

○数字：学習内容、・は項目 ※：指導上の留意点 ：安全上の留意点 ：学習指導の工夫

8	9	10	11	12	13	14	15
投げ技を習得し、動きの中で技ができる楽しさを味わう				自由練習やごく簡単な試合で相手との攻防を楽しむ			学習を振り返る
学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ							
・伝統的な行動の仕方 ・本時の学習の見通し							①あいさつ 健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する。
・基本動作と受け身（後ろ受け身、横受け身→前まわり受け身） ※継続的な受け身の練習 ※習熟状況に応じた練習方法、回数の工夫 ※横受け身から前まわり受け身への発展							
○固め技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 P.47～48、160～161 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 ※条件を設定した段階的な試合 ※役割分担 《例》対戦者と補助者の3人組で、補助者が安全の確保と判定を行う。							20 30 40
教え合い活動の時間を設定し、協力して、行い方のポイントを見つけながら技を習得できるようにする。 《例》3人組で1人が安全確保とアドバイスを行う。							
①崩し・体さばきと関連付けた受け身 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 P.154～155 ※生徒同士による安全確保 込み足、体落とし → 大外刈り		○投げ技の習得Ⅱ（大腰、小内刈り） ※既習技の系統と関連づけた技の取り扱い まわし技系：体落とし→大腰、刈り技系：大外刈り→小内刈り ※支え技系の技の継続的な練習 ※☆と同様 ○投げ技の発展的な約束練習 ※活動場所の広さに応じた活動人数の決定 ※学習した技のみの使用 ※段階的な指導		○投げ技の選択練習（課題解決的な学習） ①各系統の中から技を選択して練習 ②課題に応じた練習方法の選択 ※安全確保（活動の方向、他グループとの間隔等） ※学習グループの工夫 ○投げ技の発展的約束練習→自由練習・ごく簡単な試合。生徒の技能の上達の程度を十分考慮して計画する。 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 ③審判法 ※使用する技などルールの徹底（刈り技系なしなど） ※生徒による安全確保と教え合い活動			練習する技ごとのグループ編成をするなど学習形態を工夫し、学習課題の解決に向けて仲間へ助言する活動を促す。
段階的な練習 動き方を決めて→用いる技を決めて→自由な動きのなかで ・安全上の留意点はP.47～49参照 ・条件を設定した自由練習、ごく簡単な試合の例はP.159～161参照							
・次時の連絡 ・あいさつ							
②投げ技Ⅰ（膝車→支え釣り込み足、体落とし、大外刈り）		②投げ技Ⅱ（大腰、小内刈り）		②動きの中でかける技と受け身			
③固め技による攻防							
		③役割を果たそうとすること。					
知③技の名称や行い方【膝車、支え釣り込み足、大外刈り】		知③技の名称や行い方【大腰、小内刈り】		知⑤試合の行い方(投げ技)			
知⑤試合の行い方(固め技)				思②練習方法の選択			
思①行い方のポイント(投げ技)				①③④観察			
⑤観察				②学習カード			
①学習カード		③観察		②観察			
⑤学習カード		③学習カード		⑤学習カード			

実践事例 4

中学校 ～第3学年で15時間扱いの例～

第1学年及び第2学年の学習で、投げ技の自由練習や固め技のごく簡単な試合で攻防の楽しさを味わう段階まで学習した生徒が、柔道を選択した場合の実践例である。

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて自由練習や簡単な試合で勝敗を競う楽しさや喜びを味わうとともに、技術的な課題や有効な練習方法について教え合ったり、練習や簡単な試合で自己の役割に責任をもって自主的に取り組んだりできるようにする。

授業づくりの考え方

- ①第1、2学年のそれぞれで10時間程度またはいずれかで15時間程度取り扱い、自由練習やごく簡単な試合で相手と攻防を展開する中で技ができる楽しさや喜びを味わう学習をしている。第3学年では、相手の動きに応じた基本動作を確実に身に付けさせ、使用する技や時間を限定するなど安全上の配慮を十分に行った上で簡単な試合を計画し、攻防を展開する楽しさや喜びを味わわせる。
- ②単元のはじめに、基本動作と受け身、既習技の復習を行う時間を確保する。その後、投げ技については、既習技の系統性と関連付けて新しい技を取り扱い、単元後半には得意技や連絡技を身に付けるために、自己に適した攻防の仕方を選び、課題に適した練習方法を選択する活動を指導計画に位置付ける。また、固め技は既習技の復習をしたのち、条件を設定した自由練習、簡単な試合に役割を分担しながら取り組ませる。
 - ・選択した技、攻防の仕方ごとにグループを編成するなど学習形態を工夫し、練習相手を引き受けたり課題や練習方法を教え合ったりさせながら練習に取り組むことができるようにする。また、安全に留意して自己の技能・体力に応じた課題を選んで段階的に挑戦するなど生徒の自主的な活動を促す。
 - ・試合の進行に必要な役割を決めるなど簡単な試合を企画させ、仲間と合意した役割に責任をもって取り組めるように試合の運営方法を工夫する。また、試合前後の礼など相手を尊重する伝統的な行動を自らの意志で大切にしながら活動する機会を設ける。
 - ・中学卒業後にどのような武道とのかかわり方ができるのかを考える活動を単元のまとめの時間に設ける。

2 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、得意技を身に付けることができるようにする。
 - ア 相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武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事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

3. 単元及び学習活動に即した評価規準

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
単元 の 評 価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> ○武道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ○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。 ○自己の責任を果たそうとしている。 ○お互いに助け合い教え合おうとしている。 ○健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ○提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。 ○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。 ○健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ○武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方をみつけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。 ○技の名称や見取稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ○武道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ○運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出ししたりしている。 ○試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。
学習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<ol style="list-style-type: none"> ①技を高め、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組もうとしている。 ②伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとしている。 ③練習や簡単な試合の進行などで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。 ④練習相手を引き受けたり、仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら練習に取り組もうとしている。 ⑤用具や施設の安全確認、段階的な練習、けがの防止などに留意して練習に取り組んでいる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ②提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。 ③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。 ④健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ⑤武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方をみつけている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、基本となる技、得意技、連絡技を用いて相手を崩して攻撃を仕掛けたり防御したりできる。 ②固め技の基本となる技、返し方を確実に身に付け、相手の動きに応じて技を連絡したり、防御したりしながら相手と攻防ができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①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技の名称や見取稽古の有効性について、学習した具体例を挙げている。 ③相手との攻防に必要な技術と関連させて体力を高める方法について、学習した具体例を挙げている。 ④自己観察や他者観察など運動観察の方法や有効性について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。 ⑤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。

