

都道府県・指定都市番号		記入者氏名	
都道府県・指定都市名		校種・領域	高校・柔道

## 1. 指導と評価の計画 高等学校 第2学年 15時間 領域 武道 単元(種目) 柔道

時間	ねらい・学習活動	学習活動における具体的評価規準			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1 (1)	1, <b>オリエンテーション</b> ・学習のねらいを理解する。 ・学習の進め方を知り、学習の見通しを立てる。 ・得意技を身に付けるための技別の班学習を理解する。 ・班編制、活動計画を作成、学習ノート(班・個人)の使い方を理解する。		・1年次の自己評価をもとに、学習の進め方について見通しを立てている。 ◎これまでの自己評価をもとに、学習の進め方について計画を立てている。		・学習のねらいについて、言ったり書き出したりしている。 ◎学習のねらいについて、具体例を挙げて説明している。 ・学習の進め方、班単位の活動の仕方について、具体例を挙げている。 ◎学習の進め方、班単位の活動の仕方について、具体例を挙げて説明している。
5 (2~6)	ねらい① 今もっている力で柔道を楽しむ 1, <b>既習技の復習</b> ・既習技の中から自分のかけやすい技を選び、復習する。 かかり練習 10本×5 約束練習 3本×5 自由練習 2分×7 2, <b>試合(少し進んだ段階)</b> ・試合になれてきたら試合形式に工夫をこらす。 ・学習ノートの記入等で自己・相互評価を行い、課題を明確にする。 班別対抗団体戦 体格(身長・体重等)別個人戦 試合時間: 2分程度 判定基準: 有効以上(3段階の判定)	・自分の能力に応じた練習や試合で、互いに協力して取り組もうとする。 ◎自分の能力に応じた練習や試合で、仲間と励まし合いながら、お互いに教え合おうとする。	・自分の能力に応じた技を選び、練習の仕方を見つけている。 ◎自分の能力に応じた技を選び、練習の仕方を改善している。	・自分の能力に応じた技を使い、練習や少し進んだ段階の試合をすることができる。 ◎自分の能力に応じた技や技の連絡をタイミングよく使い、練習や少し進んだ段階の試合をすることができる。	・既習技をみがくための練習の仕方や少し進んだ段階の試合の仕方について、具体例を挙げている。 ◎既習技をみがくための練習の仕方や少し進んだ段階の試合の仕方について、具体例を挙げて説明している。
5 (7~11)	ねらい② 得意技を身に付け、柔道の楽しさを深める 1, <b>技の発展</b> ・払い系 ・跳ね系 ・四方固め系(寝技) 2, <b>技の変化・技の防御(段階的に実施する)</b> ・連絡技・変化技・防御法を習得する。 3, <b>出来栄え試合</b> ・審判法や試合のルールについて理解する。	・得意技を身に付けるなど、進んで練習に取り組み、柔道の楽しさを深めようとする。 ◎得意技を身に付けるなど、自ら進んで練習に取り組みより高いものを求めようとする。	・得意技を身に付けるための課題を明確にし、練習の仕方を見つけている。 ◎得意技を身に付けるための課題を明確にし、練習の仕方を見つけている。	・得意技や技の変化、技の防御を身に付けている。 ◎得意技や技の変化、技の防御を確実に身に付けている。	・得意技の練習の仕方、技の変化、技の防御の仕方について、具体例を挙げている。 ・出来栄え試合のためのルールや審判法について、具体的に挙げている。 ◎得意技の練習の仕方、技の変化、技の防御の仕方、審判法、試合のルールについて、具体例をあげて説明している。
3 (12~14)	4, <b>試合(進んだ段階)</b> ・試合形式に工夫を加える。審判規定を理解し、試合展開を積極的ににする。 ・ミーティングや学習ノートの記入で自己・相互評価を行い、課題を明確にする。 ・ねらいに応じて試合形式を選ぶ(個人戦・団体戦や体重別・身長別・経験別など)	・進んだ段階の試合で、勝敗の結果を受け入れようとする。 ◎進んだ段階の試合で、試合の相手がいるから柔道ができるという気持ちで勝敗を受けようとする。	・進んだ段階の試合を通して、課題を明確にし、その課題を目指して練習や試合の仕方を見つけている。 ◎進んだ段階の試合を通して、課題を明確にし、その解決を目指して練習や試合の仕方を改善している。	・得意技や技の連絡変化を使い、相手の動きに対応した試合をすることができる。 ◎得意技や技の連絡変化をタイミング良く使い、相手の動きに対応した試合をすることができる。	・進んだ段階の試合や審判法について、言ったり書き出したりしている。 ◎進んだ段階の試合や審判法について具体例を挙げて説明している。
1 (15)	まとめ 1, <b>技の発表</b> ・・・自分の技を仲間に発表する。 2, <b>個人ノート・班ノートの完成</b> ・柔道を楽しめたか、自分の能力に応じた技が身に付いたか、健康や安全に留意できたかなど、班や個人の課題を整理・分析する。 3, <b>課題の明確化</b> ・次の学習段階に向けての自分の課題を明確にする。	・進んだ段階の試合で、禁止技を用いないなど、安全に留意しようとする。 ◎進んだ段階の試合で、禁止技を用いない、危険な場面では技を止めるなど、自他の安全を確認しようとする。			
		観察 学習ノート 質問紙	観察 学習ノート	観察 学習ノート	観察 学習ノート 質問紙



