

保健体育科学習指導案

1. 日 時 2017年6月24日 土曜日 4限目
2. 場 所 総合体育館
3. 学年・組 中学3年1・2・3組 計34名(男子31名 女子3名)
4. 単元名 剣道

5. 指導にあたって

(1) 単元について

剣道は、我が国固有の文化であり、基本動作と技を身につけ、相手の動きの変化に応じ、打ったり受けたりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。しかし、剣道は勝敗を競い合うことだけを目的にしていない。「礼に始まり礼に終わる」と言われており、共に練習や試合をした相手に感謝の気持ちを持ち、敬意を払い、尊重する態度を養うことが重要である。このような剣道の伝統的な考え方を理解し、剣道を学ぶことにより、節度ある生活態度を身に付けることができる。

(2) 生徒の実態

体育委員や剣道部員を中心に自分たちで考えて行動しようとして意識している。教師の指示した内容を理解し、わかっていない生徒がいれば教え、協力している。剣道の指導も剣道部員が率先してアドバイスをを行っている。そのため、正しい構えをしている生徒も多い。剣道基本技稽古法は基本1から基本9までを覚えた段階である。この授業は選択制であり、希望した種目ではない生徒がいる。その中には、授業にほとんど参加していない生徒もいる。また、支援が必要な生徒もいて、落ち着いてはいるが普段と異なる教師から指導を受けていることもあり、些細なことでも取り乱してしまうことも考えられる。

(3) 指導について

剣道は礼を重んじ、通常のスポーツとは異なった所作等を習得させることが求められる。そのため、生徒には規則正しい行動と礼法を徹底して指導するが、ただの所作として指導するのではなく、その所作1つ1つに意味があることを理解させたい。また剣道の理念や基本動作、技、剣道基本技稽古法を習得させたい。学習内容を深めるために、剣道の知識と技能を関連させていきたい。技の習得にあたり、単調な動作の繰り返しは避けられない。生徒の積極的に取り組む態度を継続させるために、全体練習、グループ練習を使い分け、授業内容を工夫し飽きない授業をしていきたい。また剣道は木刀を使う。だから、木刀の扱い方を繰り返し説明し、生徒同士の間隔を十分にあげ、安全に配慮したい。生徒の中には授業をほとんど参加していない生徒がいる。そのような生徒が参加した場合には、参加しやすい授業の雰囲気大切にしたい。例えば出席の取り方、言葉の選び方を配慮し、この授業ならまた参加したいなと思えるようにしたい。支援が必要な生徒には、授業やそれ以外の時間のなかで、多く関わりあいながら関係を築いていきたい。

6. 指導計画 全 12 時間中 11 時間目

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
0分	オリエンテーション 剣道の特性や歴史	礼法構え等		礼法構え等	剣道基本技稽古法の習得						技能テスト	
				基本技の習得								
				基本技の実践								
50分	まとめ 振り返り 整理運動											

7. 単元目標

(1) 運動の技能

剣道基本技稽古法を学ぶことにより、相手の動きに応じる技術を習得できる。

(2) 運動への態度

剣道に自主的に取り組む態度や、相手を尊重した上での礼法作法等の伝統的な行動を大切にしようとする事ができる。

(3) 運動の理解, 知識

剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称、などを理解することができる。

(4) 運動の思考, 判断

自己の課題に応じた練習の取り組み方ができる。また木刀を正しい使用方法で扱い、禁じ技をしないなどの安全に配慮ができる。

8. 本時の目標

剣道基本技稽古法の基本1から基本9までを復習し、身に付ける。

9. 本時の展開

	学習活動	指導及び指導上の留意点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> ・ 清掃 剣道は素足で行うため、モップ掛けをする。 ・ 準備物確認 木刀 (35本) ・ 貴重品回収 ・ 整列 二列横隊 ・ 着座 ・ 出欠確認 ・ 挨拶 ・ ランニング ・ ラジオ体操第2 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育館の床に金具などがあるので、足元には十分に注意させる。 ・ 自分で使うものは自分で用意することを学ばせるために、生徒に用意させる。 ・ 回収する時になれば、次回からはできるだけ持ってくるようにさせる。また持って来るのを忘れた生徒がいた場合は、体育委員の同伴のもと取りに行かせる。 ・ スムーズに授業に入れるように素早い行動をさせる。チャイムが鳴ったと同時に開始できるよう準備がない生徒には、座っておかせる。また、遅れている生徒は早く来るようにさせる。 ・ 正座は普段する機会が少ないと思われるので、正座の経験をさせる。 ・ 全員の名前を読んでいく。その際に顔色などをみて、体調の確認をする。 ・ 大きな声で挨拶をさせる。 ・ ランニングする際は左足から踏み出し、全員が列を合わせて行うようにさせる。 ・ 体育委員だけが声を出してするのではなく、全員が声をだして行うようにさせる。 ・ 授業に取り組めていない生徒がいないように常に巡回する。またできていない生徒を見つけた場合はしっかり指導する。 ・ 大きな声でポイントを言う。(肘を伸ばすなど)
10分		