4 指導と評価の計画例【中学校第3学年】（15時間）

時	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする				既習技を高め、新しい技、連絡技を身に付ける	
学習の流れ	<p>0</p> <p>オリエンテーション</p> <p>①前年までの復習 ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・高まる体力 ・柔道衣の扱い方</p> <p>②武道を学習する意義</p> <p>③学習計画とルール</p> <p>④グループ編成</p> <p>※同程度の体格・体力 ※経験者の確認</p> <p>⑤本時の振り返り</p> <p>⑥次の連絡</p>	<p>○準備運動・補助運動（復習） ・ストレッチ ・補助運動 前転、後転等</p> <p>○基本動作と受け身</p> <p>①固め技 ・体を開く ・脚を回す ・体をそらす等</p> <p>②投げ技 ・姿勢と組み方</p> <p>※全員が右組で行う</p> <p>・進退動作 ・受け身 後ろ受け身 横受け身 前回り受け身</p>	<p>○固め技の復習</p> <p>①抑え込みの条件 ②抑え方、応じ方 → けさ固め、横四方固め、上四方固め</p> <p>①約束練習・自由練習 ※安全確保 禁じ技の確認 他グループとの間隔 等 ※段階的な指導</p>	<p>○投げ技の復習</p> <p>①崩し・体さばきと関連付けた受け身 ②既習技の復習 支え技系 膝車、支え釣り込み足 まわし技系 体落とし、大腰 刈り技系 大外刈り、小内刈り ※技の系統と関連付けた技の取り扱い</p> <p>※崩しの方向と体さばき ※伝統的な行動（試合前後の礼を自ら行うなど）</p> <p>※段階的な指導（受の姿勢） ※受と取の協力 取→引き手を離さない、受→スムーズに倒れる ※安全確保（活動の方向、十分な間隔、投げるタイミングなど）</p> <p>以降☆と示す</p>	<p>○用具、柔道衣等の確認</p> <p>・あいさつ</p> <p>・伝統的な行動の仕方</p> <p>・準備運動</p> <p>・補助運動</p> <p>○連絡技Ⅰ（固め技の連絡 P.151）、連絡技Ⅱ（投げ技から固め技への連絡 P.152）</p> <p>①約束練習 ②条件を設定した簡単な試合 《例》取が投げて抑え込んだ状態から試合開始 ※連絡技Ⅰ 相手の動きに応じた技の連絡・返し方</p>	<p>○新しい技の習得（大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰）</p> <p>①かかり練習 ②約束練習 ※技の系統性を踏まえた技の取り扱い 《例1》刈り技系をまとめて復習する。（大外刈り、小内刈り、大内刈り） 《例2》まわし技系の中でもさらに系統に分けて練習する。</p> <p>後方に投げられてとる受け身、前方に回転してとる受け身は、投げ技と関連付けた練習を継続し、確実な定着を図る。</p> <p>○投げ技の発展的な約束練習 ・発展的な約束練習（自由に動きながら交互に技をかけあう）</p>	
		50	<p>・整理運動</p> <p>・本時の振り返り</p>				
技能		《復習》 基本動作と受け身	《復習》 固め技・投げ技の既習技の確認			①投げ技（大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰） ①連絡技Ⅰ（固め技の連絡） 連絡技Ⅱ（投げ技から固め技への連絡）	
指導内容	態度	《復習》 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること	《復習》 仲間と協力しながら練習すること				
	知識 思考 判断	⑤安全に留意して取り組むこと。	②伝統的な行動の仕方を大切にすること				知②技の名称（大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰）
評価	関 思 技				②観察		
	知	①③学習カード					

○数字：学習内容、・は項目 ※：指導上の留意点 背景色：安全上の留意点 吹き出し：学習指導の工夫

8	9	10	11	12	13	14	15
得意技、連絡技を身に付け、勝敗を競う楽しさを味わう							学習のまとめをする
・健康観察 ・本時の学習の見通し ・基本動作と受け身(後ろ受け身、横受け身、前回り受け身)							☆固め技 4～5人の試合例 ①試合者2人、審判1人、補助2人 ②試合時間は1分程度 ③引き分けの場合は審判が判定 ④補助者は安全確保と教え合い活動
※連絡技Ⅱ 大外刈り→けさ固め、小内刈り→横四方固めなど ※攻防の仕方の選択 ※教え合い活動	○固め技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 《例①》投げ技から固め技へ連絡させてから試合を開始する 《例②》受が四つん這いの状態から試合を開始する。 ②簡単な試合 《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※審判法(ルール、審判の動作・合図) ※役割の分担 ※運動観察と教え合い活動 ※安全確保 背景色：禁止技の確認、他グループとの間隔等						①あいさつ、健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ⑥今後の武道とのかかわり方
①大腰 ↓ 釣り込み腰 ↓ 背負い投げ 払い腰 ※☆と同様 吹き出し：系統ごとに既習技と組み合わせ、新しい技を取り扱う。	○連絡技Ⅲ(投げ技の連絡) P.148～149 ①約束練習 ②かかり練習 ※連絡の系統(技の系統、方向の系統) ※攻防の仕方の選択 ※教え合い活動 ※☆と同様 背景色：学習した技(方向)のみを使用させる。	○得意技、連絡技の習得(課題解決的な学習) ①かかり練習 ②約束練習 ※攻防の仕方の選択 ※練習方法の選択(自己に適した段階の練習の選択) ※☆と同様 背景色：場の安全確認、段階的な練習など自己や仲間の安全に自ら留意できるようにする。		吹き出し：選択した技、攻防の仕方ごとにグループ編成をするなど学習形態を工夫し、助け合い教え合う活動を促す。			
	○投げ技の自由練習 ※運動観察と教え合い活動 ※条件の設定 ※安全上の留意点は P.47～48、155～156		○簡単な試合 ※審判法とルール ※教え合い活動 ※伝統的な行動 ※安全確保 P.159～161 吹き出し：簡単な試合の企画 ※役割の決定			吹き出し：学習した技のみ使用させる。 ・対戦相手は体格、習熟度等が同程度になるように配慮する。 ・生徒の習熟度、柔道場の広さなどの実態に応じて、試合形態を工夫する。	
・次時の連絡							・あいさつ
			①投げ技による相手との攻防				
①連絡技Ⅲ(投げ技の連絡)							
③役割に責任をもって取り組むこと			①自主的に取り組むこと ④仲間と協力すること				
		知②見取稽古の有効性	思①得意技の発見			知⑤試合の行い方(投)	思⑤武道とのかかわり方
	思②攻防の仕方の選択	知④運動観察の方法	思④練習方法の選択	思③仲間への課題、練習方法の指摘			
					①③④観察		
	②学習カード		①④学習カード				思⑤学習カード
			②観察				①観察
		②④学習カード			⑤学習カード		

