

「豊かなライフスタイルの創造を目指した保健体育科のあり方」

～基礎・基本の定着を通して、できた喜びを味わう～

保健体育科における基本的な考え方

本校の校区は、奈多漁港・和白干潟・奈多いも・三苫いちごが有名であり、農業と漁業が調和した自然豊かな町である。また、昔から農業と漁業を営む人たちに加え、三苫・和白校区に建てられたマンションに住む人たちが多くなっているが、地域の伝統は強く、地域行事にも積極的であり、保護者や地域住民の学校教育に対する関心も高い。

本校は、昨年創立60周年を迎えるなど、歴史と伝統を持つ学校である。61年目の今年、古き良き伝統を受け継ぐと共に、新しい歴史と伝統を創造していこうという新たな第一歩を踏み出している。

生徒数は、1年327名、2年291名、3年332名、合計950名であり、学級数も1年9クラス、2年8クラス、3年9クラス、特別支援学級2クラスという大規模校である。

部活動も盛んであり、運動部・文化部を合わせて全校生徒の約74%が入部している。ほとんどの部活動生が朝から練習を行っており、今年の中総体では、野球部・サッカー部・テニス部の区大会優勝をはじめ、多くの運動部が市大会出場・県大会出場を果たしている。また、文化部も数々の賞を受賞するなど、活躍を見せている。

生徒の実態は、全体的に落ち着いており、朝読書や授業にもきちんと取り組むことができ、係活動も積極的に行う。また、学校行事に対する意欲はすばらしく、上級生を中心に自分たちで創りあげようとする意識が高い。

さらに、保健体育科の授業においては、基本的に身体を動かすことが好きな生徒が多く、積極的・意欲的に授業に取り組む姿が見られる。しかし一方では、それぞれの種目の基本的な動きや考え方が十分に身につけていないために、本来の種目の特性や楽しさを味わうことができていない生徒もいる。

そこで、本校保健体育科では、まず基礎・基本の練習をしっかりと行い、基礎・基本の定着を通して、できた喜びや運動することの楽しさを味わわせることを目標として指導していく。生徒一人ひとりが、基礎・基本の定着を通して、できた喜びを味わうことで、「またやりたい。もっとうまくなりたい。」という積極性につながると共に、「これからも続けたい。」という生涯スポーツへの第一歩になるのではないかと考える。

特に、1年生はバレーボールなど、初めて経験する種目もあるので、最初から苦手意識を持つことがないように、基礎・基本の練習を細かく行い、それぞれの種目の特性や楽しさを味わわせたい。

また、「基礎・基本の定着を通して、できた喜びを味わう」とともに、「みんなと協調し、他人を思いやったり、感動したりする豊かな人間性の育成を図る」ことを目標としている。

1年生 2学期 領域選択授業について

1年生2学期の授業は、3つのローテーションを組み、「球技」の授業と、「武道」・「ダンス」の2領域から1領域を選択して授業を受けます。

- ・球技は全員、バレーボールとバスケットボールの2種目の授業を受けます。
- ・武道とダンスは、自分が選択した領域のみの授業を受けます。
- ・武道の種目は柔道です。
- ・ダンスは、現代的なリズムのダンスを行います。

それぞれの種目において、自分の目標をしっかりと持って取り組み、それぞれの種目の特性に触れて楽しさを味わえるように、がんばっていきましょう！

★ ローテーション 1 で行う種目

- ・球 技 (バレーボール)
 - ・柔 道
 - ・ダンス

(例)



★ ローテーション 2 で行う種目

- ・球 技 (バレーボール)
 - ・球 技 (バスケットボール)

★ ローテーション 3 で行う種目

- ・球 技 (バレーボール)
 - ・球 技 (バスケットボール)
 - ・柔道 or ダンス

1. 単元 武道 「柔道」

2. 指導観

- 武道は、我が国固有の文化として伝統的な行動の仕方が重視される運動で、相手の動きに対応した攻防ができるようにすることをねらいとし、自己の能力に適した課題の解決に取り組んだり、勝敗を競い合ったりする運動である。

