

1 単元名 柔道 ～相手を効果的に抑え込むには～

2 単元のねらい

柔道は多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目である。そのため単元の実施にあたっては、安全に配慮しながら基本動作や受け身を確実に身につけさせた上で、基本となる技を取り扱うことに配慮する必要がある。本単元では、基本となる技として、抑え技では「けさ固め、横四方固め、上四方固め」を取り上げ、相手を効果的に制するために大切な体の使い方や応じ方について考えさせたい。投げ技では「大腰、体落とし、支え釣り込み足、膝車」を取り上げ、安全且つ合理的に相手を投げる方法について「崩し、体捌き、かけ」の観点から考えさせ、力に頼らずに相手を投げる感覚や技を受ける感覚を身につけさせたい。また、これらの練習を通して自分の身の安全を守る受け身の技能を高めると共に段階的な練習の仕方や場所の使い方、禁止事項などの安全に関する知識を身につけさせると共に他者を思いやり、互いに高め合う気持ちを育んでいきたい。

柔道は日本固有の武道の一つである。帰国生徒を含む本校の生徒に、武道の精神である「道」の考え方に触れさせるために、柔道の授業が技の練習の機会に終わらぬように留意したい。相手や場所に対するあいさつや身なりを整えること、ルールをきちんと守ることなどから礼を重んじ自己を律する心を学び、礼節のある授業の練習の中で他者と共に高め合う「自他共栄」の精神について感じ取ってほしいと考えている。

3 「一人ひとりを支える・生かす・伸ばす」視点から

<支える>

柔道では多様な技を取り上げながら学習を進めていく。それぞれの技には、抑え方や体さばき、崩し、かけといった多くの要素があり、それらを調和させて一つの技を完成させていくことになる。だが、言葉やその場限りの動作見本だけでは、それらの要素の全てを理解し、体で再現することは難しい。そこで、授業を展開するにあたり運動のポイントを文字掲示やイラスト、動画などで視覚化し、生徒がそれらを手がかりに試しながら学習できる環境づくりに配慮している。

また、ポイントの視覚化に加えて、ペア・ペアグループでの活動を基本とし、自分の運動を他者に見てもらうことで、常にフィードバックをもらいながら学習を進められるようにしている。先生対生徒のやりとりが中心になるのではなく、生徒同士での相互の学び合いを支えられる場づくりを心がけたい。

授業では身体を通した学びを中心とするが、身体での学びを言葉で整理し、学習カードに整理することで、自分の学びの積み重ねや気づきを大切にしながら学習を進めたい。

<生かす>

本校保健体育科の授業では、教えられたことをただ身につけるだけの学びではなく、生徒の中から生まれる課題や疑問を、協働しながら解決する学びを目指している。そこで、単元の中に仲間と協働的に課題を解決する場面を意図的に設ける為に、「探究課題」を設定し学習を展開し、生徒個々の多様な意見やアイディアを出し合いながら学びを深められる授業展開を心がけている。

<伸ばす>

授業の中で得た学びや、自分達の体で試したり検証したりした内容を個人やグループの中でとどめてしまうのではなく、全体場で発信し共有できる機会を設定している。発表の形式は単元によって様々であるが、自分の学びを体や言葉で表現することで自分の学習の成果を確認し、他者の学びをみることで自分の学びにつなげられるようにした。本単元では得意技発表会を設定している。

4 題材・単元の展開

時数	1	2	3	4	⑤	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
学習 活動	柔道スリーアップ①					柔道スリーアップ②									
	礼法・基本動作・受身					安全な組み受身					得意技 発表会		簡易試合 単元のまとめ		
				抑え技の探究・乱取				投げ技の探究							

5 本時の学習 (5/15)

(1) 本時の目標

①前時の学習を踏まえ、既成技から抑え技の原理原則について考えその内容についてまとめる。
(思・判)

②けさ固めと上四方固めの技の名称や抑え方を理解し技をかけられる。(知・技)

