

平成 24 年度

東京都公立中学校保健体育科研究会授業研究発表会

第 52 回 全国学校体育研究大会東京プレ大会

柔道分科会

「体を動かすことの楽しさや喜びを味わいながら、

自主的に運動やスポーツを実践しようとする態度を養う体育学習」

— 柔道の指導経験の少ない教員のための指導の工夫 —

平成 24 年 12 月 5 日

東京都公立中学校保健体育科研究会

港 区 立 港 南 中 学 校

平成 24 年度研究主題

全体主題「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身に付ける体育学習」

中学校主題「運動の特性や魅力に応じて楽しさや喜びを味わい、
自主的に実践する力を身に付ける体育学習」

分科会主題「運動の特性や魅力に応じて体を動かすことの楽しさや喜びを味わい、
自主的に運動やスポーツを実践しようとする態度を養う体育学習」

東京都公立中学校保健体育科研究会

1 主題設定の理由

本年度から新学習指導要領が完全実施となり、各学校では地域や学校の特色を生かした教育活動が行われています。保健体育の改訂の趣旨としては、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を培うことを重視し、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容の体系化を図っています。

中学校においては、多くの運動を十分体験させた上で、生徒一人一人が自らに適した運動を選択することができるようにするため、第1学年及び第2学年では、全ての領域を必修化しました。第3学年では、運動の特性に応じて選択のまとまりが示されました。

また、保健体育科の目標では、心と体を一体ととらえることを引き続き重視するとともに、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」、「体力の向上」の3つの具体的な目標が相互に関連する重要なねらいであることを示している。

東京都公立中学校保健体育研究会では、これまで新学習指導要領の実施に向けた実態調査を行うとともに、発達の段階に応じた指導の在り方や、武道・ダンスの必修化への対応や、球技における各型の有効な指導等について研究を進めてきた。

本年度は、平成 25 年度に東京都で行われる全国学校体育研究発表大会を踏まえるとともに、平成 20 年度に東京都教育委員会が実施した調査結果から、特に女性の教員による指導経験が少なかった「武道」を取り上げ、生徒の発達の段階を踏まえるとともに、安全面に配慮しながら運動の特性や魅力に応じて楽しさや喜びを味わう指導の在り方を研究し、東京都の教員の指導力向上に資することとした。

また、生徒が運動やスポーツに対して自尊感情や自己肯定感を高め、自主的に運動やスポーツに関わろうとする態度を養うことを中心に、指導の在り方を次の視点で捉え追究することとした。

- 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成を目指した体育学習の研究
- 柔道の特性や魅力に応じた楽しさや喜びの指導に関する研究
- 生徒の自尊感情や自己肯定感等を高める指導に関する研究

2 研究のねらい

- (1) 発達の段階に応じて、柔道で身に付ける力の整理
- (2) 安全面に配慮して柔道の特性や魅力に応じた楽しさを味わう指導計画や指導方法の工夫
- (3) 柔道において高まる力や相手を尊重する態度の整理と検証

3 研究の仮説

柔道で身に付ける力を明確にするとともに、安全面に配慮し特性や魅力に触れて楽しむ指導計画や学習環境及び指導内容の工夫により、柔道の指導経験が少ない教員でも、生徒に自尊感情や自己肯定感を高め、自主的に実践する力を身に付けさせることができる。

4 研究の内容

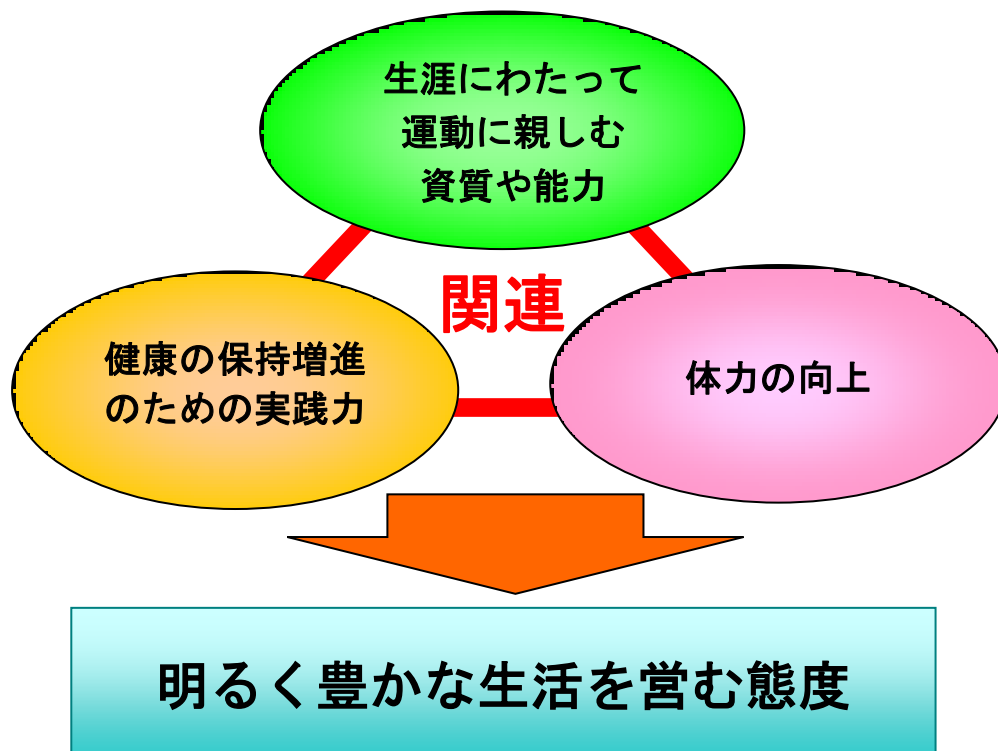
(1) 基礎研究

学校教育法第30条2では、教育の目標として、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養う」ことを示している。

