

中学校第3学年4組 保健体育科 学習構想案

日 時 令和6年 11月 21日（木）第5校時

場 所 体育館 柔道場

指導者 教諭 山本 大志

I 単元構想

単元名	F 武道 柔道		
単元の目標	(1) 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開できるようにする。 ア 柔道では、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、相手を崩したり、抑えたりするなどの攻防ができるようにする。 (2) 攻防などの自己や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ることができるようにする。 (3) 柔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、健康・安全を確保することができるようにする。		
単元の評価規準	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
	【知識】 ①武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや、国際社会で生きていくうえで有意義であることについて、言ったり書きだしたりしている。 ②武道には、各種目で用いられる技の名称や武道特有の運動観察の方法である見取り稽古の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 ③試合の行い方には、簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 【技能】 ①相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。	①見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 ②自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ③相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。 ④体力や技能の程度、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法や修正の仕方を見付けている。	①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ②仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ③一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ④健康・安全を確保している。
単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿）			
仲間と協力して学習する中で、柔道（武道）に関する理解を深め、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、日常生活でも武道をはじめスポーツに多様な関わり方をする生徒			
単元を通した学習課題(単元の中心的な学習課題)		本単元で働かせる見方・考え方	
相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて柔道を楽しもう。		柔道の勝敗を競う楽しさや喜びとともに体力の向上に果たす役割に着目して、相手の動きに応じた攻防をする、ポイントや仲間の出来栄を見る、補助をしたり、助言したりして支える、柔道の特性やポイントを知る、といった多様な関わり方と関連付けること。	

指導計画と評価計画（10時間取扱 本時 5/10）			
課程	時間	学習活動	評価の観点等 ★は記録に残す評価の場面で「具体的評価基準」
1	1	○オリエンテーション 柔道の特性 前年までの復習（受け身・固め技） 学習の流れ、内容、準備や柔道衣の着方	★【知識①】（観察）（学習カード） 柔道の伝統的な考え方、学習する意義について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。 ★【態度①】（観察） 柔道の伝統的な考え方、学習する意義について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。
2	3	○基本動作と受け身、既習技の復習 ①受け身 前・後・横・前回り受け身 ②固め技 袈裟固め・横四方固め・上四方固め ③固め技の攻防 ○崩しと体さばき、新しい技の習得 ①立ち技 支えつり込み足、体落とし、大腰、大外刈り 大内刈り、小内刈り	★【知識②】（観察） 技の名称や見取り稽古の有効性について、学習した具体例を挙げている。 ★【技能①】（観察） 相手の動きに応じて、体さばきや相手を崩して投げることに、受け身ができる。 ★【思考①】（観察） 技や攻防などの改善についてのポイントを見付けている。 ★【思考②】（観察） 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ★【態度②】（観察） 仲間と互いに合意した役割に責任をもって、自主的に取り組もうとしている。
3	4	○既習技を高め、新しい技、連絡技の習得 ①連絡技Ⅰ 小内刈り → 大腰 大内刈り → 大外刈り・体落とし 支えつり込み足 → 大内刈り など ○投げ技から固め技への連絡 ①連絡技Ⅱ 大外刈り → 袈裟固め 大腰 → 横四方固め など ○約束練習	★【技能①】（観察） 自己の能力に応じた得意技を身に付けることができる。 ★【思考③】（観察）（学習カード） 相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、礼儀作法の大切さを見付けている。 ★【思考④】（観察）（学習カード） 技を身に付けるための運動の行い方のポイントや修正の仕方を見付けている。 ★【態度③】（観察） 自己の能力に合った実現可能な課題の設定や挑戦を大切にしようとしている。
4	2	○得意技、連絡技を身に付け、勝敗を競う ①固め技の自由練習・簡易試合 ②投げ技の自由練習・簡易試合 ③まとめ	★【知識③】（観察）（学習カード） 簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ★【態度④】（観察） 用具や練習及び試合の場所の安全に留意して練習に取り組んでいる。

