

## 保健体育科 学習指導案

横浜国立大学教育学部附属横浜中学校 山本 祥平

1 対象・日時 1年A組 令和8年1月23日(金) 1校時

2 本単元で育成したい資質・能力(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
①武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ②柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができる。	①簡易な攻防などの自己の課題を発見し、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ている。	①武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こと、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどをしており、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしている。

## 3 単元「武道」について

「F武道」の分野では、『学習指導要領』において、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようになることが示されている。本単元では柔道の授業を通して経験させたい。

保健体育の授業では、生徒自らが本単元を貫く問い合わせて習得した知識を用いながら、自分なりの課題解決方法を考えて取り組んでいる。一方で、習得した知識をもとに課題解決方法を考えられても、技能や行動に結びつかないことも多く見受けられる。そこで、本単元では、簡易な攻防などの具体的な動きの中で考えながら行動することにつなげていきたい。したがって、本単元では受けにおける恐怖心を払拭することで、取り組みやすく、積極的に活動できるように、「投げない柔道の授業」を実施する。そのために、単元を貫く問い合わせを「技につながる『崩し』と『体さばき』の関係性はどのようなものだろうか」に設定した。この問い合わせは、柔道の基本構造に含まれる「崩し・体さばき・技のかけ」という連続的な動作の中の、「崩し」と「体さばき」の動きに焦点を当てたものである。

授業では、始めに道着の着方などの安全面の環境を整えたうえで、受け身や基本的な3つの技(膝車、大外刈り、体落とし)の基本動作を習得させる。その後で、相手と簡易な攻防をしながら相手の身体のバランスの変化を感じ取ることや自らの身のこなしと動きを調整することが相手の動きに応じた動作につながることを理解することで、「崩し」と「体さばき」の関係性について考えさせ、それを動作で表現をさせたい。単元末では、改めて単元を貫く問い合わせに立ち返り、これまでの学びをもとに、自分なりの最適解を言語化する機会を設ける。簡易な攻防での成功体験や失敗から得た気づき、体感したことを振り返りながら「崩し」と「体さばき」の関係性についての自分の考えを整理して深めていく中で、柔道を通して学ぶ意義を実感できるようにする。

## 4 生徒の学びの履歴

小学校では武道の学習は実施されておらず、初めて武道に触れる機会となる。

本校の体育科では、単元を貫く問い合わせを核とし、問い合わせに対して予想を立て、検証を重ねることで、生徒が学習を主体的に捉える契機となっている。これまでの授業においても課題解決に向けて、学習仲間との協働や対話から新たな気づきや視点を見つける活動を重ねてきた。課題に向きあう中で、「もっと知りたい」「どうしたらよいだろう」といった考えを引き出すことを意識している。

5 資質・能力育成のプロセス (8時間扱い、本時  は5時間目)

次	時	評価規準 (丸番号は、2の評価規準の番号)	【 】内は評価方法 及び Cと判断する状況への手立て
1	1	知① 武道の特性や成り立ち、技の基本構造や礼法の意義など、伝統的な考え方について理解している。 (○)	【ワークシートの記述の確認】 C : 生徒とともに資料を確認し、相手がいることで成り立つことや常に組み合っていることが理解させるよう促す。
	2	思① 身を守る受け身について課題を発見し、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ている。 (○)	【行動の観察・ワークシートの記述の確認】 C : 安全面の視点から、体のどの部分を守ることが大切か考えるよう促す。
	3   4	知② 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、「崩し」や「体さばき」を意識して簡易な攻防をすることができる。 (○)  思① 簡易な攻防で自己の課題を発見し、相手の隙について技を掛けるなど、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。 (○)	【行動の観察】 C : 相手の動きをよく見ることを意識させる。また、消極的な生徒へは、腕の揺さぶりを意識させる。  【行動の観察】 C : 大きく揺さぶることで、相手が動いた時にどこで技を仕掛けやすいか助言しながら体感させる。
2	5   6	思① 「崩し」と「体さばき」の関係性についてどのような動きや工夫が効果的か、攻防や動作分析から自分なりの解を見つけようとしている。 (○)  思① どうしたら効果的に相手を崩すことができるか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ている。 (○○)  知② 相手の動きに応じた効果的な崩しや自分が有利な体さばきを用いて、投げない試合をすることができます。 (○○)	【行動の確認・ワークシートの確認】 C : 押したり引いたり相手を大きく揺さぶることで、相手が動いた時にどこで技を掛けやすいか教師が組み合いの中で見本を示しながら体感させる。  【行動の分析・ワークシートの記述の分析】 C : 自分だけのタイミングではなく、相手との駆け引きの中でタイミングを計ることを、仲間の動きの観察から理解するよう促す。  【行動の分析・ワークシートの記述の分析】 C : アドバイザーにどのような動きが効果的なのかを伝えさせ、動きの改善を支援する。
	7   8	態① 柔道を通して、「崩し」と「体さばき」の関係性について積極的に取り組むとともに粘り強く追究している。 (○)	【ワークシートの記述の分析】 C : 前時で考察したことから、この単元で必要なキーワードを生徒ともに確認することで、自分の考えを表現する支援をする。