このことから、「基礎的な知識や技能の習得」、「思考力、判断力、表現力等の育成」及び「主体的に学習に取り組む態度を養うこと」を重視した授業づくりを行うこととした。

また、中学校学習指導要領における保健体育科の目標では、心と体を一体としてとらえ、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てること」と「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」を具体的な方法として示すとともに、その結果として「明るく豊かな生活を営む態度を育てること」を目標として示している。

本研究では、学校教育法に示された教育の目標と、学習指導要領の保健体育科の目標で示された3つの具体的な方法の中の「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力」を育てることに焦点化するとともに、生徒の主体的な学習に取り組む態度を養う指導について、カリキュラム開発を進めることとした。



ア 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力

「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力」とは、それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、その楽しさを味わおうとするとともに、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲や健康・安全への態度、運動を合理的に実践するための運動の技能や知識、それらを運動実践に活用するなどの思考力、判断力を示している。

本研究においては、発達の段階に応じて、基礎的な運動の技能や知識を確実に身に付けさせるとともに、それらを活用して自らの運動の課題を解決する学習をバランスよく行う授業づくりを視点として、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を身に付けさせる指導の在り方に関する開発研究を行うこととする。

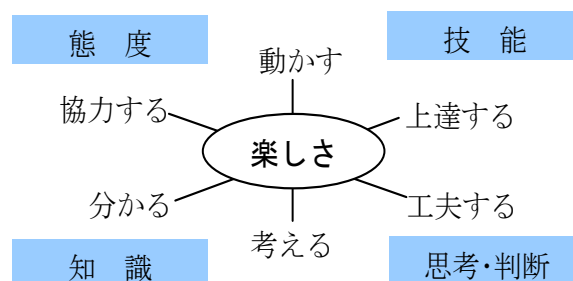
イ 運動の特性や魅力

中学校段階においては、運動の意義や運動に関する一般原則、運動に伴う事故を防止するなど運動の合理的な実践について知るとともに、運動の特性や魅力に触れて運動の楽しさや喜びを味わわず指導が必要であると捉えた。

それぞれの運動には、技能や動きの様相、攻防の様相などの特性や魅力があり、その特性や魅力に触れて楽しむことは大変重要である。また、運動の技能と体力は相互に関連して高まることを認識させ、それぞれの運動の特性や魅力に触れるために必要となる体力を生徒が自ら高められるようにすることも大切と考えた。

ウ 運動の楽しさや喜び

本研究における運動の楽しさは、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の視点から、体を動かすことや試合で勝つ、発表する等の機能的特性の側面や、技能や知識が向上するなどの構造的特性の側面など右図の6つに分類して考えた。



また、これらの楽しさの要素は、文部科学省が示す4つの学習状況の観点別評価の項目と関連しており、適切に評価することができると考えた。

エ 自主的に実践する力

中学校段階は、義務教育修了段階であることから、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、主体的に学習に取り組む態度を養うこと」が重要である。

そこで、「自主的に実践する力」を、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力等の能力をはぐくみ、生徒が自ら意思決定し行動選択するとともに、探究していく力と捉えた。

指導においては、技能等が上達して行くためには、取り組むべき課題を明確にすること、課題に応じた練習方法を選択すること、繰り返し粘り強く取り組むこと、練習や試合並びに発表などに意欲をもって取り組むことなどが大切であると捉えた。

オ 自尊感情や自己肯定感を高める指導

自尊感情とは他者との関わりの中で自分が価値ある存在であるにとらえる気持ちであり、自己肯定感とは自分のよさを肯定的にとらえる感情であると捉えた（「自信 やる気 確かな自我を育てるために」平成24年3月 東京都教職員研修センター）。これらは、子供に生きる力を育む上で重要な課題であり、授業づくりに重要な要素である。

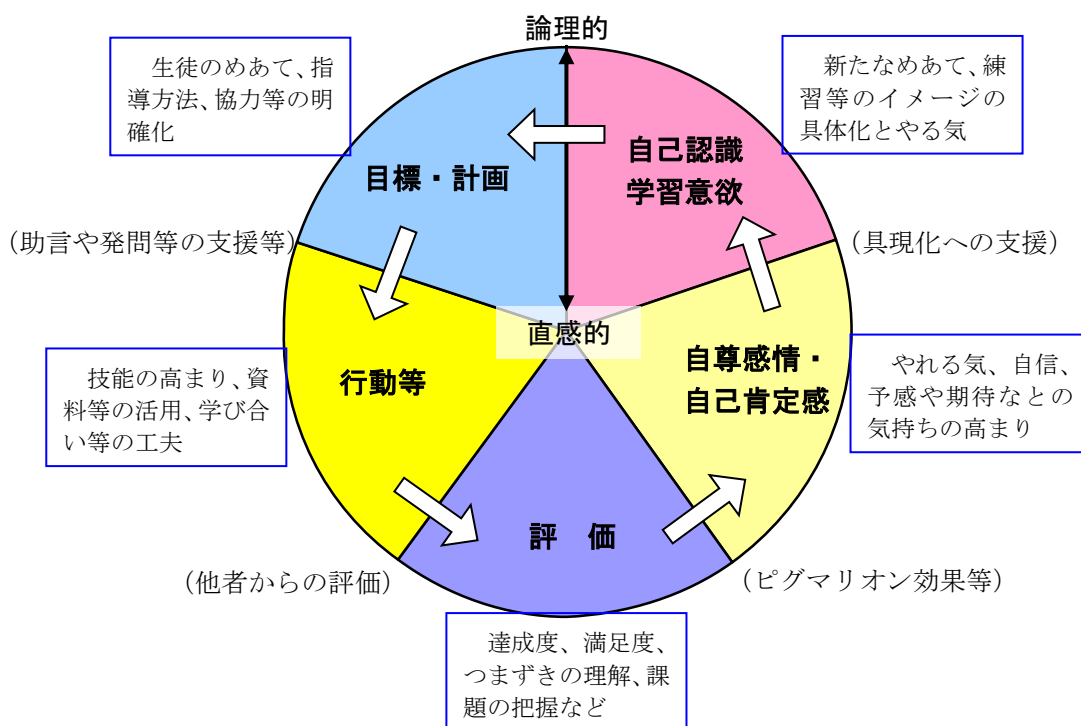
しかしながら、平成20年度の東京都教職員研修センターにおける研究では、中学生の時期になると自尊感情や自己肯定感が低下するという報告がある。自尊感情や自己肯定感、生徒自身の自己評価の結果であり、自尊感情や自己肯定感が高まる自己評価能力を身に付けることが重要である。