<p>15分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・打ち方の練習 小手、面、胴打ち 中段の構えから、右足を踏み出して、左足を引き付けながら小手打ちをする。 そしてまた右足を踏み出して、左足を引き付けながら面打ちをする。次は左足を下げて、右足を引き付けながら胴打ちをする。最後に左足を下げ、そして右足を下げ、中段の構えに戻る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・前後左右の間隔を十分にとらせる。 ・次は稽古法に入るので、打ち終わりはしっかりと木刀を止めることを意識させる。
<p>展開</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・剣道基本技稽古法 基本1から基本9まで行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に行うことができるように、「元立ち」「掛り手」の場所と向きは揃えて、隣同士の間隔は十分にあげさせる。 ・「元立ち」「掛り手」は各々が勝手に変わるのではなく、指示したタイミングで変わるようにさせる。 ・巡回しながらできていない生徒の指導をし、また剣道部員に指導の補助をさせながら全体もしっかり見渡せるようにする。 ・50センチ上で木刀を止めるように促すが、そのまま木刀を下せば、物打ちの部分で相手を捉えるような間合いで止めさせる。 ・なぜ残心をするのかを伝えることにより、残心を意識させる。 ・すべての動作はゆっくりでもいいから安全に行うようにさせる。 ・元立ちが打つ前に軽くうなずく、視線をおくるなどの合図を出して、2人のタイミングを合わせて行うようにする。

基本1 一本打ち

「面, 小手, 胴, 突き」

(元立ちの場合)

- ・面の場合は剣先をやや右に, 小手の場合は剣先を少し上に, 胴の場合は手元を真っすぐに上げ, 突きの場合は剣先を右下に下げて, 掛り手が打ちやすいように機会を作る。

(掛り手の場合)

- ・面を打つ時は, 腕の間から相手全体が見えるように振りかぶり, 両手をしっかり伸ばして物打ちで打つ。
- ・小手を打つ時は, 腕の間から相手の右小手が見える程度振りかぶり, 物打ちで打つ。
- ・胴を打つ時は, 腕の間から相手全体が見えるように振りかぶり, 左斜めから物打ちで打つ。
- ・突きを打つ時は, 相手の喉あたりを打つ。

基本2 2・3段の技

「小手, 面」

(小手を打ち, 連続した動作で面を打つ)

元立ちは, 剣先をやや上に上げて小手をしっかりと打たせた後に, 1歩下がってから剣先をやや右に開いて面を打たせる。

- ・元立ちが小手を打たせる時に, 剣先を顔に近づけると, 右小手と顔の間合いが近くなり, 掛り手が打った時に, 木刀が顔に当たる恐れがあるので, 両腕は伸ばしたまま剣先を少し上げるようにさせる。

- ・突きを打つ時に, 手だけで打つのではなく, 腰でつくように意識させる。打った後は素早く腕を引かせる。

(元立ちの場合)

- ・小手を打たせる時に, 剣先を顔に近づけると, 右小手と顔の間合いが近くなり, 掛り手が打った時に, 木刀が顔に当たる恐れがあるので, 両腕は伸ばしたまま剣先を少し上げるようにさせる。

- ・面を打たせる時は剣先を下げないようにさせる。

(掛り手の場合)