武道としての柔道のよさ、それは「礼」などに代表される伝統的な行動の仕方を学ぶことである。つまり、自己を制御しつつ、相手を尊重するなど、心身の健全な育成に資することである。

柔道は、加納治五郎（かのうじごろう）が江戸時代の中頃、竹内流、関口流、天神真楊流などの「柔術」といった武術を改良し新しい原理のもとに集大成したものが講道館柔道のはじまりである。その目的とするところは、相手との稽古などを通じて身体や精神を鍛錬修養し、それによって自己を完成し、社会に役立つ人間を育成することにあつた。現在では、オリンピックをはじめとする数々の世界大会も多く行われ、世界に柔道が広まっている。

- 本学級で選択した生徒は、男子26名・女子13名、合計39名である。運動部活動に所属している、又は地域スポーツクラブに所属している生徒が男子96.1%（25/26）、女子53.8%（7/13）、計82%（32/39）。運動が好きな生徒が男子84.6%（22/26）、女子76.9%（10/13）、計82%（32/39）いることが事前のアンケートでわかり、運動に対する興味・関心が全体的に高いことがわかる。

本単元の柔道については、柔道部員6名を除いてほぼ全員が柔道の経験がなく、事前のアンケートで「中学校の授業で興味がある種目は何ですか」という問いに柔道と答えた生徒が、28.2%である。これらのことにより、基本的な練習である「受け身」・「固め技」・「投げ技」などの練習やルールを工夫し、柔道への興味・関心を更に伸ばすことが必要である。また、試合を行い相手の力を巧みに利用して技を仕掛け「一本」をとる醍醐味を味わわせるとともに、相手を尊重する礼法を毎日の授業で定着させることが大切になってくる。

- 本単元の指導にあたっては、柔道を初めて学習する生徒が大部分であることを考慮する必要がある。特に1年生の段階では、技をかけられたときの「痛い」「怖い」「ケガをしそう」といったマイナスのイメージを持つ生徒が多い。そこで本単元では、柔道の基礎・基本を「相手を尊重した態度」と「受け身の技能」と捉える。その定着のために、まず、オリエンテーションを行う。ここでは、特に受け身の重要性や引き手を離さないなどの、技をかける際の約束事を十分に理解させる。次に、受け身の段階練習を行い、場面に応じた受け身の仕方を習得させることで、技をかけられることに対する恐怖心を取り除かせたい。また、対人的技能である固め技、投げ技の練習を行う。ここでは、相手の動きに応じた技のかけ方や受け身の仕方を身につけさせるとともに、技をかけるとき・受け身をするときの約束事を守らせる。また、固め技の簡易試合を行うことで、攻防の楽しさを味わわせたい。さらに、身につけた技を生かして簡易試合を行い、試合に挑む態度や審判法を理解させる。最後にまとめの試合を行う。ここでは、相手の動きに応じた積極的な攻防を展開させることで、技を競い合う楽しさや喜びを味わわせたい。また、自己評価を行うことで、単元全体を振り返らせ、単元のまとめとする。

3. 目標

- 柔道の特性に興味・関心を持ち、楽しさや喜びを味わい、意欲的に取り組もうとする。
- 適切な課題を見つけ、創意・工夫して活動することができる。
- 個人的・対人的技能を身につけ、相手の動きに対応した攻防を展開し練習や試合ができる。
- 柔道の特性を理解し、ルールや技能の基本的な知識を理解できる。