安彦忠彦は、自己評価能力を高める視点として次の5点をあげている。①幼児から常に自分の助言を見直し振り返らせるようにする。②自己評価による自信の創出に努める。③自己評価の甘さや辛さが認められたら客観的な評価を対置して示す。④何か1つ「めあて」となるものを決めさせ、それに向かって個人的な努力を尽くさせ、それを個人内絶対評価するようなプログラムをもたせる。⑤「個別的自主学习」の方向に向けて全ての教育を計画化する（「自己評価」安彦忠彦）。

本研究では、目標をもち、計画的し、行動等を行い、評価するという学習の過程において、自尊感情や自己肯定感を高めることによって、運動やスポーツに関わるよりよい自分を認識し、学習意欲を高め、自主的に学ぶ力が身に付いていくと考えた（下図）。また、これらの学習のサイクルは、短時間である直感的なものから、深い思考を必要とする論理的なものまで、学びの内容によって様々あると考えた。

この考え方を踏まえ、生徒が自ら課題を発見し解決していく学習を経験できる体育学習を開発していく。

自尊感情等を高めて自主的な学びにつなげる学習のサイクル



さらに、東京都教育委員会は、「東京都教育ビジョン（第2次）」の中で、「子供の自尊感情や自己肯定感を高める教育の充実」を推進計画に位置付け、平成20年度から5ヵ年計画で研究を進めている。

その研究によると、自尊感情を高める指導における視点としては、①自分のよさを発見するとともに、自分のよさを認めるなどの「自己評価・自己受容」と、②人との関わりを通して、互いの存在の大切さに気付くなどの「関係の中での自己」、③今の自分を受け止め、自分の可能性について気付く等の「自己主張・自己決定」の3つと考えられている。

本研究では、これらの3つの視点について、体育学習の流れの中で行う指導のポイントを次のように考えた。

自尊感情や自己肯定感を高める指導のポイント

自尊感情を高める視点	導 入	展 開	ま と め
自己評価・自己受容	自分の長所の生かし方や努力で成長することを知る。	自分で取り組んだ成果を発揮できる場を設定する。 他人の考え方や努力したことを認め合う。	自分の思いで取り組んでいることを認める。 自分の長所や成長したことに気付く。
関係の中での自己	仲間が存在が学習を充実させることや、助け合って一人一人が成長することを知る。	様々な考え方があることや仲間が努力していることに気付く。 自分のために助言をしてくれる人がいることに気付く。 ルールやマナーを自主的に守って行動する。	自分の行動が仲間の役に立っていることや、仲間のことを考えて工夫して活動したことに気付く。
自己主張・自己決定	自分の長所や短所を知り、自分で決めたことを最後までやることの大切さを理解する。	自分で決めたことを最後まで粘り強く取り組む。 自分の長所や短所を受け止め、他者との比較ではなく、自分らしさを伸ばしている。	自分で粘り強く取り組んだことや成長に気付く。 自己のよさをさらに伸ばす次の目標を考える。

(2) 授業研究

ア 発達の段階に応じて柔道で身に付ける力

学校種	小学校	中学校	高等学校	
指導内容 の体系化	小1から 小4まで	小5から中2まで	中3から高3まで	
	様々な動き を身に付け る時期	多くの運動を体験 する時期	卒業後に少なくとも一つのスポーツに 親しむ時期	
発達の段階		中学第1年・2年	中学第3年・入学時期	その次の年次以降
技能		基本動作と基本となる技（対人的技能）を関連付け一体的に扱い、自由練習やごく簡単な試合で、身に付けた基本となる技を用いて、攻防が展開できるようにする。	相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩したり、相手の構えを崩したりして攻防を展開できるようにする。	相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。
態度		相手を尊重するとともに、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解し、取り組むことができるようにする。	相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組むことができるようにする。	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、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
知識、 思考・判断		技能の習得などを通して、礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方が理解できるようにする。	我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることや、武道特有の練習方法である見取り稽古について理解できるようにする。	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、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運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

イ 安全面に配慮して柔道の特性や魅力に応じた楽しさを味わう指導計画や指導方法の工夫

(ア) 中学校において柔道で身に付ける技能の整理

(●は第1学年で学習する項目：◎は第2学年で学習する項目)

中学校1・2年		中学校3年		
基本動作	<ul style="list-style-type: none"> ●姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。 ●◎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。 ◎進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。 	基本動作	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。 ・崩しでは、相手の動きの変化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。 ・進退動作では、相手の動きに応じやすいすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。 	
	受け身		<ul style="list-style-type: none"> ●後ろ受け身では、あごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。 ●横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。 ◎前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。脚は、下側の脚を前方に、上側の脚を後方にすること。 	受け身
投げ技		<ul style="list-style-type: none"> ●取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ●取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前さばきから小内刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。 ◎取は前回りさばきから大腰をかけて 	投げ技	<ul style="list-style-type: none"> ・取は前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受けは前回り受け身をとること。 ・取は前回りさばきから払い腰をかけて投げ、受けは前回り受け身をとること。
			投げ技の連絡	<ul style="list-style-type: none"> 〈2つの技を同じ方向にかける技の連絡〉 ・大内刈りから大内刈りへ連絡すること。 ・釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。 〈2つの技を違う方向にかける技の連絡〉 ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡すること。 ・大内刈りから背負い投げへ連絡すること。

