

## 1 単元 武道(柔道)

## 2 指導観

- 柔道は、武術のひとつであった柔術から教育的価値を見出し、体育・勝負・修心という理念から技術面や態度面を体系化した武道である。また、わが国固有の文化としての伝統的な行動が重視され、礼法や相手を尊重する態度、安全に配慮する態度が養われる運動でもある。

柔道には、「礼」などに代表される伝統的な行動の仕方を学ぶ『武道』としてのよさと、相手の動きに対応した攻防を展開して勝敗を競い、自己の能力・適正などに応じた技を身に付け、自由練習などで生かすことができる『スポーツ』としてのよさがある。また、自分との対応によって変化する相手と攻防し合うという特性から、基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身につけていくことが必要である。そのためには、かかり練習や約束練習を工夫したり、崩して投げるなどの自由練習の仕方を計画的・継続的に工夫したりすることが大切になる。本単元では、基本動作を身につけ、「技をしかける」ためにどのようにすればよいかを考えたり、工夫したりすることによって柔道の楽しさや喜びを味わうことをねらいとしている。学習内容としては、基本動作(姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身)、対人的技能(投げ技、固め技)、試合を行う。これらの学習に取り組むことによって、自分に適した運動の課題の解決を目指して工夫することができ、生徒自ら進んで運動しようとする態度を養うことができると考えられる。

- 本校生徒たちは、2年次において柔道の学習を経験しており、姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身などの基本動作、けさ固めや横四方固めなどの固め技、体落としや大外刈りなどの投げ技について学習をしている。そして、くずしの方向と体さばきの関係を考えながら投げ技の約束練習を行ったため、「技をしかける」ための崩しや体さばきをおおむね理解している。そのため、事前調査では、「柔道の楽しさを感じる時」は、51%の生徒が「相手を投げるのができたとき」「練習したことができるようになったとき」と答えた。しかし、自由練習や簡易的な試合をした経験が少ないため、動きの中で「技をしかける」ことがスムーズにできていない。そのため、69%の生徒が「技をしかける」機会を覚え、相手が動いている状態で、技をかけることができるようになりたいと思っている。このような実態を考えると、「技をしかける」ためのポイントやそれを考える視点に気付かせることができれば、生徒たちは、柔道の特性に触れた楽しさやよさを味わうことができ、運動に親しむ資質を身につけることができると思われる。

- 指導にあたっては、基本動作を身につけ、合理的に相手を投げたり抑え込んだりする柔道の楽しさやよさを味わわせることをねらいとする。また、「技をしかける」という視点で個人課題を考えさせ、解決のために、崩し、体さばきなどを工夫させながら約束練習や自由練習に取り組ませ、柔道の特性に触れることができるようにさせたい。

そのためにまず、オリエンテーションを行い、学習全体の進め方と学び方について確認する。ここでは、2年次の柔道の学習を想起させ、DVDなどの視聴覚機材で学習への動機づけを行うとともに柔道の特性について考えさせる。次に、固め技の学習を行わせる。ここでは、学習ノートを参考にしながら固め技のポイントを理解させ、技の習得と関連させながら基本動作を身につけさせる。その際、グループごとに約束練習を行わせ、技のポイントや基本動作を身につけさせた後、自由練習に取り組ませる。さらに、投げ技の学習を行わせる。ここでは、学習ノートを利用して「技をしかける」ための崩しの方向や体さばきの関係を考えさせながら約束練習を行わせ、技のポイントや基本動作を身につけさせた後、「技をしかける」視点で自由練習における個人課題を考え、解決させる。その際、約束練習を行わせるときに自分の得意技を1つ作らせ、自由練習の中で得意技における「技をしかける」ができているかどうかチェックさせる。最後に、学習全体のまとめをする。ここでは、ルールや礼法を尊重させ、簡易試合を行わせ、学習全体の成果と課題についてまとめさせる。その際、「技をしかける」ために考えたことや工夫したことなどを整理させ、自分が感じた柔道の楽しさやよさについてまとめさせる。

