

単元名 武道(柔道)

配当時間 10時間

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、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、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。

(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。

(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たり、自己の責任を果たしたり、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしたり、健康・安全を確保したりしようとする。

標準的な展開例

12300120_001

【準備等】 柔道着、学習カード（学習資料付き）、ラインテープ、タイマー

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 1・2年生の学習を振り返り、学習の見通しをもつ。</p> <p>★基本動作の確認をしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 礼儀・作法の確認をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 歴史 ・ 礼 ・ 正座 ○ グループ分けをし、学習の進め方を知る。 ○ 基本動作の確認をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 進退動作 ・ 姿勢と組み方 ・ 崩しと体さばき ・ 受け身 <p>2～3 固め技（抑え技）の練習をする。</p> <p>★連絡した抑え技をかけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 抑え技の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 抑え技を確認する。 ○ 連絡した抑え技の練習をする。 ○ 抑え技の試合をする。 <p>4～6 グループで投げ技の練習をし、自分の得意技を身に付ける。</p> <p>★自分の得意技を見つけよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 既習の投げ技を練習する。 ○ 新しい技の練習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 小内刈り ・ 大内刈り ・ 釣り込み腰 ・ 背負い投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「精力善用・自他共栄」の意味を理解させ、相手を尊重し練習に取り組もうとする意識を高める。 ・ 嘉納治五郎が、人間教育を目的として作ったことに触れる。 ・ 相手を尊重し、自らを律する気持ちを礼という形で表現することを理解させる。 ・ 身長や体重を考慮した4～5人編製のグループとする。 ・ 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。 ・ 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。 ・ 体さばきでは、自分が技をかけやすい状態をつくるようにさせる。 ・ 崩しでは、相手の不安定な状態をつくるようにさせる。 ・ 受け身では、あごを引き、頭を上げることを徹底させる。 ・ 後ろ受け身、横受け身、前回り受け身の仕方を確認する。 【評】基本動作の練習を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 ・ 連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、さらに効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技であることを理解させる。 ・ 固め技は、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。 ・ けさ固め、横四方固め、上四方固めの形を確認する。 ・ 取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うようにさせる。 ・ 受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の変化に応じながら相手を体側や、頭方向に返すことによって逃げるようにさせる。 ・ 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、畳に付いているようにさせる。 【評】連絡した抑え技の練習や試合を通して、「知識・態度」や「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 ・ 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。 ・ 崩しや体さばきを活用して技をかけることを意識させる。 ・ 引き手は必ず最後まで引いておくことを徹底しておく。 ・ 支え技系、刈り技系、まわし技系とそれぞれ系統別に技の練習をさせる。 ・ 投げ技の練習は、低い位置から投げたり、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。 ・ 受は前回り受け身をとることを確認する。

- 投げ技の連絡を練習する。
 - ・ 大内刈り→大外刈り
 - ・ 釣り込み腰→大内刈り
 - ・ 大内刈り→背負い投げ

7～8 連絡技の練習をする。

★相手の動きに応じた連絡技に挑戦しよう。

- 連絡技の練習をする。

- 見取り稽古をする。

9～10 グループ対抗で試合をする。

★一本を取ろう。

- ルールを確認する。

- 試合をする。

- 単元のまとめをする。

- ・ 技の連絡については、二つの技を同じ方向にかける場合と、二つの技を違う方向にかける場合に分けて練習させる。
- ・ 始めのうちは、連絡する技を、あらかじめ取に知らせてから練習をさせる。
- ・ 崩しや体さばき、連絡技を生かして、相手の動きや反応に応じた技を使うことを意識させる。
- ・ 身に付けた新しい技や連絡技を積極的に用いて練習をさせる。
- ・ 投げ技から抑え技への連絡も連絡技であることを教える。

【評】連絡技の練習をする活動を通して、「知識・技能」を評価する。

- ・ 基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりすることを意識して、話し合わせる。
- ・ 友達の練習の様子を見て、相手との距離の取り方や、相手の隙を突く方法などを意識させる。
- ・ 技のかけ方など、良かった点を伝えさせる。

- ・ 気付いたことを学習カードに記入させる。

【評】見取り稽古の活動を通して、「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。

- ・ 正規のルールに近い方法で試合を運営する。

- ・ 同じ階級のグループ対抗とする。
- ・ 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。

【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、勝敗を競う楽しさや喜び味わい、技を高めることによって得意技を身に付け、相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにする。また、伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを学ぶようにさせる。

見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との間合の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の「気合」などを学ぶことである。

連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、更に効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことである。