

1 単元名 武道(柔道)

2 単元について

柔道は、胴着を着用し、相手と組み合っけて投げ技や固め技で攻防する格闘形式の対人スポーツである。相手の動きに応じて、相手の力をうまく利用しながら技を競い合うことに楽しさがある。また、我が国固有の文化として大切にされてきた伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度や礼法、受け身等の身の処し方から安全に配慮することの大切さ等を学ぶことができるスポーツである。

また、柔道には、相手と競い合う前に「技の型の獲得」という明確な目標がある。受け身や体さばき、崩し等の基本的事項を確実に身に付けるとともに、技のポイントや力学的作用を理解し、互いに協力しながら「技の型」を獲得できるようにしたい。さらに、それらの中から得意技を見付けたり、組み合わせて連絡技に発展させたりするとともに、相手の動きの変化に応じて攻防を展開し、自由練習や簡単な試合で勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにしたい。

3 生徒の実態

1年次では、体さばきや崩し、受け身等の基本動作を学び、けさ固め、横四方固め、上四方固め等の固め技や大腰、膝車、体落とし等の投げ技を学んだ。2年次には学んだ固め技から逃れる方法(返し方)やルール、審判法を学び、固め技の試合を行ったり、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り等の投げ技を学んだりした。

生徒たちの柔道に対する興味・関心はそれほど高いわけではなく、「投げられるのが怖い」「相手を怪我させてしまうのではないかと心配」「相手と密着、接触するのが恥ずかしい」など、活動に消極的な生徒が多い。そこで、1年次より生徒の柔道に対する恐怖心や相手と接触することへの苦手意識を取り除くために、相手を担いだり、抱きかかえて運んだりするウォーミングアップや安全に身を処するための回転運動や受け身等の基本練習に毎時間取り組んだ。また、膝立ちの相手を投げる練習や投げ込みマットで投げる練習等を行い、安全に配慮しながら段階的に練習に取り組んできた。

3年次では、さらに多彩な技を習得し、技を防ぐために、投げられまいとこらえたり逃げたりする相手の動きの変化に応じて相手を崩し、自由に得意技や連絡技をかけたり、相手が技をかけようとした力を利用して自分の投げ技に変化したり、投げ技から固め技にスムーズに移行したりするなどして攻防を楽しみ、柔道の特性に触れることができるように授業を構成したい。

4 研修主題との関連

研修主題

「主体的に確かな学力を身に付けようとする生徒の育成」

～ 一人一人の学びを保障する学習指導の在り方 ～

(1) 「授業のユニバーサルデザイン」を意識した具体的な支援を行う。

- ①生徒が必要感を感じ、意欲的に活動できるような課題を引き出すよう工夫する。 アンカー
「投げられないようにこらえたり逃げたりする相手を投げる」ことに取り組むことで、「どうやったら投げられるのだろう」という疑問や、「投げてみたい」という意欲を引き出す。
- ②課題を解決するための方法を探ることができるような視聴覚映像や自分の技の出来栄を客観的に認知できるよう、タブレット端末を活用する。 視覚化
先日、開催された柔道世界選手権の映像で、技の連絡により技が決まった映像を視聴することで、投げられないようにしている相手を投げるために何が必要かを考えられるようにする。
- ③補助発問や使用する教材を工夫し、活動の内容や視点が焦点化されるようにする。 焦点化
引き手やつり手の使い方の重要性を体感するために柔道着を着せた人形を準備する。また、視聴覚機器のスロー再生や解説者のコメントに着目できるようにする。
- ④関わり合いを促進するために体格が同じ生徒3人でグルーピングを行う。 共有化
「受、取、確認（審判）」の3人組のローテーションでアドバイスし合いながら学習をすすめることができるようにする。
- ⑤技をかけるときの技能を理解できるよう、様々なポイントや必要なこと、その原理や視点を書き入れることができるワークシートを準備する。 教材のしかけ

(2) 特に支援が必要と思われる生徒に、個別に以下のような支援を行う。

個別の支援

- ①学習内容が定着しやすいようにスモールステップで学習を進める。
- ②恐怖や抵抗を取り除き活動しやすくなるように教具を工夫する。
- ③支援が必要な生徒が学習しやすいようにグルーピングを工夫する。
- ④基礎・基本や既習の内容に戻って活動しやすい雰囲気をつくる。

5 全体指導計画

前半：基本となる投げ技を多く身に付け、その中から得意技を見付ける。

第1次 復習と確認（これまで学習した投げ技の確認と固め技の簡単な試合）…… 2時間

第2次 基本的な技の獲得（大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰）…… 4時間

後半：連絡技を身に付け、相手の動きの変化に合わせた攻防を楽しむ。

第3次 連絡技（2つの技を同じまたは違う方向、相手の技を自分の技へ）の獲得 4時間
(本時 1 / 4)

第4次 自由練習または、簡単な試合…… 2時間

6 本時の学習

(1) 本時の目標

- ・投げられないようにこらえたり、逃げたりする相手を投げるために必要なポイントを押さえ、実践することができる。 ＜健康や運動・安全に関する思考・判断＞
- ・「取、受、確認（審判）」の役割の責任を果たしながら、技能を身に付けようと仲間と協力して練習することができる。 ＜健康や運動・安全に関する関心・意欲・態度＞