### 3 目 標

- 相手を尊重する態度を身につけ、柔道の楽しさやよさを味わうことができる。
- 「技をしかける」視点で個人の課題を見つけ、課題解決を目指して、崩しや体さばきなどの基本動作と関連させながら工夫して練習に取り組むことができる。
- 崩しや体さばきなどの基本動作を身につけ、合理的に相手を抑え込んだり投げたりすることができる。
- 礼法の意義や目的がわかり、柔道の特性、ルール、基本動作と技のポイントについて説明することができる。

## 4 計画 (13時間)

関：関心・意欲・態度

思：思考・判断

技：技能

知：知識・理解

次	時	学習活動・内容	目標達成のための手だて	評価規準
一	2	1 オリエンテーションを受け、学習全体の進め方と学び方について確認する。  ・柔道の特性 ・学習の進め方  ・礼法 ・柔道衣の扱い方	○2年次の柔道の学習を想起させ、学習への動機づけを行うとともに柔道の特性について考えさせる。 ○学び方について説明し、特に安全面に配慮した行動を徹底させる。 ○礼儀の意義や目的について説明し、正しい礼法を身につけさせる。	関：柔道に関心を持ち、礼儀正しい態度で、柔道を学ぼうとしている。 <様相チェック> 知：柔道の特性を理解している。 <様相チェック>
二	3	2 固め技の練習をする。  ・基本動作（姿勢） ・けさ固め  ・横四方固め ・上四方固め	○学習ノートを参考にさせながら固め技のポイントを理解させ、技の習得と関連させながら基本動作を身につけさせる。 ○グループで約束練習を行わせ、技のポイントや基本動作を身につけさせた後、自由練習に取り組みさせる。	思：基本動作と関連させながら、固め技の攻め方と返し方を工夫している。 <様相チェック> <個人カード分析> 技：基本動作を身につけ、相手の動きに応じて、自由練習で相手を合理的に抑え込むことができる。 <様相チェック>
三	5	3 投げ技の練習をする。 (1) 投げ技の構造を考えながら約束練習をする。  ・基本動作（姿勢、組み方、進退動作、崩し、体さばき、受け身）  ・体落とし ・大外刈り ・ひざ車  ・大内刈り ・大腰 ・払い腰  (2) 「技をしかける」視点で自由練習における個人課題を考え、解決する。  ・投げ技を連続してかける	○学習ノートを利用して「技をしかける」ための崩しの方向や体さばきの関係を考えさせながら約束練習をさせる。 ○1つの技を選択させ、自分の得意技づくりに取り組ませる。 ○グループで協力して約束練習を行わせ、お互いの投げ技について、アドバイスを行わせる。 ○自由練習を行わせるとき、グループのメンバーで「技をしかける」ことができているかどうかチェックさせる。 ○自由練習を行わせるとき、グループで励ましやアドバイスなどの声をかけさせる。	知：「技をしかける」ための崩しや体さばきの方法を理解している。 <様相チェック> <個人カード分析> 技：得意技を確実に行うことができる。 <技能チェック> 思：投げ技の自由練習で、「技をしかける」視点で自分の課題を見つけ、解決のために、崩し、体さばきなどを工夫している。 <様相チェック> <個人カード分析> 技：自由練習の中で「投げ技を連続してかける」ことができる。 <様相チェック> 関：柔道の楽しさを味わうことができる。 <様相チェック>