	<p>投げ、受は前回り受け身をとること。</p> <p>◎取は後ろさばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。</p>	<p>固め技の連絡</p>	<ul style="list-style-type: none"> 取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うこと。 受けはけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や、頭方向に返すことによって逃げること。
固め技	<ul style="list-style-type: none"> ●取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。 ●◎取はけさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えること。 ◎取はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。 	<p>投げ技から固め技への連絡</p>	<ul style="list-style-type: none"> 大外刈りからけさ固めへ連絡すること。 小内刈りから横四方固めへ連絡すること。
攻防の展開	<ul style="list-style-type: none"> ●◎自由練習やごく簡易な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防や抑えたり返したりする攻防を展開すること。 	<p>攻防の展開</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技、得意技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃を仕掛けたりその防御をしたりすること。

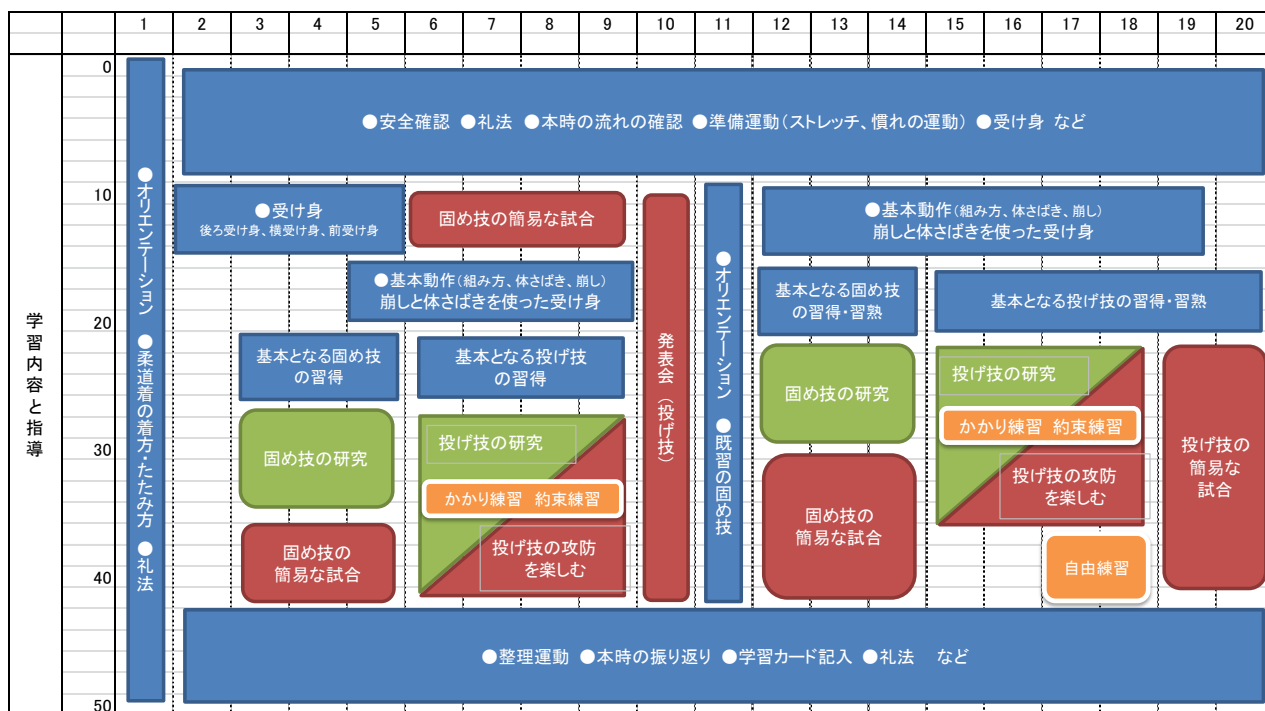
(イ) 柔道の技能の学習段階

(●は第1学年で学習する項目：◎は第2学年で学習する項目)

学年	中学校1・2年	中学校3年
投げ技	●膝車→支え釣り込み足	→
	大外刈り→小内刈り	→
	◎体落とし→大腰	→
		釣り込み腰
		背負い投げ
		払い腰
固め技	●けさ固め	→
	◎横四方固め	→
	◎上四方固め	→
技の連絡		投げ技→投げ技
		投げ技→固め技
		固め技→固め技

ウ 柔道の指導計画の工夫

第1学年で10時間、第2学年で10時間の合計20時間の2年間を通した計画を示した。生徒には、安全面に配慮し、見通しをもって学習するとともに、礼法や技能等を身に付け、柔道の特性や魅力に応じた楽しさや喜びを味わわせるよう段階的な指導計画を作成した。



エ 指導方法の工夫

(ア) 学習形態の工夫

学習活動に応じて、一斉、ペア、トリオ、グループと様々な形態で指導していき、誰が相手でも相手を尊重する態度が身に付けられるよう指導していく。また、お互いを認め合いながら、研究する中で、自ら考え学ぶ姿勢を育てていく。また言語活動の充実を図る。

(イ) 柔道の特性に触れる工夫

受け身…はじめから二人組で対人技能としての特性に触れる。(受け身で楽しむ)

固め技…早い段階から攻防を楽しむ。

投げ技…投げる喜びと受け身がとれる(転がる)喜びを体感させる。

(ウ) 学習の場の工夫

ルールや技能のポイントを壁に掲示する。また、鏡をいくつか畳の横に置き、いつでも自分の姿が見えるように、イメージがつかめるような場を設定する。

(エ) 準備運動の工夫

準備運動では本時の学習につながるように「慣れの運動」として遊びを導入として経験させる。(相手の力を利用する、かわす、人を持ち上げるなど)

(例) 手押し相撲、帯引き相撲、片足ケンケン競争、片足ケンケン相撲、おんぶジャンケンリレー、馬跳び股くぐり など

(オ) 女子の指導の工夫

一般的に女子は柔軟性や持久性に優るが、筋力や瞬発力に劣る。そのため、抑え技から授業を展開する。また、投げ技は相手の体重を支えることの少ない足技から段階的に指導するとともに、技数を絞り、組み合う相手に配慮しながら、自由な動きより、約束した動きの中で時間をかけて指導し、柔道の楽しさを味わうことにつなげていく。