主たる学習活動	指導上の留意点	時
<ul style="list-style-type: none"> <li>・武道を学ぶ意義や柔道の歴史などについて知る。</li> <li>・「学習プラン」を用いて単元の評価規準や学習計画など、学習の見通しをもつ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【単元を貫く問い合わせ】</b> 技につながる「崩し」と「体さばき」の関係性はどのようなものだろうか</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道着の着方やネックトレーニングを覚える。</li> <li>・各種技や試合動画を見て、単元を貫く問い合わせに対しての見通しをもつ。</li> <li>・膝車・大外刈り・体落としを習得する。</li> <li>・受け身の基本動作を習得する。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【考えてみよう】</b> 受け身をとる上で重要なポイントを考えてみよう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の考えを「学習プラン」に記述し、次の考察に生かす。</li> <li>・条件に合わせた「簡易な攻防」をする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【3時間目の条件】</b>動きの中で、技を掛けよう <b>【4時間目の条件】</b>動きの中で、相手を崩して技を掛けよう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・共有した内容も踏まえて、自分の気付きや工夫を「学習ログカード」に記述し、次の考察に生かす。</li> <li>・単元を貫く問い合わせに対して、学習前の自分の予想や考えを「学習プラン」に記述する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・資料を用いて、武道の特性や伝統的な考え方を理解させ、単元の見通しをもたせる。</li> <li>・記述した内容を確認し、生徒の武道に対する考え方や状況を把握し、次時以降に生かす。</li> <li>・身だしなみを整えることの重要性を伝える。</li> <li>・首を安定させるため、首周辺の筋肉を安定させるためのトレーニングを習慣化させる。</li> </ul>	1
<ul style="list-style-type: none"> <li>・動画から「崩し」と「体さばき」を理解させる。動画はいつでも視聴できるようにする。</li> <li>・投げ技は1、2年生で習得させる5つの技から3つに絞り、投げ技の型に注目させる。</li> <li>・実戦を意識させ、主は横受け身と後ろ受け身で、前回り受け身は触れる程度にする。</li> <li>・反射的に受け身をとれるようになることが安全確保につながるため、繰り返し練習させる。</li> </ul>		2
<ul style="list-style-type: none"> <li>・攻防では積極的に動き、技を掛けに行くように促す。</li> <li>・記述や対話の中から、相手の動きや力を生かすことに気付いた生徒のものを取り上げて学級全体に共有しながら、今後の学習へ生かせるようする。</li> <li>・これまでの活動や習得した知識を基に、現時点での予想を言語化させる。</li> </ul>		3   4
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「簡易な攻防」を動画で撮影し、分析を行う。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【考えてみよう】</b> 自己は何を意識して、相手を崩しているのだろう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の動きや力を利用した崩しと体さばきについて、仲間と考えを共有し、見本の動画と比較することで新たな課題を発見する。</li> <li>・役割を交代しながら「投げない試合」をする。 5～6人組で試合者2名、審判1名、タイムキーパー1名、アドバイザー1～2名の役割分担をする。</li> <li>・これまで積み重ねてきた活動を基に、自分の気付きや工夫を整理したことを「学習ログカード」に記述し、次の考察に生かす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に仕掛けさせるために、ルールで消極的な姿勢は指導の対象になることを理解させる。</li> <li>・見本の試合動画と自分の動きを比較させ、新たな課題の発見を促す。</li> <li>・「相手の動きや力を利用した崩し」、「自分の力に頼らない体の使い方の工夫」など相手との駆け引きで効果的な崩しについて考えさせる。</li> <li>・ルールは投げたら反則負け、時間は30秒。積極性や崩しの正確さで勝敗を決める。</li> <li>・始めと終わりの礼を意識させ、相手に敬意を示させる。</li> <li>・アドバイザーの発言や考えを大切にしながら助け合うことを促す。</li> </ul>	5   6
<ul style="list-style-type: none"> <li>・勝ち上がり、負け下がりでコートを移動する「投げない試合」をする。また、チームを分けての団体戦をする。</li> <li>・単元を貫く問い合わせに対して、学習後の自分の考えを「学習プラン」にまとめることで、「崩し」と「体さばき」の関係について自分なりの考察を導き出す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3コートで移動し、得意・不得意で均等の生徒同士が対戦できるように工夫する。</li> <li>・「先鋒・次鋒・中堅・副将・大将」を決めて試合をし、作戦を考えさせる。</li> <li>・単元を通して体感したことや考えの変化を振り返らせ、言語で表現させる。</li> </ul>	7   8