## 2. 評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
武道の評価規準	武道の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるよう伝統的な行動の仕方に留意して互いに相手を尊重し、進んで練習や試合に取り組み、進んで練習や試合に勝敗に対して公正な態度をとろうとする。また、禁じ技を用いないなど、安全に留意して練習や試合をしようとする。	自分の能力に応じた技を習得するための課題を設定し、その解決を目指して練習の仕方や試合の仕方を工夫している。	選択した武道種目の特性に応じた技能を身に付けるとともに、その技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができる。	選択した武道種目の特性や学び方、技術の系統性・構造、合理的な練習の仕方を理解するとともに、試合や審判の方法を理解し、知識を身に付けている。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>得意技を身に付けるなど、進んで練習や試合に取り組み、柔道の楽しさを深めようとする。</li> <li>伝統的な行動の仕方に留意して、自分の能力に応じた練習や試合で、仲間と協力して取り組みようとする。また、勝敗に対して公正な態度をとろうとする。</li> <li>禁じ技を用いないなど、安全に留意しようとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に応じた技を高めるための課題を設定し、課題解決に向けて練習や試合の仕方を工夫・改善している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に応じた技を身に付け、その技を高めて技の変化、技の防御を身に付けて練習や試合をすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習のねらいについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>既習技をみがくための練習や試合の仕方について具体例を挙げている。</li> <li>進んだ段階の試合やルール、審判法について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul>
学習活動における具体的評価規準	<p>&lt; 1 時間 &gt;</p> <p>1 年次の自己評価をもとに、学習の進め方について見通しを立てている。</p> <p>&lt; 2 ～ 6 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に応じた練習や試合で、互いに協力して取り組みようとする。</li> </ul> <p>&lt; 7 ～ 1 1 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>得意技を身に付けるなど、進んで練習に取り組み柔道の楽しさを深めようとする。</li> </ul> <p>&lt; 1 2 ～ 1 5 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>進んだ段階の試合で、勝敗の結果を受け入れようとする。</li> <li>進んだ段階の試合で、禁じ技を用いないなど、安全に留意しようとする。</li> </ul>	<p>&lt; 2 ～ 6 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に応じた技を選び、練習の仕方を見つけている。</li> </ul> <p>&lt; 7 ～ 1 1 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>得意技を身に付けるための課題を明確にし、練習の仕方を見つけている。</li> </ul> <p>&lt; 1 2 ～ 1 5 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>進んだ段階の試合を通して、課題を明確にし、その解決を目指して練習や試合の仕方を見つけている。</li> </ul>	<p>&lt; 2 ～ 6 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自分の能力に応じた技や技の連絡を使い、練習や少し進んだ段階の試合をすることができる。</li> </ul> <p>&lt; 7 ～ 1 1 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>得意技や技の変化、技の防御を身に付けている。</li> </ul> <p>&lt; 1 2 ～ 1 5 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>得意技や技の連絡変化を使い、相手の動きに対応した試合をすることができた。</li> </ul>	<p>&lt; 1 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>学習のねらいについて、言ったり書き出したりしている。</li> <li>学習の進め方、班単位の活動の仕方について、具体例を挙げている。</li> </ul> <p>&lt; 2 ～ 6 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>既習技を磨くための練習の仕方や少し進んだ段階の試合の仕方について、具体例を挙げている。</li> </ul> <p>&lt; 7 ～ 1 1 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>得意技の練習の仕方、技の変化、技の防御の仕方について、具体例を挙げている。</li> <li>出来栄え試合のためのルールや審判法について、具体的に挙げている。</li> </ul> <p>&lt; 1 2 ～ 1 5 時間 &gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>進んだ段階の試合や審判法について、言ったり書き出したりしている。</li> </ul>

