

# 5章

# 資料

## 1 自己評価シート

保健体育 少林寺拳法 自己評価シート (第9時の例)

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

A……よくできた B……できた C……もう少し

1 積極的に授業（練習）に取り組むことができたか。	A	B	C
2 自分や仲間の安全に注意して練習することができたか。	A	B	C
3 心をこめて合掌礼ができたか。	A	B	C
4 礼儀正しく話を聞いたり練習をしたりすることができたか。	A	B	C
5 組手主体を理解ができたか。	A	B	C
6 小手技ができたか。	A	B	C
7 上受蹴ができたか。	A	B	C
8 巻小手ができたか。	A	B	C
9 演武発表会（試合）の行い方と技の攻防を発表できたか。	A	B	C
10 演武発表会（試合）を真剣に見ることができたか。	A	B	C
11 審判として公正に採点することができたか。	A	B	C

## 2 授業のまとめ（第3時の例）

年 組 番 氏名

---

- ・今日の授業で学習した講話の内容をまとめて書く。
- ・今日の授業で学習した基本となる技（内受突）のポイントを書く。

組手主体とは

基本となる技（内受突）のポイント

安全に練習するためのポイント

振り返り（今日の授業でよかったところ、反省点など）

## 3 審判の仕方

### (1) 演武をしている人を尊重し、採点する。

- ア 演武中は話をしない。
- イ 演武から目を離さない。
- ウ 演武中は採点シートに記入しない。
- エ 演武が終了してから採点シートに記入する。
- オ すべてのグループを公平・公正に採点する。
- カ 演武をしている人が失敗しても失礼な態度をとらない。

### (2) 採点のポイント

- ア 「気合い」を4点満点で評価する。  
声の大きさ、迫力、真剣さ、タイミングの4つが適切かどうかで判断する。
- イ 「基本となる技」を3点満点で評価する。守者の動きを見て評価する。
  - <上受蹴の評価>
    - ・足さばきができていたか。
    - ・上受で相手の攻撃をかわせたか。
    - ・中段蹴は膝が先に上がっていたか。中段の位置まで上がっていたか。
  - <巻小手の評価>
    - ・鉤手守法（手は開く）ができていたか。
    - ・足さばきはできていたか。
    - ・相手をスムーズに投げる（転がす）ことができたか。
- ウ 「礼法・作法」を3点満点で評価する。
  - ・合掌礼の高さ（中指の先端が目の高さ）が適切だったか。
  - ・合掌礼、結手立のとき両足のかかとがついていたか。
  - ・結手立の手は、へその少し下の位置につけられていたか。

## 4 演武をする人の心構え

- ① 審判をしている人を尊重し、一生懸命演武する。
- ② グループ全員の評価が高くなるよう、動きをそろえるよう努力する。
- ③ 入場と退場は、礼儀正しく、スムーズにする。
- ④ 合掌礼から合掌礼までを採点の範囲として真剣に取り組む。
- ⑤ 採点のポイントをよく理解し見栄えのする演武をする。
- ⑥ 恥ずかしがらず、堂々と元気よく演武する。

※演武発表会（試合）についてはDVDを参照してください。