |     | ①  |   |   |
|         | 主                               |   |  |   |   |   | ① |     |  |   |   |
| 評価規準    | 知                               | ①柔道は対人的な技能を基にした運動で，我が国固有の文化であることについて言ったり書き出している。<br>②柔道には技能の習得を通して，人間形成を図るという伝統的な考え方があることについて言ったり書き出したたりしている。 |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
|         | 技                               | ①相手の投げ技に応じて横受け身，後ろ受け身，横転受け身をとることができる。（受け身）<br>②取は足をかけて投げ，受けは受け身をとることができる。（膝車・釣り込み）                            |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
|         | 思                               | ①体力や技能の程度，性別等の違いに配慮して，仲間とともに合理的な解決に向けて自己の考えを他者に伝えている。   |  |   |   |   |   |     |  |   |   |
|         | 学                               | ①一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認め，様々な違いを超えて，参加者全員が楽しんだり達成感を味わったりするための工夫や調整をしようとしている。（共生）                             |  |   |   |   |   |     |  |   |   |

## 第2学年3組 保健体育科学習指導案

指導者 ○○ ○○

### 1 単元 「武道（柔道）」

#### 2 指導観

- 日本社会は少子高齢化が進み、スポーツに参加する者や支える担い手不足、地域スポーツ環境整備等、さまざまな課題に直面している。「全ての人がスポーツにアクセスできるような社会の実現を目指す」を実行し、スポーツ界からインクルーシブな社会を実現させることが必要である。

本単元は、相手と直接組み合って、基本動作や基本となる技を用いて相手と攻防しながら、相互に自己の能力を発揮して技能を競い合ったり相手を尊重したり、楽しく運動することをねらいとする。学習内容としては、柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、柔道衣の扱い方、「取」「受」の役割、組み方、受け身、固め技、投げ技、約束練習、投げたり抑えたりなどの簡易な攻防をする等がある。このような学習内容から、生徒は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、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことを目標にできる。また、攻防など自己の課題を発見し合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができる。したがって、本単元を学習することは、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするため意義深い。

○

個人情報保護のため、  
生徒観は省略しています。

- 本単元の指導にあたっては、基本動作と相手の動きに応じて行う姿勢や組み方、進退動作、体さばき、受け身が重要である。しかし、基本動作の形式的な学習とならないよう、対人活動を通して、固め技や投げ技への発展をねらいながら学習させるとともに、約束練習などの学習課題を提示する。そのためにまず、柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方を理解させ、柔道衣の扱い方、柔道の学習の進め方について確認させる。ここでは、相手を尊重する礼の考え方を確認させるために、相手に配慮して感情の表出を控えさせる。次に、基本動作と受け身の習得、固め技を行わせる。ここでは、姿勢や自然体での組み方、後ろ受け身、横受け身、基本となる技の固め技の習得や、約束練習に取り組みせ、「取」と「受」の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することができるように促す。さらに、受け身の確認と投げ技の約束練習について行わせる。ここでは、体さばきに着目した約束練習、相手の動きに応じる姿勢や自然体での組み方、組み合って静止した状態から繰り返し、技の練習や簡単な試し合いの中で工夫や調整をさせる。最後に、基本となる技の攻防から約束練習や実技発表をさせる。ここでは、自己の技の高まりの視点で学習全体を振り返らせ、発表会を通して感想文を記入させ、課題を明確化させる。

#### 3 目標

- 柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方を理解し、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの簡易な攻防を展開できるようにする。
- 体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに合理的な解決に向けて自己の考えを他者に伝えることができるようにする。
- 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとし、全員が楽しんだり達成感を味わったりす

るための工夫や調整をできるようにする。

4 計画 (9時間)