体育・保健体育科（武道，柔道）学習指導案

2 学年男子 40 名

指導者

1 単元名 武道（柔道）

2 単元の目標

- (1) 自己の能力に応じて次の運動の技能を高め、相手の動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。(技能の内容)
- (2) 伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重し、練習や試合ができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、禁じ技を用いないなど安全に留意して練習や試合ができるようにする。(態度の内容)
- (3) 自己の能力に応じた技を習得するための計画的な練習の仕方や試合の仕方を工夫することができるようにする。(学び方の内容)

3 指導に当たって

(1) 運動の特性

相手の動きに対応した攻防を展開して勝敗を競うことが楽しい運動であり、また、自己の能力に応じて新たな技に挑戦し、それを達成することが楽しい運動となる。

(2) アンケート調査結果から・・・「試合で重要なこと」について

①心（集中力，真剣さ，やる気，一所懸命等：28.8%）②礼儀（礼儀作法：26.1%）③技（投げ技，抑え技，崩し等：23.4%）④受け身（14.1%）⑤その他（楽しむ，勝つ，安全，力等 7.6%）の結果であった。これを踏まえて「出来栄えの試合」を実施した。更に発展段階として、少し進んだ段階から正式な試合展開ができる。

(3) 本時の目標

ア. 技の分類で、同じ系から学んだ新しい技（内股・払い腰・跳ね腰）を動きながら掛けることができる。

イ. 自分の課題を明確にし、課題に応じて練習方法が工夫できる。

ウ. 互いに協力し、安全に留意して活動できる。

エ. 「出来栄えの試合」により相互評価ができる。また、ルールを理解し、協力しながら主体的に試合運営ができる。

4 評価規準（別紙様式 2 - 2）

5 指導と評価の計画（別紙様式 2 - 1）

6 展開（8 時間目 / 15 時間中）

段階 (50) 分	学習内容（ねらい）及び学習活動	教師の支援（指導）及び指導上の留意点と評価
導入 (8)	1 整列、挨拶、健康観察（正座・座礼） 2 本時の学習内容や進め方を理解する 3 準備運動と補助運動（体ほぐし運動） えびゲーム・蹲踞相撲等 4 受け身 ・前回り受け身、後ろ受身、横受身	「得意技」を身に付けるための練習の仕方を理解させる。 <努力を要する状況> ①得意技を身に付けるための、課題が見つけれられない。 （思・判） <教師の支援> ①自己の能力に応じた技や興味・関心のある技を確認させ、得意技を身に付けるための課題を明確にさせて、目標を設定させる。（関・意・態） ③正しい受け身の仕方を確認する。（技）

