

1 単元名 柔道（武道）

2 単元の目標

- 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。得意技を用いて投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開できるようにする。 (技能)
- 柔道に自主的に取り組むとともに、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。自分や仲間の健康・安全を確保することができるようにする。 (態度)
- 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、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取り組み方を工夫できるようにする。 (知識, 思考・判断)

3 単元の指導について

(1) 教材観

柔道はわが国固有の文化であるため、伝統的な礼法を学び実践できるようにする。グループ内でお互いにアドバイスをしたりされたりする活動を通して、自分の得意技を習得し、それらを用いて攻防することの楽しさを味わわせる。

(2) 生徒の実態（男子*名）

本校は運動部活動の加入率が約6割であり、体育の授業も意欲的に取り組んでいる。しかし、文化部の生徒と運動部の生徒の体力差は明らかであるため、ペアの組み方や練習する技の選択などを考慮し指導を行う必要がある。（以下省略）

(3) 指導観

指導にあたっては、投げられることに怖さを感じる生徒が多いため、受け身の形を確実に習得し、小さな怪我もないようにまわりの動きを感じ取りながら安全に活動できるようにする。

4 単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価基準	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ●相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ●けがをしないように、健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の技能・体力に応じた得意技を見付けている。 ●練習した攻防の仕方の中から、自己に適した方法を選んでいる。 ●仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ●体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●攻防を展開するために、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の伝統的な考え方について理解したり、発表したりしている。 ●試合の行い方について、学習した具体例を挙げ、確認している。

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
学習活動に即した評価	<ul style="list-style-type: none"> ①柔道の楽しさや喜びを味わい◎自主的に取り組もうとしている。 ②◎常に練習相手に感謝の気持ちを持ち、礼法などの伝統的な行動を大切にしている。 ③◎常に自己や仲間の健康・安全を確保しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①◎積極的に自分に合った得意技を見付け練習している。 ②◎積極的に自己に適した攻防の仕方を選び練習している。 ②これまでの学習を踏まえて、◎効果的な自己や仲間の課題を設定している。 ④◎常に自己や仲間の危険を回避するために、練習場所を選んだり、練習技を選んだりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①◎常に相手の動きに合わせて、相手を崩したり崩されないようにしたりしながら、自分の得意技を用いて攻防することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①◎常に礼法などの伝統的な考え方を理解し、グループ内で共有している。 ②◎常に試合の行い方について理解し、グループ内で確認している。

◎は十分満足できる状況

5 指導と評価計画（14時間扱い） 本時は○印

段階	時間	学習のねらい・活動	評価計画			
			関	思	技	知
はじめ 50分×1	1	<p>○オリエンテーションを行い、学習の見通しを持つ。 ○柔道着の着方や礼法の確認をする。</p> <p>1 オリエンテーションを通して、学習の進め方を知る。 2 柔道着の着方を確認する。 3 礼法の確認をする。</p>	①			
なか 1 50分×5	2	<p>ねらい①基本動作と基本技を学び、伝統的な礼法を実践する。 ○基本動作と基本的な技を学ぶ。 ○伝統的な礼法を実践する。</p>				①
	3	<p>1 礼法を実践する。 2 基本動作を習得する。 ・姿勢と組み方 ・身体動作</p>				①
	4	<p>・崩しと体さばき ・受け身</p>	②			
	⑤	<p>3 固め技を習得する。 ・抑え込み ・抑え込みの防御と返し</p>			①	
	6	<p>4 立ち技を習得する。 ・体落とし ・大腰 ・背負い投げ</p>		①		
	5	<p>5 約束練習・自由練習</p>				
なか 2 50分×5	7	<p>ねらい②課題解決のために取り組み、個人の得意技を上達できるようにする。</p>	①			
	8	<p>○自分やグループの友達の技の上達のために、考えを出し合い練習を行う。</p>		③		
	9	<p>1 自分の得意技を練習する。 2 グループの友達の課題について話し合い、アドバイスをする。 3 グループ内での試合を行う。</p>		②		
	10	<p>4 審判の仕方を覚える。</p>	③		①	
	11			④		
まとめ 50分×3	12	<p>○個人戦・団体戦を行い、相手と競い合う。</p>	②			
13	<p>1 グループ内で課題解決に向けて練習した成果を発揮する。 2 様々な相手と試合を行い、自己の得意技の有効性を確認する。 3 グループ内で戦術をたて相手に勝つための方策を考える。 4 勝負の場面でも相手を尊重する態度を重んじ、礼法を守る。</p>			①		
14	<p>5 試合の仕方を覚える。</p>				②	

6 本時の学習

(1) 本時のねらい

○ 相手の動きに合わせて崩したり、崩されないようにしたりしながら、自分の得意技を用いて攻防を展開する。
(技能)

(2) 準備・資料

柔道着, タイマー

(3) 展開 (5/14)