(カ) 外部指導員の導入

外部指導員の活用方法として、①授業前に本時の学習する技能についてのポイントや配慮事項についての打ち合わせをする。②授業中は、活動に対して努力を要する生徒を中心に支援してもらう。③安全面において指導者と同様常に配慮してもらう。④指導者とともに生徒に見本を見せる。

※ 外部指導員 港区柔道連盟 秋山 澄子

オ 教材活用の工夫や教材開発

(ア) ICT教材の活用（開発）

自己や仲間の動きを撮影し、運動の行い方のポイントを見付けたり、課題に気付くことができたりすることができるようにする。また、生徒に見本を見せる時に撮影し、動きながらではわかりづらい運動の行い方や、ポイントを静止させ生徒がより理解しやすいようにする。

(イ) 学習カード、評価カードの開発

学習した内容が効果的に身に付くことができるように、場面ごとに即したカードを作成した。①安全面に常に配慮できるように、毎時間、健康・安全、マナーのチェックを授業始めと終わりに行う。②毎時間、本時の振り返りとして、学習内容で気づいたことや仲間からのアドバイス、次回の課題を記入する。③技能カードとして、技能のポイントを記載し、自己や仲間が評価し、技能の習得を確認する。これらの学習カードを活用することで、生徒が主体的に活動できるようにした。

カ 安全面における配慮事項

武道は中学校で初めて学習する内容のため、指導においては、「易→難」、「基本→発展」、「低→高」、「遅→速」、「弱→強」、「その場→移動」、「単独→相対」というようにスモールステップで段階を経て指導していく。

施設面においては、畳をはめ込む枠が無く柱等もあり畳がズレやすいため、ストッパーを使用したりマットを置いたり安全に活動できる場を作る。また、毎時間自己や仲間、場の安全に留意して学習ができるようにチェックシートを活用する。

5 今後の研究の方向性

本授業研究の成果については、現在、授業研究を実施している段階であり、分析を行っている状況である。今後は、生徒の「柔道において高まった力」、「相手を尊重する態度」及び「自尊感情や自己肯定感」等の視点から、生徒の変容などをさらに調査・分析し、本研究の成果を検証していく予定である。

中学校第1学年 保健体育科学習指導案

平成24年12月5日(水) 13:35～14:25

港区立港南中学校1年AC組女子26名

授業会場 港区立港南中学校小体育館

指導者 野澤 恵美

「体を動かすことの楽しさや喜びを味わいながら、
自主的に運動やスポーツを実践しようとする態度を育成する体育学習」
— 柔道の指導経験の少ない教員のための指導の工夫 —

1 単元名 F 武道 『柔道』

2 単元の目標

(1) 第1学年及び第2学年の目標

<技能>

次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

柔道では相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開することができる。

<態度>

柔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。

<知識、思考・判断>

柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

(2) 第1学年の目標

<技能>

相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開することができる。

<態度>

柔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などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

<知識、思考・判断>

柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方を理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

3 評価規準

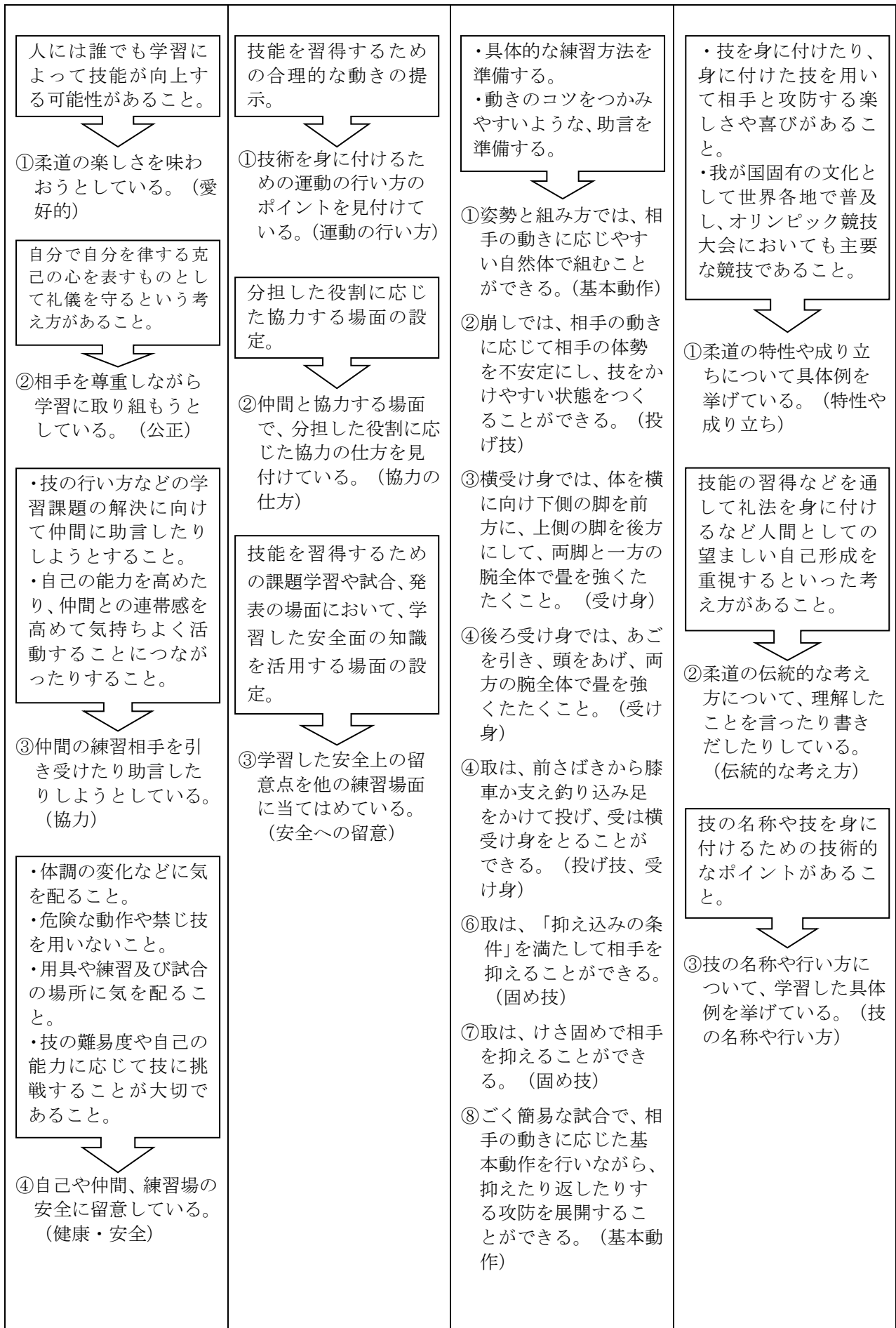
(1) 単元の評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
柔道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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などや、禁じ技を用いないなど健康・安全に積極的に取り組もうとしている。	柔道を豊かに実践するために学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	柔道の特性に応じて、攻防を展開するための基本動作や基本となる技を身に付けている。	柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。

