

# F 武道（柔道）【その次の年次以降】



手順 3 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置(指導事項の重点化)し、単元の目標を設定する。

(1) 内容のまとまりにおける指導事項をバランスよく配置

指導事項		その次の年次 3領域選択Ⅱ 武道(柔道選択)											それ以降の年次 全領域選択(マイ・スポーツ)Ⅱ 武道(柔道選択)																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
知識	1 伝統的な考え方	●													*															*
	2 技の名称や見取り稽古の仕方		●												*															
	3 体力の高め方					*									●															
	4 課題解決の方法															●														
	5 試合の仕方									*													*		●					
技能 柔道	基本動作	1素早く自然体で組む	●	○	○	○									*															
		2自分の姿勢の安定を保ちながら素早く技をかけやすい状態をつくる	●	○	○	○										*														*
		3自分の姿勢の安定を保ちながら素早く体の移動をする															*													●
		4安定した受け身をとる	*													○	●													
	投げ技	5払い腰					△	△	●									*	*											
		6内股					△	△	●																					
	投げ技の防御	7相手の釣り手を抑えて防ぐ							●	○	○	○						*	*											
		8自分の体を適時にさばいて防ぐ																			●	○	○							
		9重心を深く落として防ぐ							●	○	○	○						*	*											
		10相手の引き手を振り払って防ぐ																			●	○	○							
	投げ技の連絡	11釣り込み腰から払い腰への連絡																						△	△	●				
		12内股から体落としへの連絡																						△	△	●				
		13内股からの大内刈りへの連絡																						△	△	●				
	投げ技の変化	14大内刈りや大外刈りを切り返す																								●	○	○		
		15大内刈りや小内刈りをかわし体落としで投げる																								●	○	○		
	固め技	16肩固め、縦四方固めで抑える			●	○										*														
		17肩固め、縦四方固めで抑えられた状態から逃げる			●	○										*														
	固め技の防御	18自分が仰向けの状態での防御						●	○	○						*														
		19相手が仰向けの状態での防御						●	○	○						*														
		20自分が腹ばい、四つんばい状態での防御														●	○													
	固め技の連絡	21相手の動きの変化に応じて固め技を連絡する														●	○	○												
		22抑えられた状態で動きの変化に応じながら逃げる															●	○	○											
		23四つんばいの相手を仰向けに返して抑える															●	○	○											
	固め技の変化	24けさ固め、横四方固めを返して横四方固めで抑える																●	○	○										
	投げ技から固め技への連絡	25内股からけさ固めへ連絡する																								●	○	○		
思考力、判断力、表現力等	1自己や仲間の動きの良い点や修正点を指摘する										●																			
	2新たな課題を発見する						●																							
	3課題を解決するための練習の計画を立てる																						●							
	4練習や試合の場面で、危険を回避するための活動の仕方提案する			●															*											
	5伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について提案する																●													
	6仲間とともに武道を楽しむための調整の仕方を見付ける																							●						
	7運動を生徒にわたって楽しむための関わり方を見付ける																												●	
学びに向かう力、人間性	1武道の学習に主体的に取り組もうとする							●							*															
	2相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする	*																●				*								
	3役割を積極的に引き受け、責任を果たそうとする						*													●										
	4一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする										*																	●		
	5危険の予測をしながら健康・安全を確保する			●											*									*						

(2) 単元の目標の設定をします。

「その次の年次」における武道の指導事項の重点化を踏まえ、単元の目標を設定する。

#### 単元の目標

- (1) 次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、(伝統的な考え方)、(技の名称や見取り稽古の仕方)、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。
- ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手の構えを崩したり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができるようにする。
- (2) 生涯にわたって運動を豊かに継続するための(自己や仲間の課題を発見し)、(合理的、計画的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫する)とともに、(自己や仲間の考えたことを他者に伝えること)ができるようにする。
- (3) 武道に(主体的に取り組む)とともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、(健康・安全を確保すること)ができるようにする。

\* 本事例では、学習指導要領「2 内容」を踏まえ、その次の年次以降の目標を全て記載した上で、その次の年次で指導し評価する部分については、( )をつけて単元の目標を示している。

手順 6 単元の指導と評価の計画（11時間）を作成する。

指導と評価の計画【高等学校 体育】

領域  F 武道（柔道）  年次 [  その次の年次  ]

