

## 保健体育科学習指導案

学校名

指導教官名

授業担当名

教育実習生

1、日時 6月6日(水) 第6限

2、場所 第2体育館

3、学年・組 2年1組(男子15名) 2年2組(男子14名)

4、単元名 武道(柔道)

### 5、指導にあたって

#### (1) 単元について

2人が畳の上でお互いに組み合い、相手の動きに応じて合理的にくずしたり、体を制したりして技をかけ、勝敗を競う柔道はくずしや体さばき、受け身などの基本動作、投げ技や固め技とその防御、技を連続してかける技術などが求められる。

相手の動きに応じた攻め方や防ぎ方を工夫したり、得意技をつくり、それを試合に生かす方法を工夫したりして、攻防を楽しむことができる。全身運動で運動量が多く、相手のすきをついて瞬間的に技をかけることから、筋力や全身持久力、敏捷性や巧み性などを高めることができる。

わが国固有の文化と伝統を理解し、外国に向けて発信できる資質や能力を身に付けることができる。

#### (2) 生徒の実態

本校は、ハイレベルな文武両道の実現を目指しており、2年生からはスタンダードコース、アスリートスポーツコース、アドバンスコースの3つから自身の進路希望にあったコースを選択することができる。そのため、生徒も自分の才能を伸ばそうと積極的に学校生活や部活動に取り組む生徒が多い。

2年1組、2年2組の生徒は、運動能力が高い生徒が多く、運動に対し、意欲的に取り組む生徒も多い。しかし、教員の指示以外の行動を起こす生徒もいるので丁寧な注意が必要である。

#### (3) 指導について

授業の最初に行うのは、礼法と準備体操である。本単元は授業内での怪我が非常に多いので、怪

我がないように指導をする。(爪を切る。畳の隙間をなくす。受け身を身に付ける。引き手を離さない。首を攻めない。無理な体勢で技をかけない等)

他の授業とは違い、受け身がとれないと投げ技に進むことができないので、受け身を全員に身につけさせる。毎時間復習として必ず実施するようにする。

投げ技は最初から全力で投げるのではなく、1、2、3の合図で相手の準備が整ったことを確認し、丁寧に投げる。

また怪我が多い単元であるので毎時の準備体操・柔軟体操を丁寧にを行う。(特に手首、足首、関節系)

## 6、指導計画 全 9時間中6回目

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0分	1、整列 (5列横隊)・挨拶 2、点呼 3、本日の内容・目標 4、体操・柔軟 5、補強								
10分	・腕立て ・腹筋 ・背筋								
20分	6、受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身			6、受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身			7、得意技の練習 ・投げ技 (実技テスト)		
45分	7、固め技 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め ・縦四方固め			7、投げ技 ・足技 ・手技 ・腰技など			8、連絡技 ・投げ技から固め技へ (知識、理解テスト)		
50分	9 (8) 本時の振り返り ・整列 ・本時の感想 ・次時の目標 ・挨拶 ・片付け								

## 7、単元目標

### (1) 運動の技能

けがの比率が多い柔道において、受け身や投げ技等の確かな技術を身に付け、怪我なく授業を終えられる。また、全身運動で運動量が多く、相手のすきをついて瞬間的に技をかけることから、筋力や全身持久力、敏捷性や巧み性などを高める。

(2) 運動への態度

相手の動きに応じた攻め手や防ぎ方を工夫したり、得意技をつくり、それを試合に生かす方法を工夫したりして、攻防を楽しむことができる。

(3) 運動の知識、思考、判断

わが国固有の文化と伝統を理解し、外国に向けて発信できる資質や能力を身に付けることができる。

8、本時の目標

投げ技である大腰の体さばきやくずしを理解し、習得する。(運動の技能)

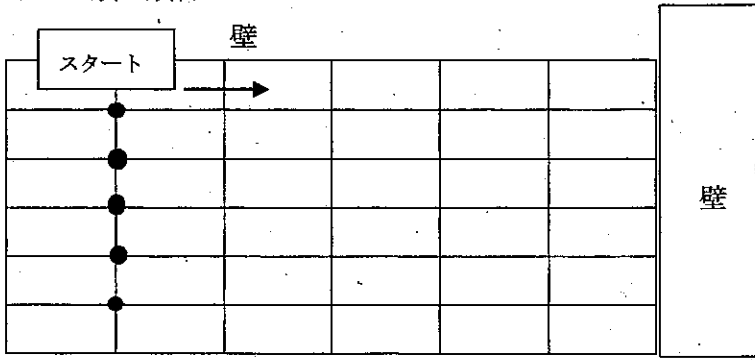
授業に対し、積極的に取り組もうとしている。(運動への態度)

お互いに安全に対し、配慮のある行動を取れる。(思考、判断)

9、本時の展開 (6時間/全9時間)