(2) 具体的な指導内容及び学習活動に即した評価規準

(●は第1学年で評価する内容：◎は第2学年で評価する内容)

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の学習に積極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守ろうとしている。 ◎分担した役割を果たそうとしている。 ●◎仲間の学習を援助しようとしている。 ●◎禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ◎課題に応じた練習方法を選んでいる。 ●◎仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ●学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●◎投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するために相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ●柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書きたりしている。 ●◎技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ◎柔道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ◎試合の行い方について学習した具体例を挙げている。



4 指導観

(1) 単元観

柔道の特性を次の3つの視点でとらえ、中学生の発達の段階から、特に機能的特性と構造的特性にウェイトを置いて指導することとした。

ア 機能的特性

互いの動きに応じたり、相手の力を利用して技をかけ合ったり、攻防するところに楽しさがある。タイミングよく技がかかったときには、爽快感が得られるものである。

イ 構造的特性

相手と直接組み合って、基本となる技や得意技、連絡技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動である。

ウ 効果的特性

体力面では、筋力、筋持久力をはじめとし、技をタイミングよくかけるための巧緻性、技をすばやくかける瞬発力など、さまざまな体力を身に付けることができる。

精神面では、日本の伝統的な所作や礼儀、相手を尊重する態度や公正さが身に付く。

(2) 生徒観

ア 運動経験・授業の様子

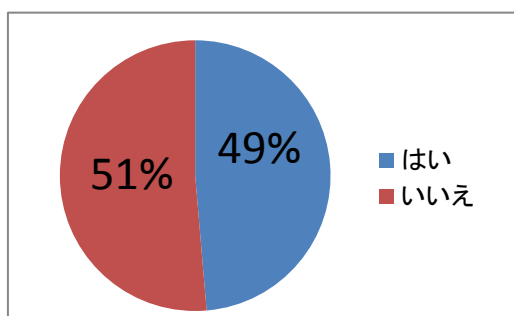
突出した運動能力の生徒は多くないが、授業に積極的に取り組んだり、課題に対してコツコツと努力したりすることができる生徒が多い。また、運動経験の不足から苦手意識が先行し、取り組みが消極的になってしまう生徒もいる。しかし、仲間同士での教え合いなどは基本的に活発に行うことができるため、仲間とのかかわりを通して、運動することの楽しさや喜びを味わわせていきたい。また、この学習を通じて、中学校での授業規律や学習態度を身に付けさせていきたい。

イ 意識調査

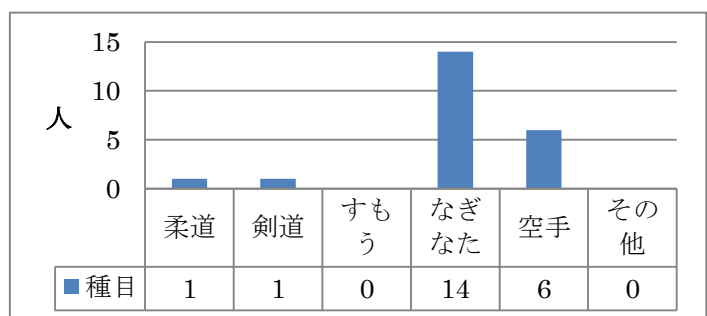
柔道に関して、以下の内容のアンケートを実施した。

対 象：港区立港南中学校 1年A・B・C組 女子計41名 (3名欠席)
実施日：平成24年7月16日(月)
方 法：質問紙法
内 容：武道(柔道)に関するアンケート

①今までに武道を経験したことはありますか。



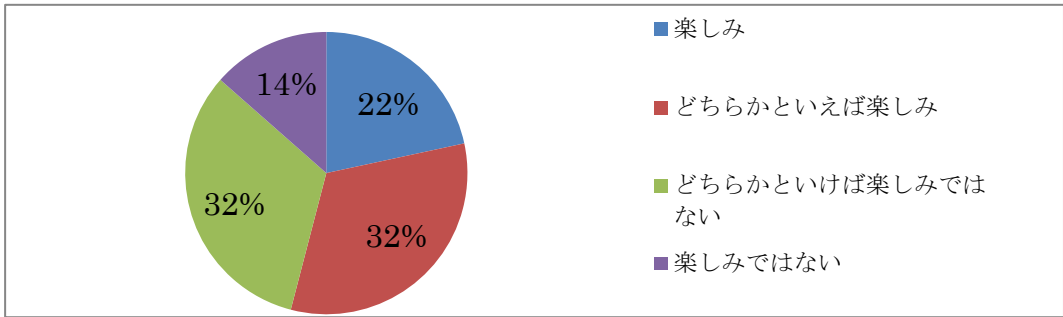
②種目は何ですか。(複数回答可)



③柔道のイメージは何ですか。(記述式)

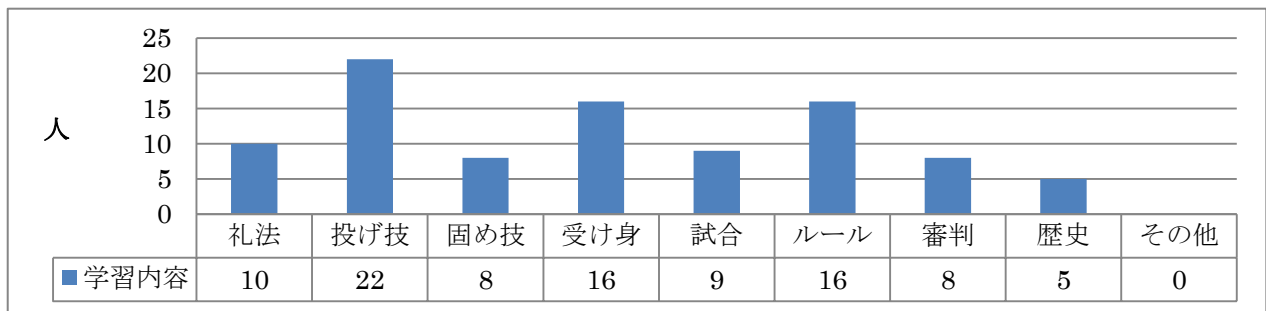
- ・痛い (7名) ・かっこいい (7名) ・怖い (6名) ・倒す (4名) ・力強い (4名)
- ・投げる (3名) ・戦う (2名) ・危ない (2名) ・1対1 (2名) ・男 ・汗
- ・固い ・護身術 ・ルールがたくさんありそう ・力技 ・何かあったら使える
- ・たくましい ・楽しそう ・男の人が帯を締めて人を持ち上げる ・帯をギュッと締める
- ・体の大きな人が戦う

④柔道の授業は楽しみですか。



⑤それはなぜですか。

楽しみ・どちらかといえば楽しみ	どちらかというとも楽しみではない・楽しみではない
<ul style="list-style-type: none"> ・今までやったことがないから。(12名) ・できたらかっこいい。(2名) ・苦手だから。 ・少しやったことがある。 ・怖いけど初めての経験だから。 ・体を使うのが好きだから。 ・強くなれるような気がする。 ・他の種目よりはいい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・怖い。(7名) ・ケガしそう。(6名) ・痛そう。(5名) ・やったことがない、できないから。(4名) ・楽しみではない。 ・不安。



⑥柔道の授業であなたが学習したい内容はなんですか。(複数回答可)

[考 察]

武道は約半分の生徒（４９％）が経験していた。その中でなぎなたを経験している生徒が多かったが、小学校で学習したとのことだった。

柔道のイメージとしては様々な意見があったが、痛いや怖い、危ないといった意見があり、理由としてＴＶやニュースで「ケガをする」といった内容のものを見たからと話している生徒が多かった。

授業については、「楽しみ・どちらかという楽しみ」（５４％）と「どちらかという楽しみではない・楽しみではない」（４６％）と答えた生徒が大体半分ずつであった。「どちらかという楽しみではない・楽しみではない」と答えた理由として、柔道のイメージでもあったように怖い、ケガしそう、痛そうなどの意見が多くあったため安全面に十分配慮して指導していく必要がある。また、投げ技を学習したいという意見も多くあることから、柔道特有の技で相手の力を巧みに利用して見事に投げ、「一本勝ち」の醍醐味も味わわせていきたい。

(3) 教材観

生徒が安全かつ有効に柔道の特性や魅力に触れた楽しさや喜びを味わうことができるように、次の工夫を行った。

ア オリエンテーションを充実させ、礼法や安全、学び方等の徹底を図った。

イ 学習形態を工夫するとともに段階的な指導を工夫した。

ウ 女子であることを踏まえた単元計画と女性の外部指導者の導入により指導の充実を図った。

エ 場の工夫や学習カードの活用により、自己評価が有効に進むよう工夫した。

オ 安全面については、スモールステップで段階を経た指導、曇がズレないような施設面の工夫、毎時間における自己や仲間によるチェックなどの工夫を行った。

6 単元計画

別紙 PDF

7 本時の指導（7時間目／10時間目）

（1）本時のねらい

- ・協力し合いながら、進んで積極的に練習したり教え合ったりしようとする。
- ・支え釣り込み足を身に付けるために、運動の行い方のポイントを見付ける。

（2）本時の展開

	学習活動	指導上の留意点・配慮事項	具体的な評価規準 （評価方法）
導入 （7分）	①集合、整列、礼法 ②健康・安全、マナーのチェック ③本時の流れとねらいの確認 ④準備運動 ・ストレッチ ・慣れの運動（体を開く、足跳び越し、崩し）	①これから学習する気持ちをつくらせる。 ②健康・安全、マナーのチェックリストを使って安全確認を行う。 ③ホワイトボードに事前にねらいと流れを記入しておく。 ④体育係がリードしながら、大きな声で数を数えさせ、呼吸しながらストレッチをさせる。また、慣れの運動は、本時の活動にあった動きのものをを行い、スムーズに学習に入れるようにする。	
展開 （36分）	①固め技の簡易な試合（5分） ・3人一組（3回×30秒） ・試合をしていない者は審判 ②受け身の習得（7分） ・取はそんきよの姿勢の相手に膝車（支え釣り込み足）をかけ、受けは横受け身を取る ・3人一組（3回×30秒） ・1人はアドバイス ③投げ技の習得（24分） ・支え釣り込み足の研究 ・研究したことを発表する ・研究したことを生かして投げ技の攻防を楽しむ	①7割の力で相手を攻め、残り3割は相手を思いやる気持ちで試合をさせる。 ②取りは投げた後、引き手を離さないことを徹底させる。 アドバイスをする生徒には横受け身のポイントをチェックさせる。 ・受け身をとっている腕をしっかりと見ている。 ・受け身をとっている腕の位置は身体が30度～45度離れたところにある。 ・腕全体で畳を強くたたいている。 ・受け身をとっていない腕は、お腹（帯）のところに ・足は交差していない。 ③かかり練習で右前すみに崩すためには体さばきや引き手、釣り手はどのように動かすと良いのか仲間同士研究させる。 いくつかのグループに研究した内容を発表してもらい、技のポイントをお互いに共有する。 約束練習で支え釣り込み足で相手を投げる。この時、段階的な練習を行うように伝える。 「低→高」、「遅→速」、「弱→強」	【関・意・態度】③ 仲間の練習相手を引き受けたり助言したりしようとしている。 （行動観察） 【思・判断】① 技術を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 （学習カード ・行動観察）
まとめ （7分）	①整理運動 ②学習カードの記入 ・健康・安全、マナーのチェック ・本時の振り返り ③礼法	①使った部位を中心にストレッチする。 ②仲間からのアドバイスや研究した技のポイントを中心に学習カードに具体的に記入させる。また、数名に発表してもらう。 ③仲間がいることで学習ができたことなど気持ちを込めて礼をさせる。	