実践事例
5

高等学校

～入学年次 22時間扱い～

中学校段階で柔道を履修し、高校入学年次で柔道を選択した生徒を対象とした、22時間の実践事例。

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防の楽しさを味わうとともに、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事などや、健康・安全を確保することに自主的に取り組み、自己の課題に応じた取り組み方を工夫できるようにする。

授業づくりの考え方

- ①中学校では、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「基本動作や基本となる技ができるようにすること」を、第3学年は、「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こと」を学習している。
- ②ただし、中学校第3学年で領域の選択が開始されているため、高校入学年次の生徒は、柔道の学習経験の違いや技能や体力等に差があることが想定される。そのため、本事例では次の点に留意して単元計画を作成している。
 - ・単元の前半で生徒の実態を十分把握し、中学校段階での学習内容を復習する時間を一定時間確保する。
 - ・中学校段階での学習内容の復習及び習得においては、柔道を学習したものを各グループに配置したり、体格や体力等を考慮したペアを組ませたりするなど学習形態を工夫し、安全を確保する。
 - ・投げ技は、崩し、体さばき、受け身が同系統の技をまとめて取り扱うとともに、第4章で示した受け身から投げ技へのスモールステップの指導例を参考にして、安全かつ効果的な指導を行う。
 - ・その際、生徒の学習経験や技能・体力等に応じて取り扱う技を選択することとする。

2 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、得意技を身に付けることができるようにする。
相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武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事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 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、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

3 単元及び学習活動に即した評価規準

(本単元で重点とした評価規準を●及び丸数字で示している。)

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ●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。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ●健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ●提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。 ●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。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・柔道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・柔道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①技を高め、得意技を身に付けることに自主的に取り組もうとしている。 ②練習や試合で相手と組む前後には、気持ちを合わせて礼をするなど、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。 ③施設を整え、活動の方向を揃えるなど、健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ②教師が提示した段階的な自由練習から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。 ③これまで学習した知識を活用して、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ①相手の投げ技に応じて受け身をとることができる。 ②投げ技では、相手の動きの変化に応じて、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。 ③固め技では、相手の動きの変化に応じて、基本となる技、連絡技のいずれかができる。 ④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ことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①柔道を学習することは、これからの国際社会を生きていく上で有意義であることなど、伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ③簡単な試合におけるルールや審判の仕方など、試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

4 指導と評価の計画例 【高校入学年次】(22時間)