(2) 展開

配時	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習活動 ・ 予想される(期待したい)生徒の反応 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教師の指導と援助 ※評価 ◎ 研修主題の解明に関連した各部会の視点に基づいた活動の工夫
2 2 3 5 3 2	<ul style="list-style-type: none"> ○ ランニング(体を温める) ○ 体操、ストレッチ (関節の可動域を広げる) ○ 回転運動 (体を安全にコントロールする) ・ 前転 ・ 開脚前転 ・ 後転 ・ 倒立前転 ・ 開脚後転 ・ 後転倒立等 ○ 既習の技で練習する。 ・ 大内刈り ・ 大外刈り ・ 背負い投げ ・ 体落とし ・ 釣り込み腰 ・ 払い腰等 ○ 投げられないようにしている相手を投げてみる。 アンカー ○ 本時の課題を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ランニングの際はすり足で走るよう指導する。 ○ 十分に体操やストレッチができない生徒には、補助を行い関節の可動域を広げるようにする。 ○ 難しい技でできない場合は、補助をしたり、簡単な技に変えて実施したりするよう助言する。 ○ 前時のワークシートを確認し、得意な技を明確にしておく。 ◎ 体さばきや引き手やつり手の使い方、受けをどうくずすか等、技のポイントが分からない生徒には、受けを膝立ちにして投げることから取り組むように助言する。 個別の支援 ◎ 技をうまくかけられない生徒には、柔道着を着せた人形を準備し、投げる際に引き手やつり手の使い方が重要であることを理解できるようにする。 焦点化 ○ 受けは、取が投げようとしても、投げられないようにこらえたり、逃げたりするよう指示する。
学習課題 投げられないようにしている相手を投げるにはどうすればよいか？		
3 3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 柔道世界選手権等の映像を見る。 ○ 技がかかる直前にどんな現象がおきているかをグループで考える。 ・ 一度かけてこらえたところを逆にかけている。 ・ 一度こらえたところをもう一度強くかけている。 ・ 一度かけてこらえた足を払っている。 ・ 何度も技をかけている。 ・ よく分からない。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 大内刈りから大外刈り、釣り込み腰から払い腰、釣り込み腰から大内刈り、大内刈りから背負い投げのうち、技の連絡により成功した映像を準備する。 視覚化 ◎ スロー再生や解説者のコメントにより、「一度でかからないときにはどうしているか？」に思考が向くようにする。 焦点化 ◎ 技能のポイントを自由に書き込むことができるワークシートを準備し、意見を出し合いながら、ポイントを書き込むことができるようにすることで、理解が難しい生徒が連絡技について理解できるようにする。 教材のしかけ

<p>9</p> <p>9</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>1</p>	<p>○ 連絡技で相手を投げる練習(型)をする。 <同じ方向にかける技> ・大内刈りから大外刈り ・釣り込み腰から払い腰</p> <p><逆の方向にかける技> ・釣り込み腰から大内刈り ・大内刈りから背負い投げ</p> <p>○ 投げられないようにこらえたり、逃げたりする相手を投げる。 山場 ・相手がこらえた瞬間、逆の技をかける。 ・相手がこらえた足を刈ったり払ったりする。 ・相手がこらえたところを一瞬緩めてもう一度強くかける。 ・逃げようとしているところを追いかけてかける。</p> <p>○ 上手くできた生徒を紹介し、どこに注意して行っているかを聞く。</p> <p>○ ワークシートを記入する。 ・取組を振り返って ・身に付いたこと ・3人での関わりについて</p> <p>○ 黙想、挨拶</p>	<p>◎ 投げ込みマットを利用し、恐怖心を取り除く。 個別の支援</p> <p>○ 後頭部を打つ可能性の高い技をかけるときには、一緒に倒れ込まないように十分に注意するように指導する。</p> <p>◎ 効果的に学べるよう、体格が同じ生徒で3人組をつくり、「取、受、確認(審判)」でローテーションし、それぞれの責任を果たし、アドバイスし合いながら学習をすすめるようにする。 共有化</p> <p>◎ 必要に応じてタブレット端末で技をかける様子を撮影し、技能のポイントを確認、評価し、修正する。 視覚化</p> <p>※ 投げられないようにこらえたり、逃げたりする相手を投げるために必要なポイントを押さえて実践している。(観察・ワークシート)</p> <p>○ 教師が示範を見せたり、投げられる経験をさせたりすることで、どのように力が働いているか体感できるようにする。</p> <p>◎ 連絡技をうまくかけられない原因が単技の未習得にある生徒には、次のような支援を行う。 個別の支援</p> <p>①柔道着を着せた人形を準備し、投げる際に引き手やつり手の使い方が重要であることを理解できるようにする。</p> <p>②相手を膝立ちにして投げる。 → 膝立ちでこらえている相手を投げてみる。</p> <p>③互いの重心が密着している状態で投げる技(大腰、背負い)で練習してみる。</p> <p>◎ 技能のポイントを理解することで投げられるようになった生徒には、どこに注意したことで上手くいったか、そのとき受は、どのように感じたかをシェアし合う。 共有化</p> <p>○ 自分の重心は安定させつつ、相手の重心を不安定にすることによって技がかかること、また相手の重心を不安定にするには、自分の体をさばきながら、引き手とつり手を上手く使い、相手の体勢を崩すことが大切であることに気付けるようにする。</p> <p>○ 活動場所をまわり、必要なアドバイスを行う。</p> <p>※「取、受、確認(審判)」の各ポジションの責任を果たしながら、技能を身に付けようと仲間と協力して練習することができる。(観察・ワークシート)</p> <p>○ 自己評価の状況を把握し、今後の取組に生かす。</p> <p>○ 「アドバイスにより上達した」等、相手との関わりについて感想を記入している生徒を意図的に指名し、全体に紹介する。</p> <p>○ 活動を振り返るとともに、心を落ち着かせるようにする。</p>
<p>視点</p>	<p>柔道の学習における「授業のユニバーサルデザイン」を意識した支援や個別に配慮が必要な生徒への支援は、生徒の主体的に学ぼうとする意欲を引き出すとともに、一人一人の学びを保障し、確かな学力を身に付けるための手立てとして有効であったか。</p>	