<p>展開 (35)</p>	<p>5 既習技の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大腰 → 払い腰 内股 跳ね腰</li> <li>・かかり練習、約束練習</li> <li>・選択技（興味ある技）別に練習する。</li> <li>・経験者や技の上手なものを中心に、得意な技を正しく理解し、動きの中で仕かける機会や入り方について課題を設定し練習を工夫する。</li> <li>・自由練習で技をみがく。</li> </ul> <p>6 出来栄えの試合</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5人組、8グループを作る。</li> <li>・審判法、ルールを確認しながら試合を行う。</li> <li>・自己評価、相互評価を行う。</li> </ul>	<p><b>新しい技と要点を示し（技の師範）、課題を選ばせる。</b></p> <p>&lt;努力を要する状況&gt;</p> <p>②得意技（興味のある技）練習の仕方が分からない。（知・理）</p> <p>③約束・自由練習で、新しい技で投げることができない。（技）</p> <p>④出来栄え試合が十分に理解できない（知・理）</p> <p>&lt;教師の支援&gt;</p> <p>②技の師範及び学習資料や視聴覚教材を活用し、練習の仕方の助言を行う。（思・判）</p> <p>③技を仕掛ける機会や入り方について、動きの中で具体的な動作例を挙げて助言を行う。（押す、引く、回すなど）（技）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・互いに仲間と協力し、得意技づくり、楽しく、安全に学習できているか確認する。</li> </ul> <p>④判定の観点やルールを理解させる。（知・理）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・観点（礼法・崩し・受身・真剣さ・抑え技）</li> <li>・片足で支える技のため、安全に十分配慮する。</li> </ul>
<p>整理 (7)</p>	<p>7 整理運動、健康観察</p> <p>8 整列、挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習活動の反省、次時の課題</li> <li>・正座・座礼</li> <li>・学習ノートを整理する。</li> </ul>	<p><b>本時の整理と次時の課題確認を行わせる。</b></p> <p>&lt;努力を要する状況&gt;</p> <p>⑤進んで練習に取り組むことができず、柔道の楽しさを深められないでいる。（関・意・態）</p> <p>&lt;教師の支援&gt;</p> <p>⑤新しい技で投げることができない原因を確認し、楽しさを深められる活動を探し、助言を行う。</p>

<参考>

○学習ノートのねらい

生徒の主体性を尊重したグループ学習・個別学習を実施し、生涯を通じて主体的に運動ができる態度を育てるために、学習ノートが最も重要な意味をもつものと考え、学習ノートを活用するもの。

- ・ 主な内容  
単元計画とねらい、学習の進め方と記入方法、学習の記録記入、自己評価表、自己の課題が理解できる、指導者の助言記入ができる、生徒の学習内容が分かる、反省・感想等
- ・ 活用：自己・相互評価に用いる。課題・学習内容の確認に用いる。個別指導・助言等に用いる。

○グループ学習の取組み

生徒の自主的活動をより活発にさせるため、一斉指導だけでは限界があると考え、グループ学習と一斉指導の両方を適切に使い分ける。

- ・ グループ学習形式での授業は、原則、試合及び技別の学習を中心に行う。
- ・ グループの形態は、同質、異質、技別とする。
- ・ グループ内で相互評価を行える形態を工夫する。
- ・ リーダーの育成・自主性・協力し合う態度の育成をめざした形態とする。

○ 「出来栄えの試合」5人組の例

（試合方法）

試合形式の団体礼法を用いる（はじめ・終わり）

かかり練習（10本）の後、1回投げ、固め技（けさ固め）で抑える。

「受」・「取」を交代する。以後、2番目から5番目まで続ける。

審判員（5人）は判定を行う