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																		
ねらい	中学校段階の学習の確認をする				中学校段階の学習の確実な定着を図る																																																																																																																																								
0	オリエンテーション ○学習の進め方を知る。 ・単元の計画 ①伝統的な考え方 ○中学校での学習内容の実態把握 ○グループ編成を行う。 ※同程度の体格・体力 ※経験者の確認																																																																																																																																												
学習の流れ	礼法、用具等の安全確認、健康観察、準備運動、補助運動(回転運動・補強運動)、																																																																																																																																												
	<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○基本動作と受け身を確認する。 ①固め技例) 体を開く、脚を回す、体をそらす等 ②投げ技例) 姿勢と組み方、進退動作 ③受け身例) 後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 ④施設や活動の方向等の安全確保 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○固め技の復習 ②既習技を用いて次の点等を確認 ・抑え技の条件 ・抑え方 ・安全確保 ※技能・体力の程度に応じて約東練習・自由練習 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○固め技の復習 ③約東練習等で相手を抑えたり応じたりする ※技能・体力の程度に応じて約東練習・自由練習 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○固め技の連絡技を高める。 ①技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(約東練習、自由練習等 P.14、47~48、154、155) 例) けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡 ※3人組等の学習形態で安全確保 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> 攻防の企画・運営 ○固め技での攻防を楽しむ。 ①攻防の展開(1分程度) 例) 膝立ちで右組みの姿勢からの攻防 ※3人組等の学習形態で安全確保と判定 </td> </tr> <tr> <td colspan="11"> ○投げ技を復習し、基本となる技を高める。 ①技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(かかり練習、約東練習等 P.14、47~48、154、155) ②見取り稽古 ※3人組等の学習形態で安全確保 ※受け身が似ている技、系に分けた技ごとに取り扱う ※段階的な練習 </td> </tr> <tr> <td colspan="11"> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○支え技系の確認及び習得 P.120~ ①膝車 ②支え釣り込み足 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○まわし技系の確認及び習得 P.124~ ①体落とし ②大腰 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○刈り技系の確認及び習得 P.134~ ①小内刈り ②大内刈り </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ③背負い投げ ④釣り込み腰 ⑤払い腰 ③大外刈り </td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;"> ※生徒の学習経験、技能・体力の程度に応じて取り扱う技 </td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td>50</td> <td colspan="11" style="text-align: right;">整理運動、本時のまとめ、</td> </tr> <tr> <td>技能</td> <td colspan="3">①基本動作と受け身</td> <td colspan="3">②投げ技の基本となる技 ③固め技の連絡</td> <td colspan="5">④固め技の攻防</td> </tr> <tr> <td>指導内容</td> <td colspan="3">③健康・安全の確保</td> <td colspan="3">②伝統的な行動の仕方</td> <td colspan="5">①自主的な取組</td> </tr> <tr> <td>知識思考判断</td> <td colspan="3">知①伝統的な考え方</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="5">思②攻防の仕方の選択 知②見取り稽古の仕方</td> </tr> <tr> <td>評価機会・方法</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3">③【観察】</td> <td colspan="5">②【観察】</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="5">①【カード】</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="3"></td> <td colspan="5">①【観察】 ③【観察】</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="3">①【カード】</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="5">②【カード】 ④【観察】</td> </tr> </table>											○基本動作と受け身を確認する。 ①固め技例) 体を開く、脚を回す、体をそらす等 ②投げ技例) 姿勢と組み方、進退動作 ③受け身例) 後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 ④施設や活動の方向等の安全確保	○固め技の復習 ②既習技を用いて次の点等を確認 ・抑え技の条件 ・抑え方 ・安全確保 ※技能・体力の程度に応じて約東練習・自由練習	○固め技の復習 ③約東練習等で相手を抑えたり応じたりする ※技能・体力の程度に応じて約東練習・自由練習	○固め技の連絡技を高める。 ①技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(約東練習、自由練習等 P.14、47~48、154、155) 例) けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡 ※3人組等の学習形態で安全確保	攻防の企画・運営 ○固め技での攻防を楽しむ。 ①攻防の展開(1分程度) 例) 膝立ちで右組みの姿勢からの攻防 ※3人組等の学習形態で安全確保と判定	○投げ技を復習し、基本となる技を高める。 ①技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(かかり練習、約東練習等 P.14、47~48、154、155) ②見取り稽古 ※3人組等の学習形態で安全確保 ※受け身が似ている技、系に分けた技ごとに取り扱う ※段階的な練習											<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○支え技系の確認及び習得 P.120~ ①膝車 ②支え釣り込み足 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○まわし技系の確認及び習得 P.124~ ①体落とし ②大腰 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○刈り技系の確認及び習得 P.134~ ①小内刈り ②大内刈り </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ③背負い投げ ④釣り込み腰 ⑤払い腰 ③大外刈り </td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;"> ※生徒の学習経験、技能・体力の程度に応じて取り扱う技 </td> </tr> </table>											○支え技系の確認及び習得 P.120~ ①膝車 ②支え釣り込み足	○まわし技系の確認及び習得 P.124~ ①体落とし ②大腰	○刈り技系の確認及び習得 P.134~ ①小内刈り ②大内刈り	③背負い投げ ④釣り込み腰 ⑤払い腰 ③大外刈り	※生徒の学習経験、技能・体力の程度に応じて取り扱う技				50	整理運動、本時のまとめ、											技能	①基本動作と受け身			②投げ技の基本となる技 ③固め技の連絡			④固め技の攻防					指導内容	③健康・安全の確保			②伝統的な行動の仕方			①自主的な取組					知識思考判断	知①伝統的な考え方						思②攻防の仕方の選択 知②見取り稽古の仕方					評価機会・方法				③【観察】			②【観察】												①【カード】												①【観察】 ③【観察】						①【カード】						②【カード】 ④【観察】			
○基本動作と受け身を確認する。 ①固め技例) 体を開く、脚を回す、体をそらす等 ②投げ技例) 姿勢と組み方、進退動作 ③受け身例) 後ろ受け身、横受け身、前回り受け身 ④施設や活動の方向等の安全確保	○固め技の復習 ②既習技を用いて次の点等を確認 ・抑え技の条件 ・抑え方 ・安全確保 ※技能・体力の程度に応じて約東練習・自由練習	○固め技の復習 ③約東練習等で相手を抑えたり応じたりする ※技能・体力の程度に応じて約東練習・自由練習	○固め技の連絡技を高める。 ①技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(約東練習、自由練習等 P.14、47~48、154、155) 例) けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡 ※3人組等の学習形態で安全確保	攻防の企画・運営 ○固め技での攻防を楽しむ。 ①攻防の展開(1分程度) 例) 膝立ちで右組みの姿勢からの攻防 ※3人組等の学習形態で安全確保と判定																																																																																																																																									
○投げ技を復習し、基本となる技を高める。 ①技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(かかり練習、約東練習等 P.14、47~48、154、155) ②見取り稽古 ※3人組等の学習形態で安全確保 ※受け身が似ている技、系に分けた技ごとに取り扱う ※段階的な練習																																																																																																																																													
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○支え技系の確認及び習得 P.120~ ①膝車 ②支え釣り込み足 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○まわし技系の確認及び習得 P.124~ ①体落とし ②大腰 </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ○刈り技系の確認及び習得 P.134~ ①小内刈り ②大内刈り </td> <td style="width:25%; vertical-align: top;"> ③背負い投げ ④釣り込み腰 ⑤払い腰 ③大外刈り </td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;"> ※生徒の学習経験、技能・体力の程度に応じて取り扱う技 </td> </tr> </table>											○支え技系の確認及び習得 P.120~ ①膝車 ②支え釣り込み足	○まわし技系の確認及び習得 P.124~ ①体落とし ②大腰	○刈り技系の確認及び習得 P.134~ ①小内刈り ②大内刈り	③背負い投げ ④釣り込み腰 ⑤払い腰 ③大外刈り	※生徒の学習経験、技能・体力の程度に応じて取り扱う技																																																																																																																														
○支え技系の確認及び習得 P.120~ ①膝車 ②支え釣り込み足	○まわし技系の確認及び習得 P.124~ ①体落とし ②大腰	○刈り技系の確認及び習得 P.134~ ①小内刈り ②大内刈り	③背負い投げ ④釣り込み腰 ⑤払い腰 ③大外刈り																																																																																																																																										
※生徒の学習経験、技能・体力の程度に応じて取り扱う技																																																																																																																																													
50	整理運動、本時のまとめ、																																																																																																																																												
技能	①基本動作と受け身			②投げ技の基本となる技 ③固め技の連絡			④固め技の攻防																																																																																																																																						
指導内容	③健康・安全の確保			②伝統的な行動の仕方			①自主的な取組																																																																																																																																						
知識思考判断	知①伝統的な考え方						思②攻防の仕方の選択 知②見取り稽古の仕方																																																																																																																																						
評価機会・方法				③【観察】			②【観察】																																																																																																																																						
							①【カード】																																																																																																																																						
							①【観察】 ③【観察】																																																																																																																																						
	①【カード】						②【カード】 ④【観察】																																																																																																																																						

(学習の流れの凡例：○及び白抜き数字/学習内容、・/項目、※/指導上の留意点、■：安全上の留意点 ■：学習指導の工夫)

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
投げ技や固め技の得意技や連絡技を身に付ける							得意技や連絡技を使って攻防を楽しむ			

受け身、本時の学習の見通しの確認など

<p>○技の発表を行う。</p> <p>①相手の動きの変化に応じた基本となる技、得意技、連絡技</p> <p>・固め技の連絡技の発表</p> <p style="background-color: #e0f2f1; padding: 2px;">投げ技から固め技の連絡等</p> <p>・安定して投げることができる技の発表</p> <p style="background-color: #e0f2f1; padding: 2px;">動きのある約束練習形式等</p>	<p>○固め技の連絡技や投げ技から固め技への連絡技を高める。</p> <p>①技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(約束練習、自由練習等 P.155) 例)小内刈りから横四方固めへの連絡等</p> <p>※3人組等の学習形態で安全確保</p>	<p>攻防の企画・運営</p> <p>○固め技での攻防を楽しむ。</p> <p>①攻防の展開(1分程度) 例)相手の脚が絡んだ状態からの攻防ゆっくりとした小内刈りから受け身をとってからの攻防</p> <p>※膝立ちまで ※3人組等の学習形態で安全確保と判定</p>	<p>○試合の企画・運営</p> <p>①簡単な試合におけるルールや審判の仕方</p>	<p>○簡単な試合をととして攻防を楽しむ。</p> <p>①攻防の展開(簡単な試合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・団体戦 ・個人戦(体格・体重別、系統別の技の簡単な試合) <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">※全員右組みで攻防を行う ※既習技のみで攻防を行う ※同程度の体格や体力の者同士で試合を行う</p>
<p>○投げ技の練習計画の立案</p> <p>①仲間に対して課題や有効な練習方法の指摘</p> <p>②得意技を身に付けることへの自主的な取組</p> <p style="background-color: #e0f2f1; padding: 2px;">選択した技、攻防の仕方ごとにグループ編成するなど学習形態を工夫し、課題や練習方法を指摘する学習を行いやすくする</p>	<p>○投げ技の得意技や連絡技を高める。 例)既習技 大内刈り 払い腰 等 釣り込み腰から払い腰の連絡等</p> <p>○投げ技での攻防を楽しむ。</p> <p>①自己の技能・体力に応じて得意技を見付ける</p> <p>②技能や体力の程度に応じて練習方法を選択(約束練習、(条件を付けた)自由練習 P.155)</p> <p>③見取り稽古</p> <p>※3人組等の学習形態、活動の方向の確認等安全確保</p>			

学習カード記入、次時の課題等、礼法など

②投げ技の得意技や連絡技				④攻防の展開			
		①自主的な取組					
		思③課題などの指摘		思①得意技を見付ける		知③試合の行い方	
		②【カード】		①【カード】		①【観察】	
③【観察】	②【観察】				②【観察】		④【観察】
					③【カード】		

5 本時の目標と展開 (入学年次 3 / 22時間)

(1) 本時の目標 (指導の重点)

- ・既習技を用いて抑え込みの条件を確認するとともに、相手を抑えたり応じたりすることができる。また、崩しや体さばきと関連させた受け身をとることができる。(技能)
- ・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することができる。(態度)

(2) 展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 10分	1 集合、挨拶、点呼、健康状態の観察を行う。 2 本時の学習の見通しを持つ。 3 準備運動、補助運動を行う。	・施設の確認や活動の方向の確認など、安全確認を確実に行わせる。	
展開 30分	4 伝統的な行動の仕方について理解し、取り組めるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払うこと、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解し、取り組めるようにする。 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> 5 固め技 (抑え技) の復習を行う。 (1) 既習技を用いて抑え込みの条件を確認する。(P.115 参照) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 抑え込みの条件 <ul style="list-style-type: none"> ・受があおむけの姿勢である。 ・取が受とほぼ向き合っている。 ・取が脚を絡まれるなど受から拘束を受けていない。 </div> (2) 安全確保の方法を確認する。 ・危険な体勢の確認 (P.113 参照) <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> (ヘッドロック) (関節を制する) </div>	・礼法を確認し、確実に行わせる。 ・「基本動作から抑え技へのスモールステップ」のステップ1、3を活用し、安全な指導に配慮する。(P.113 参照) ・経験や体格、体力を配慮したグループをつくり、安全に配慮する。	【関心・意欲・態度②】 練習や試合で相手と組む前後には、気持ちを合わせて礼をするなど、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。 (一定の学習機会を設けた上で、評価は7時間目に行う。)



(無理に反らせる)

- ・他グループとの十分な間隔をとる。



- ・3人組等での安全確認 等
- (3) 取と受を決めて、基本動作で抑え込みに入る。
 - ・中学校での基本となる技のけさ固め、横四方固め、上四方固めの抑え方を確認する。
 - ・受と取を交代しながら行い、行い方のポイントを確認する。
 - (4) 既習技を用いて相手を抑えたり応じたりする。
 - ・一方が抑え込んだ状態から、15秒間抑えたり応じたりする。(約束練習)

- 6 崩し、体さばきと関連させた受け身を確認する。
 - ・技能の段階に応じて、受が安心できる低い姿勢から段階的に練習を行う。
 - ・取は安定した姿勢で立ち、受の引き手を両手でしっかりと保持する。
- (1)取が前さばきで、受を後ろに崩して受け身をとる。



- (2) 取が後ろさばきで、受を前に崩して受け身をとる。
- (3) 取が前回りさばきで、受を前に崩して受け身をとる。
- (4) 歩み足で後ろに移動しながら、取が後ろ回りさばきで、受を前に受け身をとる。

整理
5分

- 7 整理運動を行う。
- 8 本時のまとめを行う。
- 9 整列、挨拶を行う。

- ・「投げ技との関連を重視した受け身の段階的な指導」のステップ5を活用して、安全な指導に配慮する。(P.109～参照)