次時	活動内容	目標達成のための手だて	評価規準
一 1	1. オリエンテーションを通して柔道の特性や学び方を理解する。 ・柔道の特性 ・学習の進め方 ・グループ編成	○活動場所や授業の進め方について説明する。 ○個人カードの活用方法を説明する。 ○体格にあわせたグループづくりをする。 ○受け身・相手を尊重する態度の重要性を理解させる。	関：資料などを参考に関心を持ち、特性を理解しようとする。 〈活動内容チェック〉 思：カードの活用方法を理解し、具体的な課題を見つけることができる。 〈活動内容チェック〉
二 7 本時 5 ／ 12	2. 個人的技能を身につける。 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・帯もち受け身 3. 対人的技能を身につける。 【固め技】 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め 固め技の簡易試合を行う。 【投げ技と受け身】 ・背負い投げ ・体落とし ・大腰 ・払い腰	○礼法について理解させる。 ○場所が狭いので、周りと接触しないように注意させる。 ○受け身の段階練習を通して、場面に応じた受け身を習得させる。 ○個人カード・技能習得カードを使い、活動内容を振り返らせる。 ○対人的技能である技を練習し、自分の得意技を見つけさせる。 ○積極的に声を出し、お互いに声かけをさせる。 ○各自の特徴にあった固め技や投げ技・投げ技からの受け身の練習が効果的に行われているか確認し、状況に応じて助言する。 ○投げ技においては、受けは十分注意して受け身をさせる。	関：個人的技能である受け身に関心を持ち習得しようとする。 〈活動内容チェック〉 思：工夫した練習を行うことができる。 〈活動内容チェック・カード分析〉 技：個人的技能である受け身ができる。 〈活動内容チェック〉 関：礼儀作法を意識し、互いに協力して練習を行おうとする。 〈活動内容チェック〉 思：技を身につけるために、練習方法を工夫することができる。 〈活動内容チェック・カード分析〉 技：対人的技能である固め技や投げ技・投げ技からの受け身ができる。 〈活動内容チェック〉
三 3	4. 特別ルールを設定し、簡易試合を行う。 ・審判の仕方を身につける。	○相手の動きに応じた攻防の仕方を工夫し、練習や試合を楽しませる。 ○積極的に声かけやアドバイスをさせる。 ○試合場の安全に留意して場を設定する。 ○ルールや危険技に留意して試合をさせる。	関：礼儀作法を意識し、互いに協力して練習や試合を行おうとする。 〈活動内容チェック〉 思：工夫した試合を行うことができる。 〈活動内容チェック・カード分析〉 技：身につけた技能を生かして試合ができる。 〈活動内容チェック〉 知：試合の進め方やルールを理解し審判を行うことができる。 〈活動内容チェック〉
四 1	5. 単元全体の学習を振り返りまとめをする。 ・簡易試合 ・評価活動	○総合評価カードを使って他の生徒の試合を見て評価をさせる。 ○相手の動きに応じた技や審判の仕方を身につけさせる。 ○個人カード・技能習得カード・自己評価カードを使って自己評価を行い、活動内容を振り返らせる。	関：柔道の特性に関心を持ち、楽しさを味わえるよう積極的に取り組もうとする。 〈活動内容チェック〉 思：自分の特徴を生かした作戦を立て、試合ができる。 〈カード分析〉 思：授業を通して自らの目標が達成できたか振り返ることができる。 〈カード分析〉 技：個人的技能や対人的技能を習得し、得意技を身につけることができる。 〈活動内容チェック〉 知：柔道の特性、ルールや試合の進め方を理解することができる。 〈定期テスト・活動内容チェック〉

5. 本時 平成19年 10月10日 水曜日 5限目 武道場

(1) 本時の指導観

前時までに生徒たちは、柔道の特性や礼儀作法を学び基本動作や対人的技能の習得を行った。また、得意技を身につけるために自分が一番かけやすい技の練習も行っている。その中で、まだ自分の得意技が身についていない生徒もいるが、全体的には積極的に取り組む姿勢がみられている。しかし基本動作や対人技能が身についていない生徒も数名いる。

そこで、本時では、前時まで行った活動をもとに、切れのある技をかけていくことを意識させ、その中で自分の得意とする技を身につけさせることをねらいとしている。そのためにまず、勝ち負けにとらわれず積極的に技をかけることや積極的に受け身をすることを意識させる。また、生徒同士で声やアドバイスをかけ、できる生徒ができない生徒を教えることによりグループの意識を高めさせる。

