

第1学年1.2組男子 保健体育科学習指導案

1 単元 柔道

2 本時 平成31年1月30日(水曜日) 第1校時 武道場 4/7

3 本時の指導案

生徒は、前時までにオリエンテーションをして柔道の特性や、安全面についての注意、道着の着方、畳の並べ方などを学んでいる。また、受け身の練習を行っているが、まだ十分な受け身の動作ができていないと言えない。受け身については今後も繰り返し行い、その練習が自分の身を守ることを体感させていきたい。

本時においては、三種類の固め技(寝技)の基本練習を行う。手のつかみどころや足の広げ方、体重のかけ方などを師範で示しながら、また相手にアドバイスを受けたりしながら安定したかけ方を学ばせたい。

4 本時の目標

- ・前受け身、後ろ受け身、横受け身、前回り受け身を練習し、安全に投げられたり倒されたりする技術を身につける。
- ・けさ固め、横四方固め、上四方固めの手の位置や足の位置、体重のかけ方などを理解する。

5 思考ツール

- ・イメージマップを使い、柔道を安全に行うためにはどういう行動が大切なのかを確認していく。

6 準備

- ・畳、マット
- ・柔道着

7 展開

段階	学習活動・内容	具体的支援	配時
つかむ	1 準備運動をする。 ・体操、補強運動 2 整列。出席確認。 3 前時の学習を想起し、本時学習課題を確認する。 めあて <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">固め技で相手を抑え込んでみよう</div>	○ひとつひとつを大きくするよう注意する。 ○手首、肩、首などの関節を柔軟にすることが、けが防止になることを理解させる。 ○補強運動や受け身において笑いや一生懸命に取り組んでいない人がいた事を想起させそんな雰囲気が事故やけがにつながっていく事を再確認する。 ○三つの固め技をすることを予告する。	10
さぐる 深める	4 受け身の練習をする。 ・前受け身・後ろ受け身 ・横受け身・前回り受け身 5 固め技の練習をする。 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め	○受け身の手や足は、点や線ではなく面としてたたきつけ、衝撃を分散させることを理解させる。 ○それぞれの固め技の左右の手の位置と足の踏ん張り方、体重のかけ方を師範しながら理解させる。	30
まとめる	6 整列。整理運動 7 反省。まとめ 8 次時の学習課題を確認する。	○ゆっくり大きく関節を伸ばさせる。	10

- ・ふざけた雰囲気
- ・いらぬ笑い

真剣さ

手順

- ・話を聞く
- ・順序よく

道具

- ・畳のずれ
- ・マットのずれ

安全

思いやり

- ・相手との体格差
- ・アドバイスや励まし

空間

- ・スペースのある場所

【授業の実際】

○つかむ段階について（既習事項とのズレ・隔たりから内面に生じた問い・課題を設定する場面）

集合は道着を着用し帯を締めて集合。まだ結びが縦結びになる生徒も多く、お互いにアドバイスして修正を行った。体操は体育委員を中心に号令をかけている。屈伸・伸脚・アキレス腱伸ばし・肩まわし・前屈・手首足首・首などの運動を行った。動作が小さい生徒もいたので、注意の声をかけた。補強運動は腕立て・腹筋・背筋を15回ずつ行っている。

安全面についてイメージマップを使い強調していった。特に真剣に取り組むべきところでの雰囲気作りを強調する。また、前時までに行ったことを確認し、新しい固め技を学んでいく事を伝える。

○さぐる～深める段階について（思考ツールを活用して自己内対話をする場面）

受け身は自分の身を守るための技であることを確認し、点や線ではなく面としてたたきつけ、衝撃を分散させることを理解させ行わせた。

けし固めは前回の復習として行った。横四方固め、上四方固めについては、それぞれの手のにぎりや体の置き方、足の踏ん張り方などを師範しながら行った。上手いかない生徒へのアドバイスを教師二人で手分けしながら行った。また、生徒同志でアドバイスをを行い手の位置や足の位置など確認させていった。

約束練習と自由練習をはっきりと区別させ、安全を考慮し時間は割と短くして行った。また、相手もクラス内同志から他クラスとの交流となっていくようにし、勝ち負けを利用しながら力関係も少しではあるが同じに近づくように意識して行った。

○まとめる段階について（自分の言葉でまとめる場面）

整理運動をゆっくりとしたリズムで行い呼吸を整えながら整列させる。全体的なアドバイスとしては、真剣に取り組む姿勢が多くなってきたので褒めたのと、まだ雰囲気を壊すような声や笑いが必要のない場面で少しあると感じたので注意をした。

次回は、受け身の実技テストや固め技の連続技を練習していく事を予告する。

【授業の考察】

基本を学ぶ段階では、約束練習とし、取る方受ける方をはっきりさせ、手足の位置、踏ん張り方などゆっくりと確認していった。慣れてきた段階で自由練習とし、それぞれの得意な技や状況に応じた技などを考えさせて攻防していった。あわてず段階的に指導で来たと考えるが、まだまだ初めての技なので不十分な所はある。今後は逃げ方や返し方なども教えていく事でさらに攻防を深めていきたいと考える。

【成果と課題】（授業整理会およびチェックシートから明らかになったこと）

(成果) ☆一斉指導を多く行うことで、生徒の活動量については十分保障されたと考える。教師二人体制を取ることによって心配していた安全面についても、サポート体制についてもある程度改善できたと考える。生徒同志のアドバイスは細かな部分がわからない所も多いので十分とはいえないものの初回の固め技の練習としてはほどほど納得のいける範囲であったと考える。

(課題) ★全員がそろると、43人になるクラスである。他のクラスと同じことをやるにしても余計に時間はかかるし、一人あたりのスペースも限りがあり安全面での注意が必要となる。元気な一年生男子という事もあるし、個性豊かな生徒の多いクラスでもある。安全面第一に考え、指導しているものの限界を感じることもある。今日も一人が腰を痛めたり、学習室の生徒が悩んでパニックになったりした。時々二人体制にて指導しているが、現状から考えると、柔道では大きな事故につながることもあるので今後も複数での対応を考えていかねばならないと考える。