【努力を要する生徒への手立ての工夫】

- ・学習経験の浅い生徒でグループをつくり、教師が指導する。
- ・スモールステップが分かりやすい資料を示し、段階に合わせて練習させる。

実践事例
6

高等学校

～その次の年次 22時間扱いの例～

高校入学年次で柔道を学習し、その次の年次で柔道を選択した生徒を対象とした22時間の実践事例。

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防の楽しさを味わうとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することに主体的に取り組み、自己の課題に応じた柔道を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

授業づくりの考え方

- ①入学年次では、中学校段階での学習内容の確実な定着とともに、安全面に配慮し、自主的な活動を重視した指導を行っている。
- ②高校第2学年は、主体的な学習のスタートとなることから、課題解決の過程や仲間との学習の進め方の例を示すなど、主体的な学習の基礎を身に付けることができる指導を行うことが求められる。そのため、本事例では、次の点に留意して単元計画を作成している。
 - ・その次の年次以降の複数年で柔道を指導する計画を想定する。したがって、(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断の内容について、その次の年次では主体的な学習の基礎を培う観点から、それ以降の年次では企画・運営の資質や能力をはぐくむ観点から、指導内容をそれぞれに分けて整理する。
 - ・また、各年次の指導内容に対応した評価規準を適切に設定する。
 - ・浮き技、巴投げは「形」のみ取り扱うこととする。

2 単元の目標 ※()の内容は、それ以降の年次で取り上げる内容

- (1) 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。
相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に主体的に取り組むとともに、(相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、) 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健

康・安全を確保することができるようにする。

- (3) (伝統的な考え方、) 技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、(試合の仕方など) を理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

3 単元及び学習活動に即した評価規準

(本単元で重点とした評価規準を●及び丸数字で示している。)

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ●役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ●互いに助け合い高め合おうとしている。 ●健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定している。 ●課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ・練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいる。 ・柔道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開するための相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ●柔道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ●課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・試合の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ●審判の方法について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①技を高め、得意技を用いた攻防を展開することに主体的に取り組もうとしている。 ②役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ③練習や試合で互いに助け合い高め合おうとしている。 ④自己の体力の程度に応じて運動量を調整するなど、健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①これまでの学習した知識や技能を活用して、自己や仲間の課題を設定している。 ②課題解決の過程を踏まえて、仲間の助言や試合の観察などをおして学習の成果を確認し、自己や仲間の課題を見直している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①投げ技では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技のいずれかができる。 ②固め技では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ②主として瞬発力、筋持久力、巧緻性など、体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ③自己に適した得意技を高めるために、課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ④試合における勝敗の決定方法や技の判定など、審判の方法について、学習した具体例を挙げている。

4 指導と評価の計画例 【高校第2学年】(22時間)

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ねらい		入学年次の学習の確認をする					得意技につながる基本となる技を習得する				
学習の流れ	0	オリエンテーション ○学習の進め方を知る。 ・単元の計画 ①体力の高め方 ○前年度の学習内容の実態把握 ○グループ編成を行う。 ※同程度の体格・体力 ※経験者の確認									
	50	礼法、用具等の安全確認、健康観察、準備運動、補助運動(回転運動・補強運動)、 ○基本動作と受け身を確認する。 ①基本動作 ②受け身 ③施設の安全確認及び活動の方向等の安全確保 ○固め技の基本となる技や連絡技及び投げ技から固め技の連絡技を確認する。 ①固め技の既習技 ②体力の程度に応じた適正な運動量等の安全確保 ※約束練習 ○投げ技の基本となる技や連絡技を確認する。 ①投げ技の既習技 ②体力の程度に応じた適正な運動量等の安全確保 ※かかり練習、約束練習 攻防の企画・運営 ○固め技で攻防を楽しむ。 ①攻防の展開(1分程度) 例)膝立ちで右組みの姿勢から ※既習技のみ ※3人組等の学習形態で安全確保と判定 ○固め技の基本となる技や連絡技及び投げ技から固め技の連絡技を高める。 ①技の名称 ②見取り稽古 例)既習技や肩固めで抑える等 内股からけさ固めへ連絡等 ※3人組等の学習形態で安全確保 ○投げ技の基本となる技や得意技を高める。 例)膝車・体落とし・小内刈り等 内股から体落としの連絡等 ○投げ技の防御を身に付ける。 例)相手の釣り手を抑えて防ぐ 相手より重心を低く落として防ぐ等 ①課題解決の方法 ②自己の責任 ③技の名称 ④見取り稽古 ※3人組等の学習形態、活動の方向の確認等安全確保 ※受け身が似ている技、系に分けた技ごとに扱う ※相手の投げ技に応じた受け身(約束練習、自由練習P.155～) ※技能や体力の程度に応じて練習方法を選択する ○まわし技系の習得 P.131～ ①内股 ②跳ね腰 ○払い技系の習得 P.139～ ①送り足払い ※生徒の学習経験、技能・体力の程度に応じて取り扱う技 ○「形」をとおして、基本となる技や連絡技・変化技の動きのポイントを身に付けるとともに、「形」の発表を行う。 ①互いに助け合い高め合おうとすること ②技の名称 ※浮き技、巴投げは「形」のみ学習する 「固の形」は抑え技のみ学習する(P.157) ○発表会の企画・運営									
技能				①投げ技の基本となる技			②固め技の基本となる技				
指導内容	態度		④健康・安全の確保		②自己の責任	①主体的な取組				③助け合い高め合い	
知識思考判断	知②体力の高め方				知③課題解決の方法		知①技の名称や見取り稽古の仕方			知①技の名称や見取り稽古の仕方	
評価機会・方法	関			④【観察】		②【観察】					①【観察】
思									①【観察】 ②【観察】		
技								①【観察】 ②【観察】			
知	②【カード】				③【カード】		①【カード】			①【カード】	
											整理運動、本時のまとめ、

(学習の流れの凡例：○及び白抜き数字/学習内容、・/項目、※/指導上の留意点、■：安全上の留意点 ■：学習指導の工夫)

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
得意技や連絡技・変化技を高める							得意技や連絡技・変化技を使って攻防を楽しむ			