2 単元における系統及び生徒の実態

学習指導要領における該当箇所(内容、指導事項等)																										
中学校学習指導要領 体育分野 第3学年 F 武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。 (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技の攻防を展開すること。 (ア) 柔道では、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、相手を崩したり、抑えたりするなどの攻防をすること。 (2) 攻防などの自己や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つたえること。 (3) 柔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、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・安全を確保すること。																										
教材・題材の価値																										
柔道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高めあう楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、柔道に積極的に取り組むことを通して、柔道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する対人的な技能を基にした運動である。 第3学年では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開することができるようにする。																										
本単元における系統																										
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center; padding: 10px;"> 中学校第1学年及び第2学年 F 武道 柔道 </td><td style="width: 10%; text-align: center; padding: 10px;">—</td><td style="width: 40%; text-align: center; padding: 10px;"> 中学校第3学年 F 武道 柔道 </td></tr> </table>			中学校第1学年及び第2学年 F 武道 柔道	—	中学校第3学年 F 武道 柔道																					
中学校第1学年及び第2学年 F 武道 柔道	—	中学校第3学年 F 武道 柔道																								
生徒の実態（単元の目標につながる学びの実態）																										
■本単元を学習するにあたって身に付けておくべき基礎・基本の定着状況（32人対象） <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">調 査 内 容</th><th style="width: 15%;">概ね6～8割</th><th style="width: 15%;">十分8割～</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①相手の動きに応じて、受け身を取ることができる。</td><td style="text-align: center;">46%</td><td style="text-align: center;">10%</td></tr> <tr> <td>②基本となる固め技を用い、相手を抑え込んだり返したりすることができる。</td><td style="text-align: center;">35%</td><td style="text-align: center;">14%</td></tr> <tr> <td>③安全に留意して、相手を投げたり抑えたりすることができる。</td><td style="text-align: center;">20%</td><td style="text-align: center;">10%</td></tr> </tbody> </table> ■本単元の学習に関する意識の状況 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;">調 査 内 容</th><th style="width: 15%;">概ね6～8割</th><th style="width: 15%;">十分8割～</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①保健体育の授業で、意欲的に学習に取り組もうとしているか。</td><td style="text-align: center;">32%</td><td style="text-align: center;">62%</td></tr> <tr> <td>②課題を解決するために仲間と協力して考えながら解決しようとしているか。</td><td style="text-align: center;">32%</td><td style="text-align: center;">62%</td></tr> <tr> <td>③考えたことを話し合いで仲間に伝えたり、アドバイスしたりしているか。</td><td style="text-align: center;">32%</td><td style="text-align: center;">43%</td></tr> </tbody> </table> ■考察 （資質・能力に関して）技能の状況に関しては、習熟に大きな差があり、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、受け身、固め技の動きを高める時間を十分に確保する学習が必要である。また、1年次に取り組んだ内容を復習したりして、基本となる動きや受け身を再習得することが安全面においては最も重要である。体育の授業に意欲的に取り組む生徒は多く、自己の課題を考えながら工夫して練習をする生徒も増えてきた。しかし、自分の考えを仲間に活発に伝えたりする場面が少なく、アドバイスすることについても消極的な生徒も多い。 （学びに関して）主体的・対話的で深い学びの視点から、学びの状況を見ると、意欲的に粘り強く活動をしようとする生徒は多い。仲間と考えを交流させたり、アドバイスしたりすることに課題があることから、課題の解決の場面を工夫するとともに、考えを交流させるように単元計画の工夫が必要である。			調 査 内 容	概ね6～8割	十分8割～	①相手の動きに応じて、受け身を取ることができる。	46%	10%	②基本となる固め技を用い、相手を抑え込んだり返したりすることができる。	35%	14%	③安全に留意して、相手を投げたり抑えたりすることができる。	20%	10%	調 査 内 容	概ね6～8割	十分8割～	①保健体育の授業で、意欲的に学習に取り組もうとしているか。	32%	62%	②課題を解決するために仲間と協力して考えながら解決しようとしているか。	32%	62%	③考えたことを話し合いで仲間に伝えたり、アドバイスしたりしているか。	32%	43%
調 査 内 容	概ね6～8割	十分8割～																								
①相手の動きに応じて、受け身を取ることができる。	46%	10%																								
②基本となる固め技を用い、相手を抑え込んだり返したりすることができる。	35%	14%																								
③安全に留意して、相手を投げたり抑えたりすることができる。	20%	10%																								
調 査 内 容	概ね6～8割	十分8割～																								
①保健体育の授業で、意欲的に学習に取り組もうとしているか。	32%	62%																								
②課題を解決するために仲間と協力して考えながら解決しようとしているか。	32%	62%																								
③考えたことを話し合いで仲間に伝えたり、アドバイスしたりしているか。	32%	43%																								

3 指導に当たっての留意点

- 単元終了後の生徒の姿や単元を通して学習課題を共有して学習を進めることで生徒の主体的な学習につなげる。
- 準備運動、回転運動、柔道の体づくり運動を授業最初に設け、体力向上と柔道の特性に応じた動きの定着を図る。
- 毎時間同じペア学習で既習技、新しい技、連絡技の練習を行わせることで、相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技の入り方、受け方に慣れ、課題発見につなげる。
- 基本的技術や名称、動作におけるアドバイスや仲間にかかる言葉を共有することで、アドバイス等をかけやすいようにする。

