

2 章

指導計画

1 作成にあたって

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動である。さらには、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

文部科学省では、平成 20（2008）年 3 月 28 日に中学校学習指導要領の改訂を告示し、新学習指導要領では中学校保健体育において、以上のような特性を有する武道、あるいはダンスを含めたすべての領域を必修とすることとしたことは周知の通りである。現在は、平成 24 年度完全実施から既に 5 年の月日が経過し、各中学校での武道単元の平均的な時数実態も、1 学年、2 学年でそれぞれ 8 ～ 10 時間が充てられていることが明らかとなっている。

そこで、ここでは第 1 学年 10 時間分（must）の武道・柔道授業における指導内容と指導計画を記載する。

2 単元計画の内容とねらい

10 時間分の単元計画で取り上げた内容とねらい（留意点）

- (1) どの時間においても、学習全体の見通しを示し、「すべきこと」「してはいけないこと」を徹底する。
- (2) 柔道の特性、歴史、礼法・試合の意義・意味などをわかりやすく説明し、柔道を授業で行う意義を理解させ、学習への導入・動機づけとする。
- (3) 投げ技の基本動作：姿勢、組み方、進退動作、体さばき、受け身。
 - *受け身：後ろ受け身 → 横受け身 → 横転受け身（→前回り受け身）
 - *技への導入の第一段階として、相対的な受け身の活用。
 - *特に受け身については、単独～相対へ、低～高へ、易～難へ、静～動へバリエーションを工夫し、毎時間反復練習する。
 - *崩し、体さばきを利用して、膝車、支え釣り込み足などの理合いを体得。
 - *受けの協力、約束の中で体落とし、大腰の理合いを体得。
 - *取りは、引き手を離さないこと、受けは基本姿勢を崩さないこと。
 - *学習が進めば進むほど、「初期授業での基本動作の確実な獲得」が、その効率化に寄与する。
- (4) 投げ技の習得：膝車、体落とし、大腰。
 - *練習法：かかり練習、約束練習、自由練習。
 - *既習技を利用した連絡・変化技。
- (5) 固め技の基本動作：姿勢、攻撃、防御、攻め方、返し方。
 - *自由な発想で考えさせる、発見させる。
- (6) 抑え技の習得：けさ固め、横四方固め、上四方固め。
 - *練習法：かかり練習、約束練習、自由練習。
- (7) 各種試合の実施。
 - *抑え技の簡易試合の実施と、それに伴う審判法の学習。
 - *「柔道衣の着方」「姿勢」「礼の仕方」などの試し合い、「受け身」や「技」の試し合い、「既習した固め技」の試し合いなど、様々な試合が考えられる。
- (8) まとめ：発表会・テスト【相互評価、自己評価】。
 - *次の段階への課題を明確にする。

中学校第1学年における10時間分の柔道指導内容（Must）

時間	1	2	3	4	5
	はじめの段階		基本動作		
	はじめ 柔道の特性、歴史、礼法、試合の意義・意味などをわかり易く説明し、柔道を授業で行う意義を理解させ、学習への導入・動機づけとする		☆学習習得状況を勧 かかり練習 約束練習 単独練習～相対練習、既習技のみの		
	DVD や、ビデオ教材などの利用		投げ技の基本動作：姿勢、組み方、進退動作、体さばき、受け身		
			受け身：後ろ受け身→横受け身→横転受け身		
			☆技への導入の第1段階として、相対的な受け身を活用する ☆崩し、体さばきを利用して、膝車、支え釣り込み足などの理合い ☆受の協力、約束の中で体落とし、大腰の理合いを体得		
			☆取りは、引き手を離さないこと ☆受けは基本姿勢を崩さないこと	膝車	体落とし
	基本知識 ☆礼法 ☆歴史 ☆特性 ☆柔道衣の扱い方		教授のポイント 知識教授～実技をとおして定着 感覚の提供→「わかる」～「できる」 単独動作～相対動作の活用 感覚提供の例 安全に転がるという感覚 投げるという感覚 投げられるという感覚		
			「柔道衣の着方」「姿勢」「礼の仕方」などの試し合い、「受け身」や「技」の試し合い、「既習		
			特に受け身については、単独～相対へ、低～高へ、易～難へ、静～動へバリエーションを		
			学習が進めば進むほど、「初期授業での基本動作の確実な獲得」が、その効率化に寄与する		
	どの時間においても、学習全体の見通しを示し、「すべきこと」「してはいけないこと」を徹底する				