8 学習カード

柔道 学習カード①

1年	組	番	氏名
----	---	---	----

★到達目標

技 能：柔道の基本動作や基本となる技を身に付ける。

態 度：柔道に積極的に取り組み、技ができる楽しさや喜びを味わう。

知識・判断：柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方について理解する。

学習した内容を学習場面に適用して、柔道の取り組み方を工夫する。

★自己の目標（こんな技ができるようになりたい、こんなことが知りたいなど具体的に書こう）

★授業の見通し

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
段階	知る段階		定着させる段階			研究する段階			楽しむ段階	
0	オリエンテーション	●安全確認 ●礼法 ●本時の流れの確認 ●準備運動 ●受け身 など								
10	学習の進め方 特性・成り立ち	基本動作								
	礼法 安全確認	受け身、組み方、崩し、体さばき など								
20		固め技			投げ技					まとめ
	●準備運動	けさ固め 横四方固め			〈支え技系〉 膝車 支え釣り込み足					
30										
40	●受け身 後ろ受け身	●整理運動 ●本時の振り返り ●学習カード記入 ●礼法 など								
50		●着替え								

★基礎知識



講道館柔道の創始者・・・〔 〕

柔道の究極の目的は、

〔 〕・・・「心身の力を有効に生かす」

〔 〕・・・「人格を完成して世のために尽くすこと」

★健康・安全、マナー チェックリスト (当てはまる項目に○を付けよう)

確認事項		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
授業前	脱いだ靴や靴下は壁に沿ってきれいに並べている。										
	装飾品（時計など）は外して、指定の場所に置いている。										
	爪は短く切っている。										
	髪の毛が長い場合は、相手の迷惑にならないように束ねている。										
	柔道着を正しく着ることができている。										
	畳がずれていないなど安全な環境で学習ができる。										
	健康状態は良好である。										
授業中	相手を尊重し思いやりをもっている。										
	自己や仲間の安全に気を配る。										
	危険な動作などは行わない。										
	畳のずれや柔道着が乱れた場合は直す。										
	活動するために安全なスペースを確保している。（投げる場合は一人三畳、二人で六畳）										
	積極的に課題に取り組んでいる。										
授業後	健康状態は良好である。										
	授業の最初と最後の正座、座礼が正しくできた。										

★本時の振り返り 【自己評価：良くできた◎ できた○ あまりできなかった△ できなかった×】

	実施日	身に付いたこと、気づいたこと、次回の課題など	自己評価
1	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
2	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
3	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
4	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
5	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
6	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
7	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
8	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
9	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：
10	／ ()		技能： 態度： 知・思・辨：

受け身 チェック&アドバイスカード

★試合の流れ★

- ①座礼→1畳分の距離をあける
- ②そんきょの姿勢から受け身→A：後ろ受け身・横受け身（左右）・前受け身各1回
→B：押してあげる
→C：審判
- ③A・B入れ替えて同じことを行う
- ④正座
- ⑤判定→Cはチェックシートをもとに判定をする
- ⑥座礼

★対戦順

試合順番	A	B	C（審判）
第1試合	さん	さん	さん
第2試合	さん	さん	さん
第3試合	さん	さん	さん

第1試合		（審判		さん）	
A：	さん	B：	さん		
後ろ受け身	3・2・1	後ろ受け身	3・2・1		
横受け身（左右）	3・2・1	横受け身（左右）	3・2・1		
前受け身	3・2・1	前受け身	3・2・1		
座礼	3・2・1	座礼	3・2・1		
合計	点	合計	点		
アドバイス		アドバイス			

第2試合		（審判		さん）	
A：	さん	B：	さん		
後ろ受け身	3・2・1	後ろ受け身	3・2・1		
横受け身（左右）	3・2・1	横受け身（左右）	3・2・1		
前受け身	3・2・1	前受け身	3・2・1		
座礼	3・2・1	座礼	3・2・1		
合計	点	合計	点		
アドバイス		アドバイス			

第3試合 (審判 さん)			
A : さん		B : さん	
後ろ受け身	3 ・ 2 ・ 1	後ろ受け身	3 ・ 2 ・ 1
横受け身 (左右)	3 ・ 2 ・ 1	横受け身 (左右)	3 ・ 2 ・ 1
前受け身	3 ・ 2 ・ 1	前受け身	3 ・ 2 ・ 1
座礼	3 ・ 2 ・ 1	座礼	3 ・ 2 ・ 1
合 計	点	合 計	点
アドバイス		アドバイス	

支え釣り込み足 チェックカード

★チェックポイント★

①右前すみに崩す

- ・右足前さばきを用いて受に近づく
- ・つり手で受を釣り上げ、引き手は腕時計を見るように左肘を斜め上に引く

②足首を支点にして技を掛ける

- ・崩した瞬間にタイミングよく技を掛けている
- ・足の裏（土踏まず）を当てている
- ・右前すみに崩しながら投げている

③引き手

- ・引き手を離していない
- ・引き手の方に近づいている

支え釣り込み足



1年	組	番	氏名		
		1回目		2回目	
崩し	A ・ B ・ C		崩し	A ・ B ・ C	
掛け・投げ	A ・ B ・ C		掛け・投げ	A ・ B ・ C	
引き手	A ・ B ・ C		引き手	A ・ B ・ C	



アドバイス

より