4 本時の学習

- (1) 目標 大内刈りから大外刈りの連絡技で、投げるためのポイントを考えることができる。
 (2) 展開

過程	時間	学習活動 (◇予想される生徒の発言)	指導上の留意事項 (学習活動の目的・意図、内容、方法等)
導入	10分	1 課題をつかむ ①健康観察・本時の学習内容の確認 【めあて】連絡技で投げるためのポイントを考えよう。	○健康状態を十分把握する。 ○本時の学習内容を確認する。
		②準備運動・回転運動・補強運動・受け身 【学習課題】 大内刈りから大外刈りで投げるためには、どのようなポイントを意識して練習すればよいかペアで考えよう。	○回転運動を十分行い、体をほぐす。 ○補強運動では、柔道の特性に触れた動きを取り入れ、全身を使って動くようにする。 ○時間をかけずに、リズムよく次の運動へ移行する。
展開	35分	2 課題の解決に向けて活動する ①柔道の動き・体の使い方 ・大幹づくりと基本動作 ・寝姿勢での体づくり ・固め技の攻防 ◇倒れても上手く受け身ができた。 ◇早い動きで頭をタッチできた。 ◇抑え込まれて逃げるができなかった。 ◇返し方がわからない。 ②連絡技の挑戦・練習 ・基本技（大外刈り・大内刈り）練習 ・連絡技（大内刈り→大外刈り）説明・練習 ◇相手を崩す釣り手、引き手の動きが分かった。 ◇連絡技の足さばきがわからない。 ◇連絡技がスムーズにできない。 ◇投げられたときに、引き手を離れた。 【期待される学びの姿】 ペアで学習する中で、受と取の役割を理解し、お互いに連絡技が身につく方法を考えながら練習する姿	○大幹づくり運動は、楽しく取り組ませる。 また、倒れた場合も受け身を取るように促す。 ○寝姿勢での体づくりでは、畳との接地面を少なくし、相手の動きに応じて対応できるように指示する。 ○固め技の攻防では、抑え方、返し方を意識しながら取り組ませる。 ○「礼に始まり、礼に終わる」ことを大切にさせながら、取り組ませる。 【具体的評価規準】観点【思考④】 ○技を身に付けるための運動の行い方のポイントや修正の仕方を見付けている。 (観察 学習カード) 【到達していない生徒への手立て】 ○手本となる動きができる生徒と組ませ、実際の動きを行い、確認する。 ○基本技の練習を反復して取り組ませる。 ○連絡技の動作として、崩し、体さばき、足さばき、かけの連動が必要となるので順序立てて説明し、一連の動作が出来るようにポイントを提示する。 ○安全に受・取ができるように、いずれも引き手を放さずに投げるように幾度となく指導する。
終末	5分	3 めあてに対する振り返りをする 【まとめ】連絡技で投げるために、相手を「崩し」、スムーズな「体さばき」と「足さばき」から、「かけ」につなげるとよい。	○発表するペアを決め、学習したことを述べさせる。 ○学習カードへ記入させる。
		4 次時の連絡を行う。	

5 板書計画

武道 柔道

学習課題：大内刈りから大外刈りで投げるためには、どのようなポイントを意識して練習すればよいかペアで考えよう

めあて：連絡技で投げるためのポイントを考えよう

取ポイント① 5つの足さばきをスムーズに行い、上体と連動させる
取ポイント② 大内刈りでしっかり「崩し」、引き手・釣り手を左前に引き上げる
取ポイント③ 引き手（左手）は絶対に投げて離さない

受ポイント① 怖がらずに、しっかり受ける
受ポイント② 1度技を受けてから、右足を抜いて受け身をとる
受ポイント③ 後ろ受け身をとる、つり手（右手）は話さない

まとめ：連絡技で投げるために、相手を「崩し」、スムーズな「体さばき」と「足さばき」から「かけ」につなげるとよい。

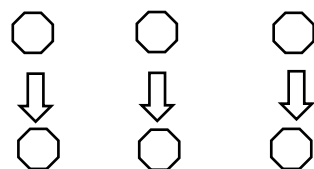
図

図

6 場の設定

電子黒板

ホワイトボード



同じ方向に投げる

7 ICTの活用計画

○課題解決に向けて活動に入る段階で、課題を解決するための動きをイメージできるように動画を提示する。

○課題解決時には、いつでも視聴できるように扱い方を指示して何度も確認できるようにする。

8 見方・考え方を働かせて、終末や次時以降の学習に生かす計画

○基本となる技、連絡技を用いて、終末に行う簡易ゲームでは、立ち技から固め技の攻防を展開し、ルールを守り、安全に取り組む。

○武道「柔道」の単位を通して、柔道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようになる。