

# 保健体育科学習指導案

平成28年11月4日(金) 第5校時 体育館  
第1学年3・4組 男子38名  
さいたま市立大宮東中学校  
教諭 齋藤 速

## 1 単元名 武道 (剣道)

## 2 運動の特性

### (1) 一般的特性

剣道の特性は、剣道具を着けて相対した2人が、竹刀を用いて攻防し合い、面・小手・胴などの有効打突(一本)を競い合う格闘的なスポーツである。相手の隙をついて竹刀で打ち込んだり、それをしのいだりし合って勝敗を競うところに楽しさがある。礼儀や節度ある態度、安全に対する意識が特に必要とされる。練習を工夫して新しい技を身に付けたり、打ち方や応じ方が上手になっていくと、運動に対するやりがいや達成感を得られる。

### (2) 生徒から見た特性

汗臭い、痛い、けがをしやすい等、マイナス面の印象をもっている生徒もいる。反面、凜としている、礼儀正しい、姿勢が良い、侍、剣士などのプラスの印象をもっている生徒もいる。日本の伝統文化という意識が高く、礼儀を大切に、相手を尊重するスポーツであると感じている。

## 3 生徒の実態

4月に入学して9カ月が経ち、だいぶ中学校生活にも慣れてきたところである。全体的に素直で、意欲的に活動しようとする生徒が多くいる。

事前の調査から、今まで剣道を行ったことがなく、中学校の授業で初めて竹刀に触れるという生徒がほとんどである。しかし1学期から「武道はいつ始まりますか？」等、武道に興味・関心をもった質問があったことから、期待をもって取り組もうとしている生徒がいる。

### 武道(剣道)事前アンケート(実施人数36人)

#### ① 剣道と聞いてどのようなイメージを持ちますか？

1位	剣(竹刀)を使って相手を打つ闘い	24人
2位	痛そう	5人
3位	速い・一瞬	2人
その他	メーンという声・日本の伝統・かっこいい・繊細・強そう・鍛える	

#### ② 武道の授業で身に付けたいことは？

1位	精神面の向上、忍耐(集中力)	12人
2位	基本的な技能	8人
3位	きまり(ルール)や礼儀	7人
4位	日常での護身	6人
5位	清い心や勝ち続ける力	3人

## 4 教師の指導観

中学生になって初めて武道に触れるという生徒が多いということもあり、礼儀作法や相手を尊重する態度を養いたい。日本の伝統的な精神を、武道を通じて味わわせ、日常生活でも発揮できるよう、細かく指導していきたい。技能面では基本姿勢を正しく身に付けさせるとともに、防具をしっかりと装着できるよう、正しい知識と実践力を身に付けさせたい。生徒のアンケートからも「武道の授業で身に付けたいことは？」の問いに「精神面を鍛えたい」という答えが多くあった。日本の古き良き伝統的な所作、落ち着いた心を養えるよう指導していきたい。

またICTを活用し、自作の映像教材で運動のポイントを的確につかませたり、自分自身の姿を映像で

振り返り、自己の運動課題を客観的につかませたりする活動を確保し、剣道の基本技能の定着を図りたい。

## 5 学校課題研究との関連

学習目標を達成するためのICT活用に関する実践研究を踏まえ、「礼儀作法や基本的な技能の習得に重点を置く」及び「グループ学習を通して、正しい打突ができているかを学び合わせる」について重点を置き、指導を行っていく。

### (1) 自分の運動課題をつかませる工夫

礼儀作法や基本的な技能を効率よく習得するためには、現在の自己の姿を客観的に知ることが大切である。教師や仲間からの助言に加え、タブレット型PCで撮影した自分の動作を振り返り、運動のポイントや型を意識させ取り組ませたい。

### (2) 映像教材による主体的な学びの創造

自己の運動課題を的確につかませるためには、模範の動作と自分の動作を客観的に比較することが重要である。基本動作については自作の映像教材を用意し、ディスプレイでいつでも参照できるようにしておく。仲間の助言と共にICT教材を有益に絡め、生徒がより主体的となって授業に取り組むことができるようにしていきたい。

## 6 単元の目標

(1) 伝統的な行動や相手を尊重する態度を身に付け、仲間と教え合い協力できるようにする。

[関心・意欲・態度]

(2) 自己の能力に応じた課題を見付け、課題の解決に向けた取り組み方を工夫できるようにする。

[思考・判断]

(3) 基本動作を正しく身に付け、基本となる技を用いて練習できるようにする。

[技能]

(4) 伝統的な行動や基本動作・基本となる技を知り、理解できるようにする。


[知識・理解]

## 7 単元の評価規準（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
① 仲間と共に積極的に声掛けし、励まし合いながら活動しようとする。 ② 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 練習場所の安全や自他の健康に留意して活動しようとする。	① 技を身に付けるための行い方のポイントを見つけている。 ② 練習を振り返り、自らの課題を見付けている。	① 基本となるすり足や体さばき等の動作ができる。 ② 基本となる有効打突、または連続技ができる。	① 剣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すことができる。 ② 学習資料・学習カードの内容を把握し、学習内容の具体例を挙げている。

## 8 単元の計画

### (1) 学習過程 (本時は○印)

時	1	2	3	4	⑤	6	7
学習過程	<b>学習Ⅰ</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">           授業の心構えや進め方を理解するとともに、学習の見通しをもつ。         </div>	<b>学習Ⅱ</b> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">           ねらい①            ・礼法、作法と相手の動きに応じた基本的動作を身につける。         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;">           ねらい②            ・基本的な技能を身に付け安全に活動する。         </div> </div>				<b>学習Ⅲ</b> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           ・身に付いた技能を組み合わせる練習する。            ・単元の学習を振り返り、まとめをする。         </div>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <b>1 準備、挨拶、出欠確認、健康観察、整列走、準備運動、本時のねらいの確認</b> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;">           2 武道【剣道】の特性を理解する。            3 学習の進め方を知り、学習の見通しを立てる。            4 学習資料やノート活用の仕方を理解する。            5 基本動作、基本技能について理解する。            6 用具の付け方や安全について理解する。         </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <b>ICTを活用</b>   </div> <div style="width: 25%;">           2 連続技            面 → 胴         </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px; text-align: center;"> <b>7 整理運動、集合、反省とまとめ、次時の課題の確認、挨拶、片付け</b> </div>						
関	①	①	③	①	②		③
思		①	②	②		②	①
技	①	①	②		②		②
知	①	①				①	②

### (2) 学習と指導・評価

段階	学習のねらい・活動	指導・評価 (指導○・評価規準◆)	評価方法

<p>はじめ 50分 × 1</p>	<p>学習Ⅰ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">       授業の心構えや進め方を理解するとともに、学習の見通しをもつ。     </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 オリエンテーション 武道の伝統的な行動や基本動作・基本となる技を知る。</li> <li>2 礼法、作法 道場への礼、正座、黙想、座礼、立礼、提げ刀、帯刀、蹲踞、左座右起</li> <li>3 学習カードの記入方法を知る</li> <li>4 基本練習 ・素振り</li> </ol>	<p>○学習の仕方やねらいについて説明し、見通しをもたせる。 ○学習指導や学習カードを用いてルールや特性を理解させる。 ○お互いに高め合う仲間として、相手を尊重する礼儀作法を指導する。</p> <p>◆剣道の特性を言ったり、書き出したりしている。 【知①】 ◆仲間と共に積極的に声掛けし、励まし合いながら活動しようとする。 【関①】 ◆基本動作ができる。 【技①】</p>	<p>観察、学習カード 観察 観察</p>
<p>なか ① 50分 × 2</p> <p>なか ② 50分 × 3</p>	<p>学習Ⅱ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">       ねらい① 礼法、作法と相手の動きに応じた基本的動作を身につける。     </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 授業のながれを知る。</li> <li>2 防具の着方を知る。</li> <li>3 準備運動 ・すり足ランニング体育館2周×2 ・竹刀をもったストレッチ ・足さばき 前後、左右、斜め左右前後 ・素振り 正面、左右面、跳躍</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">       ねらい② ・基本的な技能を身に付け安全に活動する。     </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1～3はねらい①と同じ</li> <li>4 基本打突 ・面打ち、小手打ち、胴打ち 立礼、提げ刀、蹲踞、一足一刀の間合い</li> </ol> <p>※ICT教材を活用する</p>	<p>○安全に留意し、活動させる。 ○協力して活動させる。 ○凛とした態度で活動させる。 ○基本の姿勢で素振りをさせる。 ◆仲間と共に積極的に声掛けし、励まし合いながら活動しようとする。 【関①】 ◆練習場所の安全や自他の健康に留意して活動しようとする。 【関③】 ◆基本的な動作を身に付けている。【技①】 ◆基本となる技ができる。 【技②】 ◆技を身に付けるための行い方のポイントを見つけている。 【思①】 ◆練習を振り返り、自らの課題を見付けている。 【思②】 ◆活動を振り返り次時の課題を言ったり、書き出したりしている。 【知①】</p> <p>○有効な打突部分で正確な打突を意識させる。 ○気・剣・体の一致の大切さを伝える。 ○一足一刀の間合いを正確に行わせる。</p> <p>◆仲間と共に積極的に声掛けし、励まし合いながら活動しようとする。 【関①】 ◆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。 【関②】 ◆基本となる技ができる。 【技②】 ◆練習を振り返り、自らの課題を見付けている。 【思②】 ◆活動を振り返り次時の課題を言ったり、書き出したりしている。 【知①】</p>	<p>観察 観察 観察 観察、学習カード 観察、学習カード 観察、学習カード 観察、学習カード</p>

まとめ 50分×1	<b>学習Ⅲ</b> ・身に付いた技能を組み合わせる練習をする。 ・単元の学習を振り返り、まとめをする。	○技のポイントを確認させ、練習をさせる。 ○習得した技能を測定に活かすようにさせる。 ◆練習場所の安全や自他の健康に留意して活動しようとする。【関③】 ◆技を身に付けるための行い方のポイントを見つけている。【思①】 ◆基本となる技または連続技ができる。【技②】 ○学習カードを用い、学習のまとめを行わせる。 ◆学習資料・学習カードの内容を把握し、学習内容の具体例を挙げている。【知②】	観察 観察、学習カード 観察 学習カード

### 9 本時の学習と指導（5／7時間）

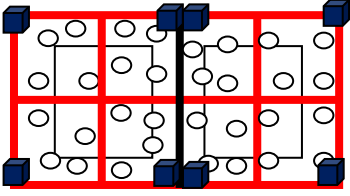
(1) ねらい

- ①仲間と共に積極的に声掛けし、励まし合いながら活動しようとする。【運動への関心・意欲・態度】
- ②基本打突を身につけることができる。【運動の技能】

(2) 準備 竹刀、防具、ホワイトボード、仕切り壁、タイマー、タブレットPC、掲示物

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (指導○・評価規準◆・ICTを活用◎)
導入 10分	1 防具の装着 2 集合、整列、挨拶、出欠確認 3 本時のねらいの確認 4 準備運動を行う ・体育館をすり足で2周×2 ・竹刀を使ったストレッチ 5 基本練習 ・足さばき 前後、左右、斜め左右前後 各5歩×2セット ・素振り 正面、左右面、跳躍 各30回	○集合したら素早く防具を装着させる。 ○防具装着が完了したら、元気よく挨拶させる。 ○健康観察を行い、活動場所の安全を確認させる。 ○本時のねらいと見通しをもたせる。 ○互いに励ましたり、声を掛け合ったりすることで楽しい雰囲気づくりを心掛けさせる。 ○体育委員を中心に元気よく準備運動を行わせる。 ○正確な送り足を意識させる。 ○中段の構えを取らせ、姿勢良く竹刀を振らせる。 ○正面打ちは剣筋をまっすぐにし、剣先が落ちないように振らせる。 ○肘が曲がらないように竹刀を振らせる。
展開 30分	6 基本的な打突練習 ※VTR視聴をし、正しい型を覚える。 A 打つ人 B 受ける人 C 撮影する人 D 撮影補助	面打ちのポイント 1 中段の構え → 竹刀を振り上げる。 2 右足を大きく踏み込んで、面打ちに行く。 3 打った後に残心を忘れない。 胴打ちのポイント 1 中段の構え→遠い間合から一足一刀の間合に踏み込む。 2 大きく振りかぶって頭上で手を返す。 3 右足を踏み込むと同時に相手の右胴を打つ。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1分間繰り返し打突の練習を行う。</li> <li>・1分間で動画の確認を行う。</li> <li>・終わったらローテーションをして活動を続ける。</li> <li>・タブレット型PCを用い、自分の動作を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>●8グループに1台ずつ</li> <li>●取り扱いには十分注意をする</li> </ul> </li> </ul>	<p>学習の場の設定</p>  <p>■ = 机</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○残心を意識させる。※振り向き構える姿勢まで</li> <li>◎タブレットPCで細かい動きを確認させる。</li> <li>○タブレットPCの取り扱いに十分注意させる。</li> <li>※<b>タブレット型PC使用上の注意参照</b></li> <li>◆基本となる打突技を正確に行うことができる。</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>【技②】</b></p>
<p style="text-align: center;">整理 1 0 分</p>	<p>7 整理運動・着座</p> <p>8 本時のまとめと次時の課題の確認</p> <p>9 挨拶、片付け</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○素早く整列し、整理運動をさせる。</li> <li>○着座後は姿勢良く、小手を外させる。</li> <li>○学習カードを使い、本時の反省を行い、次時の課題をもたせる。</li> <li>○学習資料・学習カードに記入させ、学習内容を振りかえらせる。</li> <li>○2～3人に発表させる。本時の良かったところを称賛し、次時の課題を確認させる。</li> <li>○姿勢良く、挨拶をさせる。</li> </ul>

10 学習の場 上記に掲載