(2) 主眼

○グループでいろいろな技を練習し、自分にあった得意技を身につける。

- (3) 準備 ①柔道衣 ②体操服上下 ③テレビ (ビデオ) ④デジタイマー ⑤資料
⑥個人カード ⑦総合評価カード

(4) 本時

学習活動・内容	準備	目標達成のための手だて	形態	配分
1 学習の準備をする。 ・集合、整列 ・ランニング,ラジオ体操,補強運動 ・後ろ受け身・横受け身・帯持ち受け身 ・挨拶 ・出欠確認 (見学者・忘れ物確認)	①②	○チャイムと同時に授業が始められるようにする。 ○出欠確認と見学者の確認をする。 また、健康観察を行う。 ○安全面に留意し場所を考えて取り組んでいるかを確認させる。	一斉	10
2 本時の流れとめあての確認をする。 <学習のめあて> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">自分の得意技を身につけよう</div>		○本時のめあてと流れを確認し、学習の見通しを持たせる。	一斉	5
3. 基本動作や対人的技能の練習を行う。 ○固め技 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め ○投げ技と受け身の練習 ・背負い投げ ・体落とし ・大腰 ・払い腰	③④⑤	○予想される課題とその解決方法の資料等を提供し活用させる。 ○つまずきのある生徒・グループには、状況に応じて助言する。 ビデオや資料で確認する。 ○押さえ込みについては、簡易ルールをつくって楽しくできるように工夫する。 ○安全面に留意し場所を考えて取り組んでいるかを確認させる。	グループ	10 20
5 本時のまとめと次時の予告 ・グループ会議 ・全体での反省とまとめ ・時事の予告 ・挨拶	⑥⑦	○グループとしての意識を高めるためグループ反省や評価を行わせる。	グループ 一斉	10

1 年 7・8・9 組	関心・意欲・態度				思考・判断				技能				知識・理解			
	集合・出席・欠席・忘れ物	係活動や学習準備を意欲的に行おうとする	安全に留意し、互いに協力して積極的に活動しようとする	マナーや約束を守り、公正な態度で取り組もうとする	適切な目標を設定することができる	適切な課題を発見することができる	課題解決に向けて練習を工夫することができる	自分の特徴を生かした作戦を立て、学習活動を行うことができる	受け身ができる	固め技ができる	投げ技ができる	試合の中での攻防ができる	種目の特性や学習の進め方を理解することができる	種目のルールを正確に理解することができる	種目の技能について理解することができる	審判の仕方や試合の進め方を理解することができる
評価方法	出席チェック 集合チェック	活動内容チェック	活動内容チェック	活動内容チェック	個人カード分析	個人カード分析	活動内容チェック	定期テスト 活動内容チェック	個人技能テスト	個人技能テスト	個人技能テスト	集団技能テスト	定期テスト 活動内容チェック	定期テスト 活動内容チェック	定期テスト	定期テスト 活動内容チェック

1年 柔道 個人カード

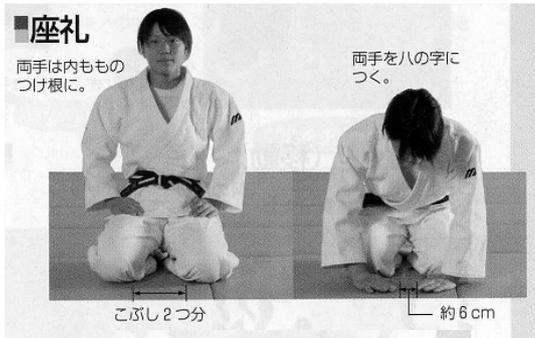
1年 () 組 () 番 氏名 ()