	学習活動	指導及び指導上の留意点・評価
導 入 12 分	1、 柔道着を着用して集合 ・ 5列横隊	○早く集合するように声をかける ・ 早く集合できた生徒には畳の隙間をなくすよう指示する。 ○私語がないように注意する。
	2、 挨拶・点呼 (2分) ○姿勢を正し、黙想、座礼を行う。	○正しい礼法を行わせる。 ○点呼では体調確認と爪チェックを行うように指導する。
	3、 前回の確認 (1分)	○前回は体落としをしたが、本時の大腰では同じ前回り受け身を使うので練習の際は正しいやり方を行うように口頭で指示する。
	4、 本時の目標 (3分) ○大腰の体さばきやくずしを理解し、習得する。	○大腰は、相手を腰に乗せて投げる技であることを説明する。 ○少し危険度の高い技となるが、技の習得のために自ら率先して授業に参加するよう伝える。 ○また危険度の高い技であるから、相手の安全面に気を使った行動を行えるよう伝える。
	5、 準備運動 (2分) ○伸脚、アキレス腱、ハムストリング、前屈、肩、肘、手首、足首、首の柔軟	○展開の大腰ではハムストリング、足首を多用するため、準備体操ではそれらを重点的に行わせる。 ○周りの生徒と衝突しないように広がり、準備体操を行わせる。

<p>6、柔軟体操 (2分) ○長座前屈、開脚 (左右)、前・股関節</p> <p>7、補強 (2分) 1) 手たたき腕立て伏せ 10回 2) 引き寄せ腹筋 10回 3) 背筋 10回</p>	<p>○柔軟体操は、ハムストリング、ふくらはぎ、股関節を重点的に行わせる。 ○膝が曲がらないように足をまっすぐ伸ばすことを指導する。</p> <p>○腕立てから上に跳ね上がり、顔の前で手たたき (または頭の後ろで手たたき) を行わせる。 ○長座の状態から足を浮かせ、膝を引き寄せるように行わせる。 ○仰向けの姿勢から首を挙げるように指導する。 ○適宜見本を見せて説明する。</p>
--	--

<p>1、受け身</p> <p>1) 後ろ受け身 (1分) ○中腰の姿勢から行う。 ・回数は5回</p> <p>2) 横受け身 (1分) ○中腰の姿勢から行う。 ・左右5回ずつ (右からスタート)</p> <p>3) 前回り受け身 (4分) ○膝立ての姿勢から行う。 ○一歩前を出して行う。 ○生徒をまたいで ・1人の生徒に頭を抱えた状態で座らせ、それを飛び越えて前回り受け身を行う。 ・1回ずつ×2セット</p>	<p>○笛で回数を数える。 ○適宜見本を見せてからポイントを確認していく。</p> <p>○隊形は体操隊形で、座らせた状態で見本を見せる。 ○後ろの生徒は立って見える位置に移動するように指示する。 ○後ろ受け身のポイント ・顎を引き、へそをみるようにすることで後頭部が畳に当たらないようにする。 ・両腕は30度開いてしっかり畳をたたく。 ・足を曲げすぎないようにする。</p> <p>○隊形はそのまま、座らせてから見本を見せる。 ○横受け身のポイント ・足は交差しないように少し開き、腕と足で畳を打つ。 ・腕は体から30度開く。 ・帯に片方の手と目線を向ける。</p> <p>○並び順・順番</p> 
---	--

展  
開  
30  
分

2、 大腰 (22分)

1) 集合・着座

- ・ 5列横隊

2) 足さばきを確認する。(4分)

○説明後、生徒もその場に立ち、足さばきだけ行う。

- ・ 時間で区切る

3) 体さばきを確認する。(4分)

○着座する。

○その場で足さばきと体さばきを行う。

- ・ 時間で区切る

○号令に合わせてスタートする。

○1人2回ずつ続けて行わせる。

○2回終えた生徒は外側から元の列へ戻らせる。

- ・ 畳の隙間を生み出さないようにするため。

○前回り受け身のポイント

・ 腕を体から30度開いて、腕全体で畳を打つことができるか。

- ・ 目線は帯を見ることができているか。

○評価点

- ・ 安全な受け身をとることができている。(技能)

○すばやく集合させる。

○説明の仕方

①プリント(別紙1)を配る。

②プリント内容(足さばき)を確認させる。

③生徒から経験者あるいは大腰を知っている生徒を指名し、足さばきの試技をする。

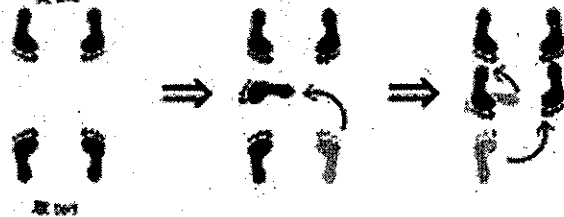
④生徒に1人で足さばきだけ行わせる。

○プリントは持たせたまま行わせる。

- ・ プリントを下に置いた状態では、安全面に問題があるため必ずプリントは持つように指示する。

○大腰の足さばき(前回りさばき)