単元の目標	知識及び技能	次の運動について、勝敗を競ったり自己や仲間の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、（伝統的な考え方）、（技の名称や見取り稽古の仕方）、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解するとともに、得意技などを用いた攻防を展開することができるようにする。 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができるようにする。												
	思考力、判断力、表現力等	生涯にわたって運動を豊かに継続するための（自己や仲間の課題を発見し）、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、（自己や仲間の考えたことを他者に伝えること）ができるようにする。												
	学びに向かう力、人間性等	武道に（主体的に取り組む）とともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする事、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする事などや、（健康・安全を確保すること）ができるようにする。												
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	授業づくりのポイント		
学習の流れ	0	オリエンテーション 授業計画の確認												
	10	健康観察 本時の確認 準備運動				スキルアップトレーニング1							スキルアップトレーニング2	
	20	【説明】 伝統的な考え方	【説明】 技の名称、技術的なポイント	固め技 ○肩固め、縦四方固め ・抑え方と逃げ方 ・固め技の攻防	基本動作 ・素早く自然体で組む ・姿勢安定 ・状態作り	固め技の防御 （自分が仰向け、相手が仰向け） 固め技の攻防			固め技の自由練習 ・既習の技				<ul style="list-style-type: none"> <li>・主体的な学習を行うことができるようにする。</li> <li>・個々の体力、技能に応じて技を選択できるようにする。</li> <li>・体力や技能に応じてペア、グループづくりを行う。</li> <li>・見取り稽古を通して仲間を観察できる練習形態を設定する。</li> </ul>	
	30	準備運動・スキルアップトレーニングの説明		基本動作 ・素早く自然体で組む ・姿勢安定・状態作り	投げ技の約束練習 ・払い腰 ・内股（選択）	投げ技の約束練習 ・払い腰 ・内股（選択）	投げ技の約束練習 ・既習の技	投げ技の自由練習 ・既習の技		投げ技の自由練習 ・既習の技				
	40	投げ技～受け身（既習の技）	投げ技～受け身（既習の技）			投げ技の攻防	投げ技の攻防	投げ技の攻防 ・釣り手を抑えて防ぐ ・重心を落として防ぐ	投げ技の自由練習 （乱取り稽古）	投げ技の自由練習				
50	学習の振り返り 整理運動 健康観察 次時の確認													
50	授業の振り返り													
評価機会		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	評価方法	
	知識	①	②										学習カード 観察評価	
	技能				⑥⑦	①②		③	⑧⑨		④⑤		観察評価	
	思・判・表			③			②			①			学習カード 観察評価	
単元の評価規準	知識	①伝統的な考え方とは、対戦相手は「道」を追求する大切な仲間であることについて、言ったり書き出したりしている。 ②柔道では、各種目で用いられる技の名称や用語があり、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があることについて言ったり書き出したりしている。												
	技能	①姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むことができる。 ②崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体制を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくることできる。 ③投げ技において、取は払い腰または内股をかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ④投げ技において、受は、相手の釣り手を抑えて技をかけさせないで防ぐことができる。 ⑤投げ技において、受は、相手よりも重心を低く落として防ぐことができる。 ⑥固め技において、取は、肩固め、縦四方固めで相手を抑えることができる。 ⑦固め技において、受は、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態で相手を体側や頭方向などに返すことによって逃げる事ができる。 ⑧固め技において、自分が仰向けの状態で相手が脚部から攻めてくるとき、自分の体側や上体に侵入させないように防ぐことができる。 ⑨固め技において、相手が仰向けの状態からその脚部にいる自分を攻めてくるとき、横転や仰向けにさせないように防ぐことができる。												
	思・判・表	①見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘している。 ②課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見している。 ③練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案している。												
	態度	①武道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ②危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保している。												

## 具体的な指導内容

### 1 関連して高まる体力とその体力向上の手立て

○柔道では、筋力、瞬発力、敏捷性、平衡性などが関連して高められる。

○効果的に体力を高める運動例

- ・筋力や瞬発力: 抑える・返す・逃げる、組み合う、投げる、防御するなどの動作
- ・敏捷性: かかり練習、自由練習などの攻防
- ・平衡性: 投げ技における基本動作や自由練習など

### 2 知識及び技能の確実な習得のために(技能向上のための手立て)

○知識においては学習カードの活用やグループでの学習を行い、確実に習得していく。

○スキルアップトレーニング

- ・固め技の攻防につながる動き: エビ、逆エビ
- ・投げ技の習得や自身の身を護るための技能: 回転運動(マット運動)、受け身
- ・敏捷性の向上や自由練習等における体さばきの習得: フットワーク・トレーニング