四	3	<p>4 学習全体のまとめをする。</p> <p>(1) 簡易試合をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ルール(技のポイント, 反則)</li> <li>・礼法</li> </ul> <p>(2) 学習全体を振り返り, 成果と課題についてまとめる。</p>	<p>○簡易試合では, 自由練習の延長として行い, 技の効果を問わずポイント制とする。</p> <p>○「技をしかける」ために考えたことや工夫したことなどを整理させ, 自分が感じた柔道の楽しさやよさについてまとめる。</p>	<p>関: 相手を尊重する態度を身につけている。</p> <p>&lt;様相チェック&gt;</p> <p>技: 簡易試合で相手の動きに応じながら合理的に技をしかけることができる。</p> <p>&lt;様相チェック&gt;</p> <p>知: 柔道の特性, 基本動作を理解している。</p> <p>&lt;様相チェック&gt;</p> <p>&lt;個人カード分析&gt;</p>
---	---	--	--	---

(1) 本時の指導観

前時までには生徒たちは、投げ技ができるように約束練習を繰り返してきている。そのため、生徒たちは、技の構造を理解しながら投げ技を身につけつつある。また、自由練習の場面では、体さばきや崩しが不十分な場合もあるが、力任せに技をかけてしまうことはあまりなく、崩しや体さばきから技をしかけようとしている。

そこで、本時では簡易試合をし、「技をしかける」ために工夫したことなどを整理させ、柔道の楽しさやよさを実感させることをねらいとする。そのために、まず、学習の準備を行わせる。ここでは、準備運動、基本動作の練習を行わせる。次に、本時のめあてと学習活動を確認させ、約束練習を行わせる。ここでは、簡易試合における「技をしかける」ための試合運びを考えさせる。その際、学習ノートで前時の反省を振り返らせ、練習パートナーからのアドバイスを参考にさせ、お互いにその作戦を確認する。さらに、簡易試合を行わせる。ここでは、「技をしかける」ために体さばきや崩しができているかを練習パートナーに確認させるとともに、礼法についてももしっかり行えているかを確認させる。最後に、本時の学習のまとめを行わせる。ここでは、「技をしかける」ための作戦ができたか、自分の成果と課題について学習ノートに記入させる。その際、練習パートナーとお互いの作戦の内容ができたかどうかをもとに話しあわせる。

(2) 主 眼

- 相手の動きに応じながら、得意技を出すことができる。

(3) 準 備

- ① 柔道着 ② 学習ノート ③ 掲示資料 ④ タイマー

(4) 過 程

学習活動・内容	準備	手立て〈○〉と評価〈◇〉	形態	配分
1 学習の準備をする。 (1) 黙想, 座礼をする。 (2) 準備運動をし, 基本動作を練習する。 ・ストレッチ ・補強運動 ・前回り受け身	①	○ 安全に留意して学習に取り組む構えをつくらせるために黙想, 座礼を礼儀正しい態度で行わせる。 ○ グループで協力して準備運動を行わせ, 自分やパートナーの体や心の状態を確認させる。	一斉 ↓ 2人組	10
2 本時のめあてと学習活動を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">簡易試合で得意技を出そう</div>	②③	○ グループで学習ノートを使って前時の活動内容を振り返らせる。 ○ 約束練習やかかり練習を行わせ, 「技をしかける」ための工夫として, 試合運びを考えさせる。	一斉	10
3 約束練習をする。	④	○ 練習パートナーに簡易試合を見てもらいながら(技を仕掛ける)ための工夫(投げ技の連続)ができていないかチェックさせ, 自分自身の動きを確認できるようにする。 ○ 相手を尊重した態度で試合を行うことができているか確認させる。	2人組	
4. 簡易試合をする。  ・「技をしかける」ための作戦(投げ技の連続)  ・グループのメンバーへのアドバイス		◇ 相手の動きに応じながら合理的に投げることができる。〈様相チェック, 学習ノート分析〉 ○ 「技をしかける」工夫ができたか, グループで話し合わせ, 自分の練習の成果と課題について, 振り返らせ, 学習ノートに記入させる。	2人組 ↓ 一斉	20
5 本時のまとめをする (1) 学習ノートに反省を記入する。 〈反省の観点〉 ・「技をしかける」作戦(投げ技の連続)を生かすことができたか。 (2) 黙想・座礼をする。			2人組 ↓ 一斉	5

