

# 保健体育科学習指導案

指導教官.....

実習者氏名.....

1、日時 2021年 6月23日 水曜日 1時間目

2、場所 柔道場.....

3、学年・組 14H 男子 20人

4、単元名 F 武道 ア 柔道

5、単元目標

## (1) 知識及び技能

技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方を理解するとともに、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり抑えたりするなどの攻防をしている。

## (2) 思考力・判断力・表現力等

攻防などの自己の仲間の課題を発見し、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ようとしている。

## (3) 人間性・学びに向かう力

武道に自主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大切にしようとする、自己の責任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大切にしようとするなどや、健康・安全を確保しようとしている。

6、指導にあたって

## (1) 教材について

日本特有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作、基本となる技を身につけ、相手との攻防によって、勝敗を競い合いお互いに高め合う楽しさや喜びを味わう運動である。また、投げる、抑えるなどの対人的技能と、その基礎となる受け身、崩し、体さばき、などの基本動作から成り立っている。柔道を行うことで、瞬発力、筋持久力、巧緻性など、それぞれの技に関連して高めることができる点が柔道の特性である。

## (2) 生徒の実態

本学級には、活発な生徒もいるが、体を動かすことに苦手意識を持っている生徒が多い。特に柔道に対しての苦手意識が強い。中学校の授業で、柔道を経験している生徒がほとんどだが、覚えていない生徒が多い。段階を踏みながら行うことで技術を身につけるようにする。また、グループやペアを作り生徒同士で教え合い、高め合うことで技術を身につけられるように工夫をする必要がある。

## (3) 指導について

第1学年では、礼法や基本動作、受け身を身につけ、基本動作から、基本となる技や得意技、連絡技を用いて、相手を崩したり、抑えたりするなどの攻防を展開できるようにしたい。そのため、基本動作や受け身を段階的に身につけさせることが必要である。また、お互いに教え合うことで技術を高め合い投げ技や固め技の攻防を楽しめるようにしたい。

7、指導計画 全10 時間中 3時間目

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
オリエンテーション		基本練習 ・道着の着方 ・礼儀作法 ・受け身 (後ろ受け身、 横受け身 前方回転 受け身) ・組み手 ・体さばき		基本練習 ・固め技 (けさ固め 横四方固) ・かかり練習			基本練習 ・投げ技 (膝車、出足払い 体落とし) ・かかり練習			応用練習 ・自由練習 ・約束練習
50分										

8、本時のねらい

- ・横受け身、前回り受け身をとれるようになる。
- ・仲間で協力して行う。

9、本時の展開の

	学習活動	生徒の学習内容	指導上の留意点	評価
導入	1 整列、挨拶、出入欠確認、健康観察	・左右前後列を整理する。 ・座礼する。 ・爪の確認をする。	・生徒が礼法をできているか確認する。 ・生徒の健康状態を確認する。 ・爪の確認をさせる。	
	2 本時の流れの説明、目標		・本時のねらいを板書する。	

15分	<p>3 準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操</li> <li>・回転運動 (前転、後転、開脚前転、開脚後転)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操の隊形に広がる。</li> <li>・声を出して体操する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒と一緒に声を出して体操する。</li> <li>・相手との間をしっかりとあける。</li> <li>・回転運動の順番を指示する。</li> </ul>	
展開	<p>4 前時の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後ろ受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声を出して数える。</li> <li>・要点を押さえながら練習する。</li> <li>・歩きながら後ろ受け身をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要点を生徒に伝える。</li> <li>・受け身のする回数を指定する。</li> <li>・やり方を説明する。</li> </ul>	
<p>ねらい</p> <p>横受け身、前回り受け身をとれるようになる。</p>				
	<p>5 受け身の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横受け身</li> <li>・前回り受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教員を囲むようにして集合する。</li> <li>・要点を押さえながら行う。</li> <li>・声を出して行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合をさせて説明する。</li> <li>・段階を踏んで説明する。</li> <li>・横受け身</li> <li>1 手だけで受け身</li> <li>2 足だけで受け身</li> <li>3 手と足を一緒に使って受け身</li> <li>4 蹲踞の姿勢から受け身</li> <li>5 立った姿勢から受け身</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>横受け身の要点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・形を崩さない</li> <li>・顎を引く</li> <li>・畳をしっかり叩く</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回り受け身</li> <li>1 座った姿勢から受け身</li> <li>2 立った姿勢から受け身</li> </ul>	

30分	<p>6 2人組で受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前さばき</li> <li>・後ろさばき</li> <li>・前まわりさばき</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体さばきについて理解する。</li> <li>・体さばきに対応した受け身をする。</li> <li>・相手に礼をする。</li> <li>・取と受を決める。</li> <li>・取はいろいろな方向に投げる。</li> <li>・受は投げられる方向に応じて受け身をとる。</li> </ul>	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>前回り受け身の要点</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・形を崩さない</li> <li>・縦回転で回る。</li> <li>・手と足で受け身をとる。</li> </ul> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一つ一つの段階が出来ているか確認する。</li> <li>・前2列、後ろ2列交互に行わせる。</li> <li>・やっていない人はやっている人を見る。</li> <li>・アドバイスをするように促す。</li> <li>・生徒同士が教え合えるように促す。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体さばきを説明する。</li> <li>・足はかけず手だけで投げるよう指示する。</li> <li>・安全に配慮させる。</li> <li>・受け身の要点を押さえられるよう声かけをする。</li> </ul>	<p>要点を押さえて横受け身、前回り受け身がとれている。(知識及び技能)</p>
まとめ    5分	<p>7 振り返り</p> <p>8 怪我の確認</p> <p>9 次回の予告</p> <p>10 挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の横受け身、前回り受け身のポイントを振り返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怪我をしていないか確認する。</li> <li>・礼法ができていないか確認する。</li> </ul>	