### 3 ICT活用

○教師の準備・評価

- ・技能の解説動画を事前に確認し、要点を抑える。
- ・撮影した生徒の動作を観察し、評価に活用する。

○生徒の授業での活用

- ・固め技や投げ技の模範動画を視聴させ、動きのイメージをもって学習に取り組めるようにする。
- ・互いに固め技における抑え方・逃げ方等、立ち姿勢における基本動作や投げ技等を撮影し、ポイントを確認しながら活動を進めていく。

### 4 障がいのある生徒への配慮

○リズムやタイミングに合わせて動くこと、複雑な動きをすること等が難しい場合には、あらかじめ動画等で視覚的に支援を行ったり、活動においてのスマールステップを提示したりする等の支援を行う。

○勝ち負けにこだわり過ぎて、感情をコントロールすることが難しい場合には、勝ったときや負けたとき等の感情の表し方について確認し、相手への礼法を適切に行うようにする。

### 5 体力や技能の程度、性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方、ルールやゲームの工夫、男女共習の工夫など

- ・各活動において体格差できるだけなくすために、体格ごとにグループ分けを行う。
- ・受け身や投げ技は、低い姿勢から徐々に高くしていく。
- ・投げ技の学習において、初めは膝立ちの状態から行う。

## 【学習内容】

○伝統的な考え方とは対戦相手は「道」を追求する仲間であること。(知)

## 1 オリエンテーション

- (1) 学習する内容の確認、単元終了時の姿をイメージする。
- (2) 柔道の伝統的な考え方について理解する。
- (3) 礼法の意味や行い方を理解し、練習する。
- (4) 柔道着の着脱の確認（柔道着の着方、帯の締め方、たたみ方）

## 2 スキルアップトレーニングをする。

- (1) 補強運動：エビ、逆エビ

※エビ：肩と脚を使い、エビのように体を左右に曲げ、頭の方へ移動する。



※逆エビ：肩と脚を使って足先の方向へ移動する。



- (2) 回転運動・受け身：前転、後転、開脚前転、開脚後転、後ろ受け身、横受け身

## 3 投げ技の復習をする。

- (1) 取は投げ技の練習、受けは受け方や受け身の練習をする。

膝車：「取」は前さばきで、「受」を前に崩し、左足裏を「受」の膝に当て前方に投げる。



- (2) 既習の技の確認

- ① 釣り手の位置と引き手の位置を確認する。
- ② かかり練習（既習の技の確認）
  - \* 小内刈り、大内刈り、釣り込み腰、背負い投げのポイントを確認する。
  - \* 既習の投げ技のどれか一つを選び、ポイントを押さえながらかかり練習をする。
- ③ 約束練習
  - \* かかり練習で確認した投げ技で約束練習をする。

【小内刈り】

技のかけ方：「受」は右足を前に開き、「取」は「受」の右足をさらに開くように刈り、後方へ投げる。



【大内刈り】

技のかけ方：「取」は前さばきで「受」を後ろに崩し、右脚で「受」の左膝裏を刈って投げる。

【釣り込み腰】

技のかけ方：「取」は、前回りさばきで「受」を前に崩し、前方に投げる。



\* 初歩のかけ方の場合：「受」は右足を軸足に横回転しながら、横受け身をとる。

【背負い投げ】

技のかけ方：「取」は、前回りさばきで「受」を前に崩し、肩越しに前方に投げる。



\* 初歩のかけ方の場合：「受」は右足を軸足に横回転しながら、横受け身をとる。

【学習内容】

- 柔道で用いられる技の名称や用語、技の向上につながる重要な動きのポイント及び安全で合理的、計画的な練習の仕方があること。(知)
- 姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、素早く自然体で組むこと。(技)
- 崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体制を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくること。(技)

2

- 1 スキルアップトレーニングをする。
- 2 技の名称・技術的なポイントの確認をする。
  - (1) 本授業計画の中で学習する技の名称について記録シート等に記入する。
  - (2) 各練習方法の区別や名称について理解する。

3 投げ技の基本動作（姿勢と組み方、崩しと体さばき）を学習する。

(1) 釣り手の位置と引き手の位置を確認する。

(2) 相手の体格や姿勢に対応して素早く自然体で組む。

(3) 自分の姿勢の安定を保ち、相手の体勢を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくる。

(4) 2人組で崩しの3つのステップを練習する。

① 静止状態から崩す。

(自然本体で組み、「取」が後ろに半歩下がり、「受」を前に崩す。)



