

5 本時の指導（5／10時間）

（1） 本時の目標

- 「取」の崩しや体さばきに対応して、安全に受け身をとることができる。
- 安全に配慮したコントロールの仕方を身に付けることができる。

（2） 準備物

柔道衣、体操服、筆記用具、学習カード、タブレット、デジタルタイマー

（3） 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	1 準備運動・健康観察 2 集合、整列、黙想、挨拶、出席確認	○ 正しく柔道衣を着こなし、整列する。 ○ 正座をし、座礼を行う。	○ 準備運動で体をほぐさせる。 ○ 柔道衣を正しく着用しているか、柔道場の安全を確認する。 ○ 礼法が身に付いているか確認する。	
展開 40分	3 補助運動 4 固め技の基本となる技の練習 5 受け身の練習 6 学習内容の確認	○ 補強運動を行う。 ○ けさ固めと応じ方の基本練習をする。 ○ 後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身をする。 ○ 本時のめあてを確認する。	○ 生徒同士の間隔が十分とれているか確認する。 ・ 他のグループとの接触がないように十分に間隔をとらせたり、危険な場合は「受」「取」の動作を止めさせたりする。 ○ 学習意欲の喚起を図る。	○ 禁止事項や約束事が守れているか。 ○ 「関心・意欲・態度」③
	「取」に崩された方向に安全な受け身をとろう。			
	7 崩し、体さばきと関連させた受け身の練習	○ 「受」が膝立ちの状態から受け身をとる。 ○ 「受」が中腰	○ 「受」崩された方向に自然に投げられて両脚と一方の腕全体で受け身がとれてい	○ 正しい姿勢、組み方からの崩し、体さばきなどの基本的動作と受

		の状態から受け身をとる。	るか。 「取」引き手の方向に「受」を引き出し、右・左前隅に崩す。 ○ 安全確保のため留意事項を徹底させる。 ・ 「取」は引き手を離さない。 ・ 「受」は体全体で受け身をとる。	け身を関連づけて行うことができるか。 ○ 安全に気を付けて、意欲的に学習に取り組んでいるか。(フィニッシュのとり方) ○ 「技能」①
整理 5分	8 整理運動と健康観察 9 本時のまとめ 10 次時の確認・黙想・挨拶	○ 整理運動を行う。 ○ 学習カードに評価を記入する。	○ 整理運動を行いながら、けが等がないか健康観察を行う。 ○ 礼法が身に付いているか確認する。	

6 研究の視点

- (1) 安全な受け身を習得するために、互いに協力し合いながら活動することができたか。
【生徒理解力】【授業構成力】
- (2) グループ内で互いの課題等を確認し練習することで、練り合い高め合うことができたか。
【授業実践力】

【授業の様子】

活動1 準備運動・健康観察（体育館フロア）

- 予鈴で、集合→体操→ランニング→更衣

活動2 集合、整列、黙想、挨拶、出席確認（柔道場）



活動3 補助運動（補強運動＋基本動作）

- 腕立て姿勢～擦り上げ→柔軟→足蹴り・足回し→前転→脇絞め→海老



活動4 固め技の練習

(袈裟固めと応じ方の練習)



前時の復習として、袈裟固めの抑え方と応じ方の復習を行った。頸椎への負担軽減などの安全性への配慮から、首を抱える形の袈裟固めではなく、脇の下から手を差し込む崩れ袈裟固めを前時に学習し、本時に復習した。



活動5 受け身の練習 (後ろ受け身、横受け身の段階的練習による習熟)

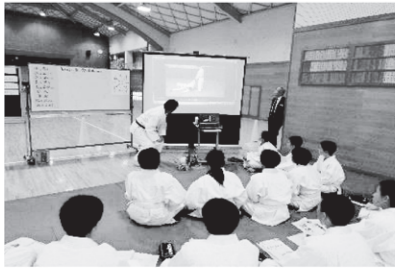
○ 中腰からの後ろ・横受け身→移動しながらの後ろ・横受け身



横受け身では、投げられた際の形をイメージさせるために、受け身をする手と反対の手を上にあげさせている。

活動6 本時のめあての確認

学習課題 「取」に崩された方向に安全な受け身をとろう。



映像や学習カードにより、本時のめあてを確認させてから、受け身の学習へ移行する。

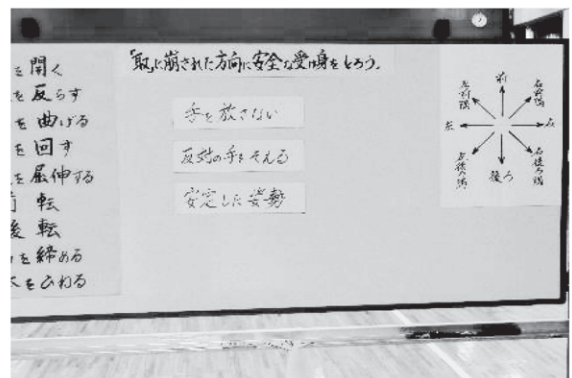
活動7 崩し、体さばきと関連させた受け身の練習

○ 膝立ち姿勢からの「受」「取」に分かれての横受け身の練習



グループごとに「受」と「取」を交替させながら練習させる。

○ 「受」が安全に受け身をとるための「取」の留意点の確認



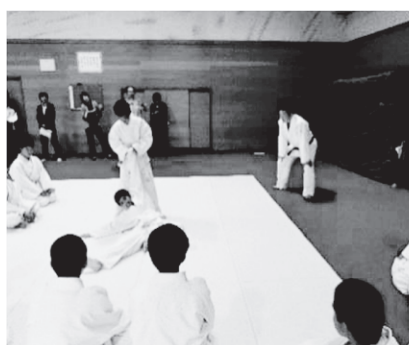
練習から得た留意点についての生徒の「気付き」を重視する。

○ 「取」の留意点を確認してからの受け身の練習



3つの留意点を確認しながら、「受」「取」の動作の習熟を図る。

○ うまくできているグループで示範



上手な生徒の示範に加え、教師が「両手を引き上げる」ことを強調してポイントを示す。

活動8 整理運動・健康観察



活動9 本時のまとめ



活動10 次時の確認、黙想、挨拶