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価の観点, 方法
はじめ 8分	1 挨拶 ・ 黙想 ・ 正面に礼 ・ 先生に礼 ・ お互いに礼	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣道場で着替えを済ませたら, 速やかに集合するように促す。 ・ 服装と姿勢を正した後, 正面と教師, 互いに礼をする。 ・ 出欠確認をしながら生徒の体調を把握する。 ◇ケガをしている生徒は, けがの程度により参加できるところは参加し, 全く参加できない場合は, アドバイスを送ったり審判をしたりするように指導する。 ・ 時計や眼鏡などは身に付けないようにし, 爪の長い生徒はただちに切るように指導する。 ・ あらかじめ具体例を示し実践しやすいようにする。 	
	2 出欠確認 ・ 健康観察を行う。 ・ 身なりを整える。		
	3 学習目標の確認		
	○ 自分の得意技を使って競い合おう。		
	4 準備運動 ・ 補強運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手首や足首, 首などは重点的に動かし, けがのないように促す。 ・ ゆっくりとした動作で行い, 普段の体調と変わりないか確認する。 	
なか 37分	5 補強運動 ・ 前転×3 ・ 後転×3 ・ 開脚前転×2 ・ 開脚後転×2 ・ えび 畳3枚分 ・ しぼり 畳3枚分 ・ 跳び前転×2	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前転や後転, 跳び前転では, 前回り受け身の上達につながるように, 回転する感覚をつかんだり, うまく勢いをコントロールする感覚をつかんだりできるようにする。 ・ けがをしないように, 頭が畳に着く前に両手の平をしっかりとって行うようにする。 ・ えびやしぼりでは, 抑え込まれた時に逃げるための方法であることを意識して行うことができるようにする。 ・ 受け身では頭を打たないことを一番のポイントに挙げ, 常に意識しながら行うことができるようにする。 ・ 前受け身では, 手の平だけでなく, 前腕全体を使って受け身をとるようにする。 ◇上体をまっすぐにしたまま倒れることのできない生徒には, 腰を折り, ゆっくりとした動作で行うように指導する。 ・ 後ろ受け身をとる際には, 帯を見るようにし腹に力を入れて行うようにする。背中が畳に着くのと同時に, 手で受け身がとれるようにタイミングを意識して行うようにする。 ・ 横受け身では, 足をクロスしたり, 自らの膝 	
6 受け身 ・ 前回り受け身 左右1往復ずつ ・ 前受け身×10 ・ 後ろ受け身 仰向け×10 蹲踞×10 立位×10 ・ 横受け身×20 ・ 二人組受け身 左右5回ずつ			

	<p><指導のポイント> 受け身 ・頭を打たないこと 前受け身 ・前腕全体をつかう 後ろ受け身 ・腕をハの字で打つこと 横受け身 ・足の側面全体をつかう ・足の裏で打つ 2人組受け身 ・しっかり踏ん張ることができる体勢で引き上げる</p> <p>7 固め技 ・袈裟固め ・横四方固め ・縦四方固め ・固め技ゲーム 30秒×4本 1分×4本</p> <p>8 立ち技 ・大腰</p>	<p>でぶつけ合ったりしないようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組受け身では、声をかけタイミングを合わせて行う。引き上げる生徒は、投げ技を行う時と同じように、しっかりと袖を持ち、最後まで離さないように行う。 ・安全を確保するため、周囲との距離を十分にとるようにする。 ・固め技では、しっかりとポイントを抑えられている生徒を褒め、周りの生徒も見本として行うことができるようにする。 ・固め技ゲームでは背中合わせで座った状態や膝立ちで組み合った状態から開始し、立ち上がったたり投げたりしないようにする。 ・関節技や絞め技は使わずに、すでに習っている抑え込みの技やそれらを返す技のみを用いて、勝負を楽しむようにする。 ・ペアがつかれない生徒は、見取り稽古を行ったり、近くのペアの審判を行ったりする。 ・体格が同じような生徒同士で組むようにしたり、勝った生徒同士で組むようにしたりして力が拮抗した状態でゲームを行い、技能が向上できるようにする。 ・大腰の説明を行う際には、柔道部の生徒を見本にし、崩しと体さばきの方法を説明する。 ・実際に相手と組み合わずに、崩しと体さばきの練習を各自で行う。 	<p><技能①> ・相手の動きに合わせて、相手を崩したり崩されないようにしたりしながら、自分の得意な技を用いて攻防することができる。 (学習時の観察)</p>
<p>まとめ5分</p>	<p>9 整理運動</p> <p>10 振り返り</p> <p>11 次回の予告</p> <p>12 挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・首や肩、腰、足首などけがの多い部位を重点的にほぐすようにする。 ・固め技ゲームにおいて、自分の得意技を用いて攻防を展開することができたのかを各自で振り返る。 ・何人かの生徒を指名して、振り返りを発表する。 ・次回は実際に相手と組み合って、大腰の打ち込みまで行うことをアナウンスする。 ・爪の長さについて再確認し、速やかに授業に入ることができるよう喚起する。 ・けがをした生徒がいるか確認する。 ・礼儀作法に気を付け、正面と教師、互いに礼をし、退場する。 	

◇は努力を要する状況にある生徒への手立て