(2) 学習の展開

	主な学習内容と活動	指導上の工夫・配慮
課題設定 10分	○挨拶 ○BGMを用いた班ごとの準備運動 ・基本の進退動作 ・グループストレッチ ・補強運動 ・受け身 ○前時に考えたオリジナル抑え技を簡単に復習 ○本時の課題の確認 - 前時に考案したオリジナル抑え技を写真でふり返り、本時の課題をつかむ。	・武道場に入るところから場に対する礼を確認し意識させる。 ・班の中での一人一人の役割を果たしながらきちんと準備運動ができるように担当者に工夫させる。 ・安全のキーワードを意識させる。 「周りの安全確認」 ・一つ一つの動作を丁寧に正確にやるように声をかける。 ・準備運動から生徒主体の活動を意識し、必要なグループに声掛けをして回る。 ・本時の課題をホワイトボード等で確認する。
課題追究 25分	○既成技の抑え方を学ぶ ①けさ固め ⇒止まった相手⇒動く相手⇒移動から技を段階的に。 ②上四方固め ⇒止まった相手⇒動く相手⇒けさ固めから ○既成技とオリジナル技の実際の写真と既成技で抑え込んだ感覚を手がかりにしながら抑え技を効果的に抑える原理原則について試しながら話し合う。 ⇒内容をまなボードにまとめる。	・写真、イラスト、まなボードを活用し、技のポイントが視覚的にわかるように示す。 ・生徒の右腰・左腰に色違いの目印をつけさせ技のかけ方の理解を補助する。 ・ペアでかけ方を確認し合いながら練習させる。 ・練習の際には周囲の空間確認をきちんと行わせる。 ・四つんばいで抑える写真とけさ固め、上四方固めの写真を比較させ、重心の高さ、面の位置、ポジションの視点に気づかせるように支援する。
省察 15分	○グループで出た意見を発表し共有する。 ○学習カードに授業で学習した内容を記入する。 ○挨拶 ○学習カードの回収	・相手を制するポイントについて発表させ全体で共有する。 ・授業で学んだ内容を学習カードに記録させる。 - 自分たちで発見したことと他の班から出たことの両方を記入させる。

(3) 本時の評価

①抑え技の原理原則について考え、合理的な抑え方について学習カードに記述している。(思・判)
⇒評価資料(学習カード・発表ボードの内容)

②けさ固めと上四方固めの抑え方を理解し、止まった相手を抑えることができる。(知・技)
⇒評価資料(観察)

資料

単元の授業テーマと探究課題

第1時 オリエンテーション（成り立ち・目標・礼法・柔道着の着方・学習カードの書き方・班）

第2時 柔道の基本動作を体感しよう（進退動作・準備運動・後ろ受け身の基礎）

第3時 自分の身を守るためには（後ろ受け身の習得）

第4時 相手を効果的に抑え込むには（オリジナル抑え技から効果的な体の使い方を考える）

＜探究課題＞抑え込みの3条件からオリジナル技を考え、効果的な抑え方について考えよう

第5時 相手を効果的に抑え込むには（既成技から抑え技の原則を見つけよう（けさ固め、上四方固め））

＜探究課題＞どの技にも共通する抑え込みのポイントを考えよう

第6時 抑え技で相手と対戦しよう（横四方固め、技のかけ替え、乱取）

第7時 様々な受け身に挑戦しよう（横受け身・前受け身・組み受け身（低位））

第8時 安全な受け身を考える（立位で組んだ状態からの受け身）

＜探究課題＞二人組の受け身で安全を考えよう

第9時 投げ技を習得しよう①～大腰～

＜探究課題＞相手を上手に乗せるためには

第10時 投げ技を習得しよう②～体落とし～

＜探究課題＞相手を上手に崩すには

第11時 投げ技を習得しよう③～支え釣り込み足・膝車～

＜探究課題＞相手を上手に崩すには

第12時 自分の得意技を磨こう

第13時 得意技発表会

第14時 ルールを工夫して安全に試合を楽しもう①

＜探究課題＞安全なルール設定について考えよう

第15時 ルールを工夫して安全に試合を楽しもう②