## 6 学びの実現に向けた授業デザイン

### 【「学びに向かう力」が高まっている生徒の姿】

「崩し」と「体さばき」の関係性について簡易な攻防を通して、自分の動作だけではなく、相手の動きに応じた動作などを多面的に考察し、自分なりの課題解決の方法を粘り強く考えている姿。



### 【「学びに向かう力」を高めていくための指導と評価の工夫】

#### ○観点別学習状況のあり方

##### 1. 「知識・技能」の指導と評価

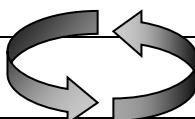
武道における礼法や自他共栄の理念を確認し、生徒が我が国固有の文化に触れていると実感しながら活動できるようにした上で、受け身や基本的な投げ技における基本動作を習得させる。その後、相手と簡易な攻防をすることを通して、課題の発見・検証・実践を繰り返し、相手の動きに応じた効果的な「崩し」や自分に有利な「体さばき」を考えさせる学習活動に取り組む。その際、「崩し」と「体さばき」という技の基本構造について言語化することを促す。総括的な評価に際しては、学習ログカードへの記述や他者との対話の内容を分析することで、技の基本構造や礼法の意義などが理解できているかを評価する。技能の観点では、受け身や基本的な技における基本動作を安全かつ的確に体現し、簡易な攻防の中で「崩し」と「体さばき」を意識した動きができているかを評価する。

##### 2. 「思考・判断・表現」の指導と評価

仲間からのアドバイス、動画の分析や比較などから課題の発見・検証・実践を繰り返し、その過程での気付きを整理させる。ここでは、自分の考えを整理し仲間にアドバイスする場を設定する。簡易な攻防の中で「どのようにすれば効果的に相手を崩すことができるのか」について、多面的に考察を重ね、その過程や成果を振り返りの記述内容、簡易な攻防の中で工夫した動きを総括的に評価する。

##### 3. 「主体的に学習に取り組む態度」の指導と評価

簡易な攻防を通して「どのようなことを意識すれば相手を崩せるのか」について考えさせながら、動作の実践を繰り返す。総括的な評価に際しては、相手との駆け引きの中で、自分なりの工夫した動きや効果的な動きを考え、積極的に仕掛けていく姿勢や、「崩し」と「体さばき」の関係性について自分なりの解を求めようとする姿勢を評価する。また、活動を通して得た気付きや考えの記述についても、学びの過程を可視化し価値付けるものとして評価する。



### 【本単元の学習と「学習の基盤となる資質・能力」とのつながり】

- ・武道の理念や「崩し・体さばき・掛け」の技の基本構造を調べてまとめ、学習プランの記述や簡易な攻防を振り返る場面で他者に伝える場面で、**情報活用能力**、**言語能力**の活用を促す。
- ・動画分析で得た気付きをもとに、受け身や体さばき、崩しを意識した動きを工夫し、簡易な攻防で実践を繰り返す中で問い合わせに対する理解を深めることで**情報活用能力**の育成につなげる。
- ・簡易な攻防の体験を振り返り、どうすれば効果的に相手を崩せるかを、自ら相手を崩す動きや相手の動きや力を利用して崩すこともできることに気付かせ、多面的・多角的な視点で考察し、論理的にまとめて共有すること**言語能力**の育成を図る。