知：知識・技能 思：思考・判断・表現 態：主体的に学習に取り組む態度

| 次 | 時 | 学習活動・内容  | 手だての内容・方法・留意点  | 観点：評価規準   |
|---|---|--|--|---|
| 一 | 1 | 1 武道の特性を捉え、本単元の見通しを持つ。<br>・柔道の成り立ち<br>・伝統的な考え方<br>・柔道衣の扱い方   | ・伝統的な考え方を身につけさせるために、「座礼→立ち方→立礼→座り方」一連の流れを決めた所作を取り入れた、正しく美しい礼法を競わせる。  | 態：柔道を積極的に取り組むとともに相手を尊重し、違いに応じた配慮の仕方ができる。  |
| 二 | 3 | 2 基本動作及び受け身の確認や固め技を行う。<br>・姿勢（自然本体・右自然体・左自然体）<br>・組み方（釣手・引手）<br>・後ろ受け身<br>・横受け身<br>・横転受け身<br>・固め技（けさ固め）<br>・固め技による約束練習 | ・基本動作や基本となる技を確実に身に付けさせるために、段階的指導（低い姿勢から高い姿勢へ）を用いて、個別練習を積極的にさせる。<br>・ペアで確認したい動きを選択させるために、ICT教材を見ながら進めさせる。<br>・自身の動きを言語化、イメージしやすくさせるために、あらかじめ基本的な柔道実技動画を自分のタイミングで視聴（反転学習）させる。                              | 知：基本動作を行うことができる。また、相手の動きに応じた姿勢で組んだり、基本となる技を用いたりして抑え込むことができる。<br>思：自己の課題を思考し判断したことを言葉や文章などで表すことができる。 |
| 三 | 3 | 3 受け身の確認と投げ技の約束練習を行う。<br>・後ろ受け身、<br>・横受け身<br>・横転受け身<br>・体さばき<br>・膝車<br>・支え釣り込み足【本時】                                    | ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めさせるために、勝敗によって片足からや目を瞑った状況に応じて、開始時の体勢を決めさせる。（アダプテーションゲーム）<br>・身体接触をせずに相手の重心を不安定にさせるために、帯を用いて引っ張り合いの崩しの試し合いをさせる。<br>・柔道を通して多様な楽しみ方を捉えさせるために、参加者全員が楽しんだり達成感を味わったりするためのルールや仲間への配慮を挙げさせる。 | 態：一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認め、様々な違いを超えて、参加者全員が楽しんだり達成感を味わったりするための工夫や調整をしようとしている。                      |
| 四 | 2 | 4 実技試験、発表会を行う。<br>・後ろ受け身<br>・横受け身<br>・横転受け身<br>・基本となる技を使った攻防   | ・柔道のよさをまとめさせるために、自己の技の高まりの視点で学習全体を振り返らせ、発表会を通して感想文を記入させ、課題を明確化させる。   | 思：基本となる技を使った攻防における自己の課題を発見し、合理的解決に向けて運動の取り組み方を工夫することができる。   |

5 本 時 令和5年11月10日（金） 第4校時 計画 第三次の3 体育館にて

(1) 主 眼

○ 柔道の投げ技（支え釣り込み足）の練習を通して、一人一人が活躍するために「取」「受」の役割を果たし、誰もが安心安全に練習や試し合いをすることができる。

(2) 準 備

①柔道衣 ②タイマー ③セーフティーマット ④振り返り学習カード

(3) 過 程

| 学習活動・内容  | 準備          | 主な手だて（○）と評価（◇）  | 形態                       | 配時 |
|--|-------------|---|--------------------------|----|
| <p>(前時)<br/>投げ技を行い、「取」は膝車をかけて投げ、「受」は受け身をとることを行う。<br/>・膝車</p>             |             | <p>○ 「取」の「引手」「釣手」の位置や体さばき等に着目し、相手を力みなく安全に投げさせるために、どのように調整していくと良いか問う。</p> <p>○ 多様な楽しみ方を捉えさせるために、全員が楽しんだり達成感を味わったりするためのルールの工夫や仲間への配慮を挙げさせる。</p>   |                          |    |
| <p>1 スキルアップトレーニングを行い本時のめあての確認をする。<br/>・回転運動<br/>(後ろ受け身, 横受け身, 横転受け身)</p> | ①<br>②<br>③ | <p>○ 基本動作を習得させるために、回転運動や四肢を使った歩行運動（タイガーゲーム等）をさせる。</p> <p>○ 実際に投げられる感覚を覚えさせるために、二人組で蹲踞の姿勢から向き合わせ手押し相撲を行わせる。</p> <p>○ 本時の「共生」視点を捉えた活動をさせるために、試し合いのルール（アダプテーションゲーム）を設定し、ルールを選択しながら行わせる。</p>                            | 一斉<br>↓<br>個<br>↓<br>小集団 | 10 |
| <p>めあて<br/>「取」「受」の役割をおさえ、安心安全に投げ技（支え釣り込み足）を楽しもう。</p>                     |             |   |                          |    |
| <p>2 帯を用いて引っ張り合い（試し合い）を行う。<br/>・重心崩し</p>                                 |             | <p>○ 身体接触をせずに相手の重心を不安定にさせるために、帯を用いて引っ張り合いの崩しの試し合いをさせる。</p>  | 小集団                      | 5  |
| <p>3 投げ技（支え釣り込み足）の約束練習を行う。<br/>・支え釣り込み足<br/>・横転受け身<br/>・「取」と「受」の役割</p>   |             | <p>○ 支え釣り込み足のポイントをおさえ、全員が楽しみながら取り組ませるために、「取」「受」の役割は何か問う。</p> <p>○ 約束練習を通して「取」と「受」の役割を捉えさせるために、グループ活動で審判の役割を与え、「取」と「受」それぞれに良かった点などのアドバイスをさせる。</p> <p>○ 「取」と「受」の役割について深めさせるために、同体格でない人と組ませ、静止した状態から投げ（掛け）の練習をさせる。</p> | 小集団                      | 25 |
| <p>4 振り返りを行う。<br/>・「取」「受」の役割分担の重要性<br/>・安心安全な練習の投げ技</p>                  | ④           | <p>○ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めることの大切さに気づかせるために、学習内容を整理させ、学習カードに本時の学習活動で実感したことをまとめさせる。</p> <p>◇ 投げ技（支え釣り込み足）の約束練習を通して、一人一人が活躍するための「取」「受」の役割、安心安全な練習、試し合いの視点から記述しているか。<br/>&lt;学習カードに分析、様相観察&gt;</p>                        | 一斉<br>↓<br>個             | 10 |