受け身、本時の学習の見通しの確認など

<p>○練習計画の立案・練習</p> <p>①取組む得意技・連絡技の選択</p> <p>②合意形成</p> <p>③課題の設定</p> <p>④課題の見直し</p>	<p>○固め技の得意技や連絡技・変化技を高める。 例) けさ固めを返して横四方固めで抑える 等</p> <p>○固め技の防御を身に付ける 例) 横転や仰向けにされないように防ぐ 等</p> <p>※3人組等の学習形態で安全確保</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>①これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定</p> <p style="text-align: center;">→</p> <p>②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題の見直し</p> </div> <p>○投げ技の得意技からの連絡技・変化技を身に付ける。 例) 内股から体落としへの連絡 等 小内刈りをかわして体落として投げる 等</p> <p>③見取り稽古</p> <p>※3人組等の学習形態、活動の方向の確認等安全確保</p> <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">※技能や体力の程度に応じて練習方法を選択する</p>	<p>攻防の企画・運営</p> <p>○固め技での攻防を楽しむ。</p> <p>①攻防の展開 (1分30秒程度)</p> <p>例) 相手が四つんばいや仰向けの状態から</p> <p>※3人組等の学習形態で安全確保と判定</p>	<p>○試合の企画・運営</p> <p>①試合におけるルールや審判の仕方</p> <p>②得意技を用いた攻防の展開への主体的な取組</p> <p>③自己や仲間の課題の発見と解決</p>	<p>○試合をとおして、攻防を楽しむ。</p> <p>①攻防の展開(試合)</p> <p>②自己や仲間の課題の発見と解決</p> <p>・団体戦 ・個人戦(体格・体重別の試合)</p> <p style="background-color: #fff9c4; padding: 2px;">※全員右組みで攻防を行う ※発展技は扱わない</p> <p style="background-color: #e0f2f1; padding: 2px;">生徒自身で試合の運営を行う</p>
--	---	--	--	---

学習カード記入、次時の課題等、礼法など

		①投げ技の得意技や連絡技 ②固め技の連絡					③攻防の展開			
③【観察】									①【観察】	
	①【カード】	②【カード】			(②【観察】)					
						②【観察】		①【観察】		②【観察】
							④【カード】			

実践事例
7

高等学校

～それ以降の年次 22 時間扱いの例～

高校入学年次及びその次の年次で柔道を学習し、第3学年で柔道を選択した生徒を対象とした22時間の実践事例。

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防の楽しさを味わうとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなどや、健康・安全を確保することに主体的に取り組み、自己や仲間の課題に応じた柔道を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

授業づくりの考え方

- ① その次の年次では、主体的な学習の基礎を身に付ける学習を重視した指導を行っている。
- ② 本事例では、これまでの学習を踏まえ、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視し、次の点に留意して単元計画を作成している。
 - ・ 運動を継続するために必要となる練習や試合に関する企画・運営の資質や能力を育む観点から指導内容を整理し、それ以降の年次に振り分けた (1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断の内容の確実な指導を行う。
 - ・ また、その実現状況を評価するため、評価規準を適切に設定する。
 - ・ 課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や試合の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫できる指導を行う。

2 単元の目標 ※()の内容は、その次の年次で取り上げる内容

- (1) 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにする。
相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、(役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、)健康・安全を確保することができるようにする。

- (3) 伝統的な考え方、(技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、) 試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

3 単元及び学習活動に即した評価規準

(本単元で重点とした評価規準を●及び丸数字で示している。)

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ●相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ・役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い高め合おうとしている。 ●健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定している。 ・課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ●練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいく。 ●柔道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適した関わり方を見付けていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ●素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開するために相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・柔道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ●試合の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・審判の方法について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①勝敗を競い合い、得意技を用いた攻防を展開することに主体的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ③けがを未然に防ぐために危険を予測するなど、健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①計画立案した練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んでいく。 ②試合の運営企画実践に係わり柔道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適した関わり方を見付けていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ①相手の多様な動きや防御に応じて得意技からの連絡技・変化技を用いて素早く崩して相手を投げたり、抑えたり、相手の技を切り返したりするなど攻撃をしかけたりと、その防御をすることができる。 ②得意技や連絡技・変化技を使った自由練習や試合で攻防を展開することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①柔道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることなど、柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②試合におけるルールや運営の仕方など、試合の仕方について、学習した具体例を挙げている。

4 指導と評価の計画例 【高校第3学年】(22時間)

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ねらい		その次の年次の学習内容の確認する				得意技を高める				攻防を楽しむとともに試合の運営を行う	
学習の流れ	0	オリエンテーション ○学習の進め方を知る。・単元の計画 ①伝統的な考え方 ○前年度の学習内容の実態把握 ○グループ編成を行う。 ※同程度の体格・体力 ※経験者の確認 礼法、用具等の安全確認、健康観察、準備運動、補助運動(回転運動・補強運動)、									
	50	○固め技の基本となる技や連絡技を確認する。 ①固め技の既習技 ②けがを未然に防ぐための危険の予測等の安全確保 ※3人組等の学習形態で安全確保	○「形」をとおして、基本となる技や連絡技及び変化技の動きのポイントを復習する。 ①伝統的な行動の仕方 「固の形」は抑え技のみ学習(P.157)	○練習計画の立案・練習 ①取組む得意技・連絡技の選択 ②得意技を用いた攻防の展開への主体的な取組 ③課題の設定 ④課題の見直し	○固め技 例)けさ固めを返して横四方固め等 ○得意技や連絡技・変化技を高める。 ①これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定 ②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題の見直し ※技能や体力の程度に応じて練習方法を選択する	○試合の企画・運営 ①得意技を用いた攻防の展開への主体的な取組 ②試合におけるルールや運営の仕方	○試合をとおして攻防を楽しむ。 ①攻防の展開(試合) ※個人戦(体格・体重別の試合) (生徒の実態に応じて左組みを取り扱うことができる)				
		整理運動、本時のまとめ、									
指導内容	技能							①得意技からの連絡技・変化技			②攻防
	態度		③健康・安全の確保		②伝統的な行動の仕方		①主体的な取組				①主体的な取組
	知識思考判断	知①伝統的な考え方					思・課題の設定(2年次評価済)	思・課題の見直し(2年次評価済)			知②試合の仕方
評価機会・方法	関							③【観察】	②【観察】		①【観察】
	思									①【観察】	
	技									①【観察】	
	知	①【カード】									②【カード】