技群	技名	図	自己評価				
			できない	あまりできない	まあできる	できる	よくできる
投げ技	背負い投げ						
	体落とし						
	大腰						
	大外刈り						
	払い腰						
受け身	後ろ受け身						
	横受け身						
	帯持ち受け身	極秘					
	受け身 (投げられたとき)						
固め技	けさ固め						
	上四方固め						
	横四方固め						

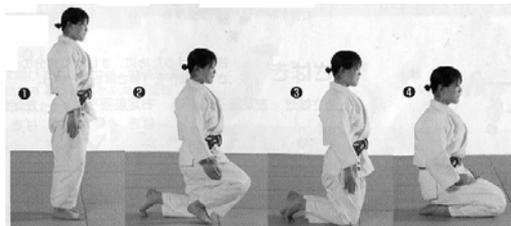
1年 柔道 個人カード

1年()組()番 名前()

授業	日付	授業の内容	目標	学んだこと, 考えたこと	満足度
1	/		心 技		%
2	/		心 技		%
3	/		心 技		%
4	/		心 技		%
5	/		心 技		%
6	/		心 技		%

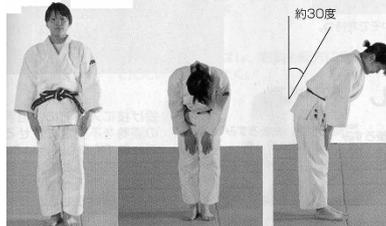
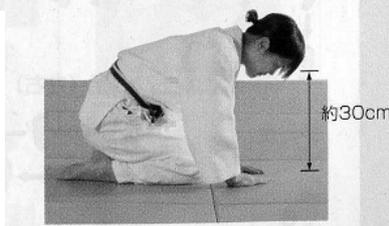


座り方・立ち方



座るとき(①→④)は左足から、
立つとき(④→①)は右足から。

立礼



両かかとをつける。
手は前に。
ひと呼吸の間に行う。

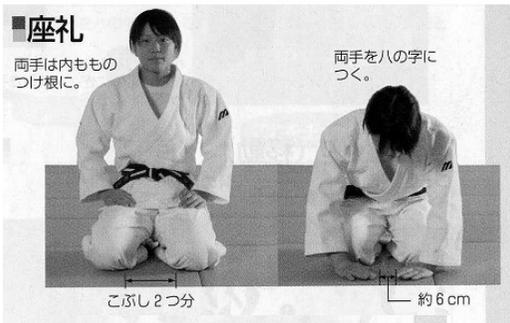
柔道の授業で難しいと思うこと

<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

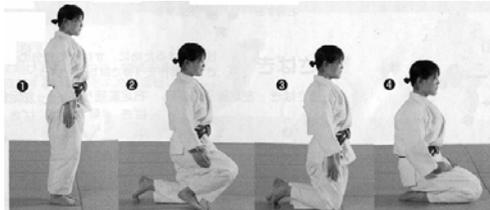
1年 柔道 個人カード

1年()組()番 名前()

授業	日付	授業の内容	目標	学んだこと, 考えたこと	満足度
7	/		心		
			技		
8	/		心		%
			技		
9	/		心		%
			技		
10	/		心		%
			技		
11	/		心		%
			技		
12	/		心		%
			技		



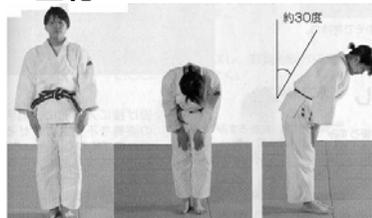
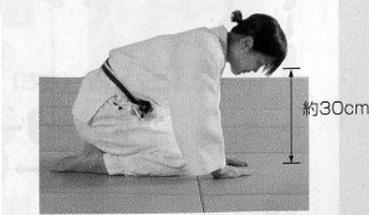
座り方・立ち方



座るとき(①→④)は左足から、

立つとき(④→①)は右足から。

立礼



両かかとをつける。
手は前に。
ひと呼吸の間に行う。

柔道の授業を終えて(学んだこと・考えたこと)

