

単元名 武道(柔道)

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解するとともに、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。
- (2) 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ることができる。
- (3) 柔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ったり、分担した役割を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めたり、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ったりしようとする。

標準的な展開例

13300120_001

【準備等】 柔道着、学習カード、学習資料、ラインテープ、タイマー

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 柔道の特性について知り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★柔道の特性を知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○柔道の歴史・礼儀・作法を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・歴史 ・礼 ・正座 ○柔道着の扱い方を知る。 ○グループ分けをする。 <p>2 相手の動きに応じた基本動作の練習をする。</p> <p>★基本動作や受け身を身に付けよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本動作の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき ○受け身の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身 <p>3～4 固め技（抑え技）の練習をする。</p> <p>★抑え技で攻防を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・けさ固め ・横四方固め ○抑え技の試合をする。 <p>5～8 グループで投げ技の練習をする。</p> <p>★自分の得意技を見つけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○支え技系の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・膝車 ・支え釣り込み足 ○刈り技系の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・大外刈り ○まわし技系の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・体落とし ・大腰 ○得意技を見つける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道は相手と組み合って、基本となる技や得意技、連続技を用いて相手と攻防を展開しながら、互いに「一本」を目指して勝敗を競い合う運動であることを理解させる。 ・柔道の始まりについて触れる。 ・伝統的な行動の仕方を理解させる。 ・柔道着の着方やたたみ方、保管場所等を指示する。 ・身長や体重を考慮した4～5人編制のグループで活動することを伝える。 ・けがの予防のため、毎時間受け身の練習を行う。 ・相手の動きに応じやすい自然体で組ませるようにさせる。 ・進退動作では、すり足、歩み足、継ぎ足で体の移動をするようにさせる。 ・崩しでは、相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくるようにさせる。 ・受け身では、投げられた際に安全に身を処するための動作であることを理解させる。 ・あごを引き、頭を上げることを徹底させる。 ・受け身の練習では細心の注意をするようにする。 <p>【評】基本動作や受け身の練習に取り組む活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、生徒の心身の発達段階から、中学校では抑え技のみを扱うようにする。 ・取は、「けさ固め」「横四方固め」の抑え技を練習させる。 ・受は、抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すようにさせる。 ・背中合わせの長座の姿勢から試合をする。 ・ぶつからないように、回る方向を決めて始める。両膝は畳についているようにさせる。 <p>【評】抑え技の練習や試合を通して、「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を活用して、投げ技の基本となる技を扱うようにする。 ・グループで協力したり、話し合わせたりして技の練習をさせる。 ・引き手は必ず最後まで引いておくことを徹底しておく。 ・投げ技の練習は、低い位置（片膝立ち）から投げたり、ゆっくりしたスピードで投げたりと段階を踏んだ練習を行うように工夫させる。 ・同体になって倒れないようにする。 ・受け身は、あごを引き頭を上げることを徹底させる。 ・初めは、相手を背中に乗せたおいてから投げさせ、「取」「受」とも慣れさせる。

- ・既習の技の中から得意技を決める。
- ・技のかけ方などを話し合う。

9～10 簡単なルールで試合をする。

★得意技を使って、一本を取ろう。

- ルールを確認する。
 - ・一本・・・背中が畳に付いた場合
 - ・技あり・・・もう少しで背中がつきそうな場合
- 試合をする。

- 単元のまとめをする。

- ・既習の技の中から、得意技を選び、練習をさせる。
- ・練習の仕方を工夫して活動しているグループを紹介する。
- ・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ことを意識して話し合わせる。

- ・気付いたことを学習カードに記入させる。

【評】グループでの話し合い活動や学習カードの記入を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

- ・ラインテープを用いて、柔道場を4つの区分に分ける。
- ・試合時間や押さえ込みの時間を確認させる。
- ・同じ階級のグループ対抗とする。

- ・一本を目指して、積極的に技をかけるよう助言をする。
- ・仲間の試合を観察し、よいところを認め合ったり、助言し合ったりさせる。

【評】試合を通して、「知識・技能」を評価する。

- ・感想の発表や自己評価などをさせる。

【評】活動を振り返り、まとめをする活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。

【評】単元全体の活動や試合で評価し合う活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

【 備 考 】

柔道では、基本動作や基本となる技ができるようになり、得意技を身に付け、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにする。また、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方を学ぶようにさせる。