(学習の流れの凡例：○及び白抜き数字/学習内容、・/項目、※/指導上の留意点、■：安全上の留意点 ■：学習指導の工夫)

12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
生涯にわたって柔道を楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付ける										

受け身、本時の学習の見通しの確認など

<p>○練習計画の立案・練習</p> <p>①取組む得意技・連絡技の選択</p> <p>②互いに助け合い高め合おうとすること</p> <p>③危険を回避する活動の仕方</p> <p>④課題の見直し</p>	<p>○投げ技や固め技の得意技や連絡技・変化技を高める。</p> <p>①これまでの学習を踏まえ、自己や仲間の危険を回避する活動の仕方を選ぶ</p> <p>②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題の見直し</p> <div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>この段階では、投げ技や固め技の得意技が個別になってくるため、投げ技と固め技を分けずに、連絡技や変化技を高める。</p> </div> <div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>投げ技と固め技の活動が混在することから、これまでの学習を踏まえて、危険を回避する活動の仕方を選ぶようにする。</p> </div> <div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>学習ノートを有効に活用したり話合いのテーマを明確にするなど、主体的な学習に取り組めるようにする。</p> </div>	<p>○試合の企画・運営</p> <p>①伝統的な行動の仕方</p> <p>②生涯にわたって楽しむためのかかわり方</p> <p>○試合をとおして攻防を楽しむ。</p> <p>①攻防の展開(試合)</p> <p>②自己や仲間の課題の発見と解決</p> <p>※団体戦 ※個人戦(体格・体重を考慮した試合)</p> <p>(生徒の実態に応じて左組みを取り扱うことができる)</p> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※既習技のみの攻防とする</p> </div> <div style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>これまでの学習や試合の企画・運営及び攻防の展開等をとおして、卒業後の柔道の楽しみ方について提案し合うなど、自己や仲間に適したかかわり方について考える機会を設定する。</p> </div>
--	---	---

学習カード記入、次時の課題等、礼法など

の展開		①得意技からの連絡技・変化技						②攻防の展開		
	・助け合い高め合い(2年次評価済)									
	思①危険の回避									思②生涯のかかわり方
	①【カード】			(①【観察】)		①【観察】		②【カード】		②【観察】
②【観察】								①【観察】	②【観察】	

5 本時の目標と展開 (第3学年 19 / 22時間)

(1) 本時の目標 (指導の重点)

- ・ 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事ができる。(態度)
- ・ 試合の企画等をとおして、柔道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付けることができる。(思考・判断)

(2) 展開

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 10分	<ol style="list-style-type: none"> 1 集合、挨拶、点呼、健康状態の観察を行う。 2 本時の学習の見通しを持つ。 3 準備運動、補助運動を行う。 		
展開 35分	<ol style="list-style-type: none"> 4 伝統的な行動の仕方について理解し、取り組めるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 伝統的な行動の仕方を大切にすることは、武道の価値を高めるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。 </div> 5 技をかけ合いながら、技の判定基準及び「指導」の基準等の確認を行う。(P.159～参照) <ul style="list-style-type: none"> ・ 3人組で安全を確保しながら自由練習を行う。 6 審判・掲示・時計・記録等の役割分担のローテーションを決め、役割に応じて試合の進め方を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 審判は全員が行うようにする。 7 団体戦・個人戦の組合せやルールについて話し合い決定する。(P.159～参照) <ul style="list-style-type: none"> ・ 団体戦はトーナメント方式(敗者復活有)、個人戦はリーグ戦とする。 ・ 技能の程度によって簡易ルールを設定するなどの工夫を行う。 ・ 役割を分担し、試合に必要な用具や対戦表等を作成する。 ・ 団体戦の対戦順序等を話し合いで決める。 ・ 個人戦の試合順序、会場等を決める抽選等を行う。 8 卒業後も柔道にどのようにかかわることができるかをグループで意見交換する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 試合の企画等をとおして、柔道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付ける。 </div> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 判定の基準を統一するなど、役割ごとに円滑な運営ができるようにさせる。 ・ 部活動の経験や体重、左組み等を考慮して組合せを決定させる。 ・ 技能の程度に応じて得意技等を用いて攻防を楽しむことができるようにルールを工夫させる。 	<p>【関心・意欲・態度②】 相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。(一定の学習機会を設けた上で、評価は22時間目に行う。)</p> <p>【思考・判断②】 柔道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付けている。 [学習カード]</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に適したかかわり方を学習カードに記入する。 ・仲間のかかわり方に対する感想や指摘事項を記入し交換し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・する、見る、支えるといった視点や、ライフステージやライフスタイルに応じて様々なかかわり方があることを理解させる。 	
整理 5分	9 整理運動を行う。 10 本時のまとめを行う。 11 整列、挨拶を行う。		

学習カードの例（「知識・理解」、「思考・判断」の例）

3年 組 番 氏名	
●伝統的な考え方（知識・理解）（1時間目 月 日）	
カッコの中を埋めてみよう。 ・（ ）の心や（ ）を追求するといった考え方をもつ我が国（ ）である武道を学習することは、 <u>これからの（ ）で生きていく上で有意義である。</u>	左の下線部 a の具体例を挙げてみよう。
教師のコメント	
●試合の仕方（知識・理解）（10時間目 月 日）	
学習した試合のルールを挙げてみよう。 試合の運営のポイントを挙げてみよう。	○試合における役割を具体的に挙げてみよう。 ○自分が行う役割の行動の仕方や必要な用具を書いてみよう。
教師のコメント	
●自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選ぶ。（思考・判断）（13時間目 月 日）	
これまでの学習で行ってきた危険を回避する方法を挙げてみよう。	14時間目からの練習における危険を回避するための活動の仕方を選んでみよう。
教師のコメント	
●柔道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付ける。（思考・判断）（19・22時間目 月 日）	
○柔道の学習を通して学んだことを整理し、卒業後に自分柔道とどのようにかかわっていくことができるか挙げてみよう。	○仲間のかかわり方を聞いて、参考になったことをまとめてみよう。
教師のコメント	