② 移動を使って崩す。

(「取」が歩み足で後ろに移動して、「受」を前に崩す。)



③ 体さばきを使って崩す。

(自然本体で組み、「取」が左足後ろ回りさばきで「受」を前に崩す。)



4 投げ技及び受け身の練習をする。

(1) 投げ技のかかり練習をする。(既習の技)

(2) 投げ技の約束練習をする。(既習の技)

3

**【学習内容】**

○固め技において、取は、肩固め、縦四方固めで相手を抑えること。(技)

○固め技において、受は、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態で相手を体側や頭方向などに返すことによって逃げること。(技)

○練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を提案すること。(思)

4

○危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。(学)

1 準備運動・スキルアップトレーニングを行う。

## 2 固め技：肩固め 縦四方固め

\* 肩固めと縦四方固めの抑え方と逃げ方の動画（ICT機器）を参考に学習する。

\* グループ学習を通して、練習するための安全なスペースの確保、抑え込みを力任せにしないことを話し合いながら学習カード等で確認する。

### (1) 肩固め

「取」は右腕で「受」の左側から首を抱え顔の前で両手を組む。互いの頭の間「受」の右腕を挟み、その腕を右側頭部で圧して抑える。

#### ①抑え方



#### ②逃げ方（「受」は、後転してうつ伏せになる。）



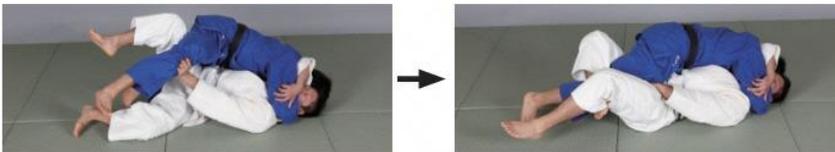
### (2) 縦四方固め

「取」は「受」の上に重なり、「受」の上半身を圧して抑える。「受」の両脚を外側から自分の両足の踵をつけるようにして制する。

#### ①抑え方



#### ②逃げ方（「受」は制されている脚を外して、「取」の脚をからめる。）



### (3) 抑え込みの攻防

- ・ 「取」は20秒間「受」を抑え込む。「受」は20秒以内に返す。
- ・ 「受」「取」を交代して行う。

## 3 投げ技の基本動作を確認する。

### (1) 姿勢と組み方

### (2) 崩しと体さばき

- 4 投げ技及び受け身の練習をする。
- (1) 投げ技のかかり練習をする。(既習の技)
- (2) 投げ技の約束練習をする。(既習の技)

**【学習内容】**

○投げ技において、取は払い腰または内股をかけて投げ、受は受け身をとること。(技)

- 1 準備運動・スキルアップトレーニングを行う。
- 2 投げ技の基本動作を確認する。
- ・姿勢と組み方、崩しと体さばきを確認する。\* ICT機器を活用し、学習状況を記録する。
- 3 投げ技
- \* 払い腰・内股のどちらかを選択する。
  - \* 選択した技のグループに分かれ、動画 (ICT機器) を参考にして学習する。
- (1) かかり練習をする。

**【払い腰】**

技のかけ方：「取」は前回りさばきで「受」を前に崩し、右脚で「受」の右脚を払って前方に投げる。

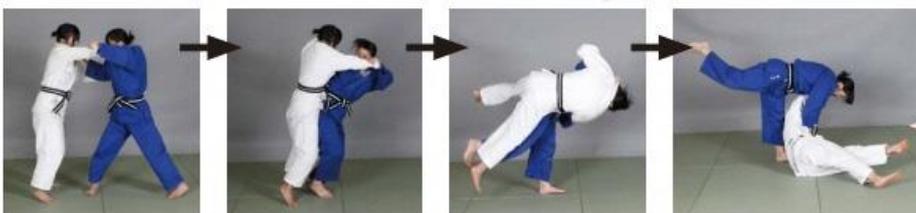


5

\* 初歩のかけ方の場合：「受」は右足を軸足に横回転しながら、横受け身をとる。

**【内股】**

技のかけ方：「取」は、前回りさばきで「受」を前に崩し、右脚で「受」の右脚を内側から跳ね上げ、前方に投げる。



初歩のかけ方の場合：「受」は右膝を軸に横回転しながら、横受け身をとる。



- (2) 約束練習をする。

【学習内容】

- 固め技において、自分が仰向けで相手が脚部から攻めてくるとき、自分の体側や上体に侵入させないように防ぐこと。(技)
- 固め技において、相手が仰向けの状態からその脚部にいる自分を攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。(技)
- 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の新たな課題を発見すること。(思)