右足前回りさばき right-mae-mawari-sabaki



○説明の仕方

①生徒を座らせ、プリント(投げるまでの流れ)を確認させる。

②足さばきの時と同じ生徒を指名し、足さばきと体さばきを以下のポイントを伝えながら試技する。

<p>5) 大腰の型 (1, 2, 3の合図で) を理解する。(6分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアで足さばき、上体の動きを一緒に行う。</li> </ul> <p>6) 技をかける。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1, 2, 3の合図で3回練習をした後、4回目に投げる。</li> <li>・1人2回ずつ行う。</li> </ul>	<p>③全生徒にその場で足さばきと体さばきを同時にさせる。</p> <p>④足さばきと一緒に3回実演した後、大腰を試技する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を腰に乗せるには相手よりも低く、沈まなければならないことを伝える。</li> </ul> <p>⑤プリントを畳の外へと置かせ、再び集合させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・終わりの集合前にプリントを持って帰るように指示する。</li> </ul> <p>○大腰の体さばき</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 腕を引き、相手を右前に崩す。</li> <li>2) 右手を相手の右襟首から離し相手の左脇を通し、腰に手を回す。</li> <li>3) 腰に相手を引き付け、相手を腰に乗せる。</li> </ol> <p>○説明の仕方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ペアは体形の近いもので組むように指示する。</li> <li>②ペアが組めたら、集合隊形で座らせる。</li> <li>③足さばきと体さばきを行い、腰に乗せるところまで行くことを伝える。</li> <li>④隣の人とぶつからないように広がり、カウントに合わせて足さばきと体さばきを行わせる。</li> </ol> <p>○段階を踏ませることでそれぞれの動きを理解させ、スムーズに技がかけられるように意識させる。</p> <p>○説明の仕方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①広がった状態から笛で注目をさせ、円の隊形に集まるように指示する。</li> <li>②足さばき、体さばきを3回練習した後4回目に投げることを伝える。その際、下記の注意点も伝える。</li> <li>③安全のため、2班編成で行うことを伝える。円半分のところで、グループ分けをする。</li> <li>④前半組が2回ずつ投げたら、後半組と交代する。</li> </ol> <p>○注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・投げた後、引き手を引くところで相手の受け身を助ける。</li> <li>・頭をぶつけないよう安定した姿勢で技をかける。体を預けて倒れこむなどは危険である。</li> <li>・前回り受け身を意識し、手を突かない。</li> </ul> <p>○笛に合わせて行わせる。</p>
---	--

		<p>○評価点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手を効果的にくずす方法を積極的に行っている。(態度)</li> <li>・足さばき、体さばきがスムーズに行えている。(技能)</li> <li>・相手の安全を配慮した行動がとれている。(思考、判断)</li> </ul>
<p>ま と め 7 分</p>	<p>1、 集合・着座</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5列横隊</li> </ul> <p>2、 本時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 以下の点について述べる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 技能習得の程度</li> <li>② 安全の配慮</li> <li>③ 今後の課題</li> </ul> </li> </ul> <p>3、 次時の予告</p> <p>4、 怪我の確認</p> <p>5、 挨拶</p> <p>6、 片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 畳を片付ける</li> </ul>	<p>○素早く集合させる。</p> <p>○次回は知識理解テストを行うため、配布プリントを読み、勉強しておくこと。また、投げ技3つの復習を行い、次々回は投げ技の実技テストを行う。</p> <p>○必ず実施する。</p> <p>○正しい礼法を行わせる。</p> <p>○いつも以上にきれいに片付ける。(芸術鑑賞のため)</p>

## 大腰

### ○足さばき（前回りさばき）

右足前回りさばき *right-foot-forward-rotation*



### ○投げるまでの流れ

- 1) 引き手とつり手を大きく引き、相手を右前方にくずす。相手がくずれたと感じたら、右足を相手の右足前に踏み込む。
- 2) 左足を相手の左足前まで移動させ、腰を曲げながら相手を背負うように立つ。その際右手を相手の右襟首から離し、相手の左脇を通しながら腰に回す。
- 3) 相手を自身の腰にしっかり乗せ、曲がっていた足を伸ばすことで相手を地面から浮かせ、上体をひねりながら投げる。

### ○注意点

- ・相手を腰に乗せるには、相手よりも低く沈まなければならない。
- ・受けの頭や肩がぶつからないために引き手は離さない。
- ・受けは怖がらずにしっかり受け身をとる。（変にこらえると腕を突いたりして怪我につながる。）