

## 1 単元名 武道（柔道）

## 2 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、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。  
(知識及び技能)
- (2) 攻防などの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ようにする。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。  
(学びに向かう力、人間性等)

## 3 単元の評価規準

| 知識・技能                                                                                                                          |                                                                                         | 思考・判断・表現                                                                                   | 主体的に学習に取り組む態度                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ○知識<br>①武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、言ったり書いたりしている。<br>②武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 | ○技能<br>①崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。<br>②取は体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる。 | ①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。<br>②練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 | ①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。<br>②一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。<br>③禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。<br>(健康・安全) |

## 4 単元について

## (1) 教材観

柔道は、相手と直接組み合い、相手の動きに応じて投げたり抑え込んだりしながら、勝敗を競うスポーツである。相手と接触することで、相手の息づかいや力強さを肌で感じることができ、攻防を通して相手を気遣い、尊重する態度を養うことができる。また、柔道を継続して行うことで、瞬発力、筋持久力、巧緻性などの体力を高めることができる単元である。

## (2) 生徒観

生徒の実態調査（令和7年\*月\*日実施）（2年\*組 \*\*人）

- |                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| ① 健康や安全に留意し、仲間と協力的に取り組むことができる。         | **人 |
| ② 技の名称や行い方、伝統的な考え方を理解し、基本動作を身に付けたいと思う。 | **人 |
| ③ 新しい動きや技に挑戦することができる。                  | **人 |

これらの結果を見ると、健康や安全に留意し、仲間と協力しながら基本動作を身に付けたいと考えている生徒が多いことが分かる。また、技の習得に対し、伝統的な考え方を大切にしながら意欲的に取り組もうとする姿勢が伺える。一方で、安全面での不安を抱えている生徒もいる。基本的な動作や技を身に付けるとともに、柔道の楽しさを体感させていく必要があると考える。

## (3) 指導観

本単元では、グループを作り、ICT機器を活用しながら互いの動きを確認するなど、合理的な体の使い方のポイントを見つけることができるような場を設け、生徒の興味や関心、技能を高める。練習の中で互いに技術的なポイントを確認し、技の構造を考えることで思考力・判断力・表現力の向上を図る。また、技の名称や柔道の伝統的な考え方があることに気付かせ、知識の定着を図る。

## 5 指導と評価の計画（10 時間扱い）

| 時                     |    | 1                      | 2                                                         | 3   | 4                                                                            | 5   | 6（本時）           | 7                        | 8                                 | 9                         | 10                    |
|-----------------------|----|------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------|
| 学<br>習<br>の<br>流<br>れ | 0  | オリエンテーション              | ○健康観察　○本時のねらいと内容の確認　○準備運動                                 |     |                                                                              |     |                 |                          |                                   |                           |                       |
|                       | 10 | 安全面や授業中の決まり、礼法や習得技術の確認 | ○基本動作の確認（2人組で確認練習）<br>・後ろ受け身<br>・横受け身<br>・前受け身<br>・前回り受け身 |     | ○投げ技のポイントの確認と技の取得・取、受、観察者の役割分担<br>・組み手、足の使い方、<br>・崩し、体さばき<br>・けさ固め<br>・横四方固め |     | ○既習技の復習         | ○既習技の復習                  | ○投げ技の選択練習<br>・既習技の復習<br>・技を選択して練習 |                           | 振り返りとまとめ              |
|                       | 20 | 学習の進め方                 | ・体さばき・崩し<br>・けさ固め<br>・横四方固め                               |     | ○かかり練習<br>・支えつり込み足<br>・膝車                                                    |     | ○かかり練習<br>・体落とし | ○かかり練習<br>・大内刈り<br>・小内刈り | ・課題に応じた練習方法の選択                    | ○技の発表<br>・技を選択して練習<br>・発表 | 単元のまとめ片付け             |
|                       | 30 | 知識の学習ワークシートの活用         |                                                           |     |                                                                              |     |                 |                          |                                   |                           |                       |
|                       | 40 |                        |                                                           |     |                                                                              |     |                 |                          |                                   |                           |                       |
|                       | 50 |                        | ○整理運動　○学習のまとめと本時の振り返り　○次時の確認　○健康観察                        |     |                                                                              |     |                 |                          |                                   |                           |                       |
| 評<br>価<br>の<br>機<br>会 | 知  | ①記述                    |                                                           |     | ②記述                                                                          |     |                 |                          |                                   | ②記述                       | 総<br>括<br>的<br>評<br>価 |
|                       | 技  |                        |                                                           | ①観察 |                                                                              | ②観察 |                 |                          |                                   | ①観察                       |                       |
|                       | 思  |                        |                                                           |     |                                                                              |     | ①観察・記述          | ②観察・記述                   |                                   |                           |                       |
|                       | 態  |                        | ①観察                                                       |     | ②観察                                                                          |     |                 |                          | ③観察                               |                           |                       |

## 6 本時の展開（6／10 時間）

### (1) 本時の目標

- 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができるようにする。  
(思考力、判断力、表現力等)

### (2) 準備・資料

学習カード、タブレット端末、TV、ホワイトボード

### (3) 展 開

| 時間                             | 学習内容と学習活動                                                                                                                | 教師の指導・支援（◆評価規準と方法）                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>5分                       | 1 集合、整列、健康観察を行う。<br>2 本時のねらい（学習課題）を確認する。                                                                                 | ・ 前時までの振り返りを行い、練習方法や習得した技のポイントについて確認し、本時の課題を押さえられるようにする。                                                                                                                                                                                                                       |
|                                | 体落としをより効果的にかけるには、体さばきや崩しをどのようにすることが良いだろう。                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 展<br>開<br><br>3<br>5<br>分      | 3 準備運動を行う。                                                                                                               | ・ 周囲の安全に気を配って動きを揃えられるよう号令をかける。<br>・ 受け身の手のつく位置や目線等のアドバイスをし、正しい動きを身に付けられるよう支援する。<br>・ 受け身のポイントを押さえられるよう、長座、そんきょ、立位など、姿勢を変えて段階的に受け身を行う場を設定する。<br>・ 支えつり込み足の技術的なポイントが理解できていない生徒に対しては、体さばきや崩しのポイントを確認し正しい動きを身に付けられるよう支援する。                                                         |
|                                | 4 受け身の練習、既習技の復習を行う。<br>・ 後ろ受け身<br>・ 横受け身<br>・ 前受け身<br>・ 前回り受け身<br>・ 体さばき<br>・ 支えつり込み足                                    | ◆ 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えていく。<br>(思考・判断・表現) 【観察、記述】                                                                                                                                                                                                             |
| ま<br>と<br>め<br><br>1<br>0<br>分 | 5 取、受、観察者に役割分担し、グループ毎に投げ技のかかり練習を行う。<br>・ 体落とし                                                                            | ・ 体落としの体さばきや崩しのポイントを全体で共有する場を設定し、効果的な動きに気づくことができるよう支援する。<br>・ タブレット端末で取の動きを撮影し、互いに技能ポイントが意識できているか、様々な視点や角度から確認できる場を設ける。<br>・ 技術的なポイントに気付けない生徒に対しては、タブレットやTVを活用し、グッドモデルと比較しながら気付けるようにする。<br>・ 技が上手いできない生徒に対しては、その原因や自己の課題についてグループ内で共有する時間を設けることで、仲間の動きやアドバイス等から自己の課題に気付けるようにする。 |
|                                | 6 まとめ<br>7 片付け、整理運動、本時の振り返りを行う。<br>【振り返りの観点】<br>・ 技術的なポイントで見付けられたことや仲間の考えや動きから学んだこと<br>・ 自己の課題について気付いたこと<br>・ 次時で挑戦したいこと | ・ 体落としをより効果的にかけるには、体さばきや崩しをどのようにすることが良いか、グループで気付いたことや考えを共有し、確認できるようにする。<br>・ 体調や怪我の有無を確認する。<br>・ 学習カードを使い、本時の学習課題にそった記入ができるように促す。<br>・ 崩しが上手いできない、腕の使い方が分からない等の自己の課題を整理し、次時で挑戦することに繋がる意欲をもつことができるよう助言する。                                                                       |

# 学習カード(柔道)

年 組 番 氏名

| 月／日 | 本時の目標<br>活動内容 | うまくいった点<br>(良かったこと、できたこと)<br>課題点・改善点<br>(うまくできなかったことをより良くするために) | 次時の目標・工夫<br>(次回に向けてどうするか、<br>具体的な改善策) |
|-----|---------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ／   |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |
|     |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |
| ／   |               |                                                                 |                                       |

○全授業を振り返って