- ・小手で1本を決めるつもりでまずは打たせる。小手が外れたから面を打つというような意識をさせる。小手を打った後は, 素早く左足を引き付けさせる。

<p>基本3 払い技 「払い面」 (相手の木刀を払い、面を打つ)</p>	<p>(元立ちの場合) ・払われたら体勢を崩さず、そのままの姿勢を掛り手が残心を示すまで保たせる。 (掛り手の場合) ・木刀の表鑓(左側)で払わせる。払うときは手だけで行うのではなく、体勢を崩さず左半円を描く気持ちで行わせる。また払うときは先に右足をだして行わせる。</p>
<p>基本4 引き技 「引き胴」 (掛り手の打った面打ちが防がれたので、鏝ぜりあいになる。掛り手が鏝元を押し下げ、元立ちが手元をあげようした時に、胴を打つ。)</p>	<p>(元立ちの場合) ・掛り手の面打ちを足元は動かさず、両手を伸ばして、表鑓で受けさせる。受けた木刀が自分の顔に当たる恐れがあるので、木刀をしっかりと握っておかせる。面打ちを受けた後は、手元を下げ、鏝ぜりあいに持ち込ませる。鏝ぜりあいで掛り手に押し下げられたら、押し返すようにして、手元をあげさせる。 (掛り手の場合) ・面を打ったが、元立ちに止められ、不十分になったために鏝ぜりあいになった事を理解させる。面を打つ時は早く打たずに、ゆっくり打たせる。鏝ぜりあい合いのときには、上から元立ちの鏝元を押さえつけるようにさせる。</p>
<p>基本5 抜き技 「面抜き胴」 (元立ちが面を打つが、掛り手が右斜め前に出てかわし、そのまま胴を打つ)</p>	<p>(元立ちの場合) ・真っすぐ振りかぶり打たせ、打たれた後の視線は掛り手をみるようにさせる。また前に踏み込む動作があるため、掛り手との間合いを注意させる。 (掛り手の場合) ・打つ時は左こぶしを体の中心線から外さないようにさせる。また右斜めにでるのは送り足で行わせ、打った後足が開いた状態にならないようにしっかりと引き付けるようにさせる。</p>
<p>基本6 すり上げ技 「小手すり上げ面」 (元立ちの小手打ちを裏鑓でこすり上げて跳ね返し、面を打つ)</p>	<p>(元立ちの場合) ・相手の小手に一本にする気持ちで打たせるが、掛り手がすり上げをしやすいようにゆっくり行わせる。すり上げられたら、剣先が自然に体側から外れていくようにさせる。</p>

25 分	<p>基本7 出ばな技 「出ばな小手」 (元立ちが打ち込もうとする が、掛り手が素早く小手を打 つ)</p> <p>基本8 返し技 「面返し胴」 (元立ちが正面を打ち、それを 掛り手が表鎧で受け、そのま ま右斜め前に出ながら胴を 打つ)</p> <p>基本9 打ち落とし技 「胴打ち落とし面」 (元立ちが右胴を打ち、掛り手 が左斜めに下がりながら元 立ちの木刀を打ち落とし、面 を打つ)</p>	<p>(掛り手の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・すり上げる時は裏鎧を使って右半円を描くようにし て行わせる。左足から1歩引くときは、体勢を崩し やすいので、半歩下がるような意識を持たせる。ま たその時に相手との間合いには気を付けさせる。す り上げたときは、相手全体が両腕の間から見えると ころまで真っすぐ振りかぶらせる。 <p>(元立ちの場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手とタイミングを合わせ、鋭く打ち込もうと動作 させる。 <p>(掛り手の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小さく鋭く打つよう、半歩前に出て打つようにさせ る。 <p>(元立ちの場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面を基本通りに真っすぐ振りかぶり打つようにさせ る。打たれた後も掛り手から目を離さないようにさ せる。 <p>(掛り手の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手の攻撃に応ずるのと、返すのが一連の動作にな るようにさせる。面打ちの時に、受けた木刀が顔に 当たらないようにしっかり握らせる。元立ちの面打 ちを掛り手は迎えに行くようにして、表鎧ですりあ げ気味に行うようにさせる。間合いには気を付けさ せる。 <p>(元立ちの場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・真横から打たないように、右胴を打たせる。打たれ た後も掛り手から目を離さないようにさせる。 <p>(掛り手の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・常に相手全体を見ることにより、適切な間合いで打 ち落としができるようにさせる。落ち落とす際は、 左斜め後ろに下がり、打ち落とした後も真っすぐ振 りかぶり面を打つようにさせる。間合いには気を付 けさせる。
---------	---	---

<p>35分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ペア練習 ・剣道基本技稽古法 全体で基本1から基本9まで通して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ペアで動作の理解度が低い基本技稽古法の練習をさせる。 ・巡回しながら、指導する。 ・隣同士の間隔は何度も注意しながら、気を付けるようにさせる。 ・ポイントに注意させる。 ・隣同士の間隔は何度も注意しながら、気を付けるようにさせる。 <p>※剣道について知っていることを他の生徒に教えるということで、より剣道の知識を深めることができる。また生徒同士で助け合いをすることにより、生徒同士の関係も深めることができる。そのため、剣道部員には全体を通して、指導を補助する立場になってもらう。</p>
<p>45分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・片付け ・集合 ・着座 ・学習の振り返り ・次時の連絡 ・挨拶 ・貴重品返却 	<ul style="list-style-type: none"> ・木刀をきれいに直させる。 ・素早い行動を促し、二列横隊で集合させる。 ・正座を経験させる。 ・生徒のできていないことばかりいうのではなく、できていたことは褒めてあげる。 ・全体を見て、体調が悪い子はいないか、また怪我をした生徒はいないか聞く。 ・テストであることを伝える。 ・大きな声で挨拶をさせる。 ・取り忘れがないようにさせる。
<p>まとめ</p>		
<p>50分</p>		