1 スキルアップトレーニングを行う。

- (1) フットワーク：ランニング（スキップ、サイドステップ、バック走、クロスステップ）
- (2) 回転運動・受け身：前転、後転、開脚前転、開脚後転、後ろ受け身、横受け身

2 固め技の防御を学習する。

- (1) 自分が仰向けで相手が脚部から攻めてくるとき侵入させないように防ぐ。



仰向け姿勢で、相手を体側に入らせないように体をさばく。

- (2) 固め技の攻防をする。

- ・「取」は15秒以内に「受」の頭をタッチする。「受」は仰向けの姿勢で、頭をタッチされないように、体をさばいて防御する。
- ・「受」「取」を交代して行う。

6

- (3) 相手が仰向けでその脚部にいる自分を攻めてくるとき横転や仰向けにされないように防ぐ。



相手の引き込みに対して、仰向けに倒れない。

- (4) 固め技の攻防をする。

- ・「取」は15秒以内に「受」を仰向けにし、抑え込みの状態にする。「受」は仰向けにならないように防御する。
- ・「受」「取」を交代して行う。

3 投げ技：払い腰・内股を練習する。(選択)

- (1) かかり練習をする。
- (2) 約束練習をする。

\* 払い腰、内股の練習から得られた課題を記録シートに記入する。

4 投げ技の攻防をする。

- ・「取」は30秒以内に、投げ技で投げる。「受」は投げられないように体をさばいたり、防御をしたりする。
- ・「受」「取」を交代して行う。

【学習内容】

- 投げ技において、受は、相手の釣り手を抑えて技をかけさせないで防ぐこと。(技)
- 投げ技において、受は、相手よりも重心を低く落として防ぐこと。(技)
- 柔道の学習に主体的に取り組もうとすること。(学)

1 準備運動・スキルアップトレーニングを行う。

2 固め技の攻防をする。

3 投げ技：払い腰・内股を練習する。\* ICT機器を使用し、学習状況を記録する。

(1) かかり練習をする。

(2) 約束練習をする。

4 投げ技の防御を学習する。

(1) 釣り手を抑えて防ぐ。

○釣り手を抑えて自由をうばい、技をかけさせないようにする。



(2) 重心を落として防ぐ。

○相手よりも重心を、低く落とす。



5 投げ技の攻防をする。

7

【学習内容】

- 投げ技において、受は、相手の釣り手を抑えて技をかけさせないで防ぐこと。(技)
- 投げ技において、受は、相手よりも重心を低く落として防ぐこと。(技)

1 準備運動・スキルアップトレーニングを行う。

2 固め技の防御

\* ICT機器を使用し、学習状況を記録する。

3 投げ技（既習の技）の約束練習をする。

4 投げ技の防御を練習する。

5 投げ技の攻防をする。

8

<p>9 ・ 10</p>	<p><b>【学習内容】</b>  ○見取り稽古などから、自己や仲間の動きを分析して良い点や修正点を指摘すること。(思)  ○危険の予測をしながら回避行動をとるなど、健康・安全を確保すること。(学)</p> <p>1 準備運動・スキルアップトレーニングを行う。</p> <p>2 固め技の自由練習をする。  (1) 互いに背中を合わせ、長座で座る。  (2) 「始め」の合図で、相手と攻防をする。(30秒以内に相手を抑え込んだほうの勝ち。)  ①膝立ちの姿勢から、相手をコントロールして転がし、抑え込む。  ②相手をうつ伏せにした後、ひっくり返して抑え込む。  ③自分が仰向けになり、足を相手に向けた状態から相手をコントロールして抑え込む。</p> <p>3 投げ技(既習の技)の約束練習をする。  * 3人のグループをつくりICT機器を活用するなどして、お互いの投げ技の良い点や改善点などを伝え合う。</p> <p>4 投げ技の防御を練習する。  * ICT機器を使用し、学習状況を記録する。</p> <p>5 投げ技の自由練習(乱取り)をする。  (1) 互いに自然体で組み合って、1分間技をかけ合う。  (2) 投げられたら受け身をとる。  * 間隔に余裕をもった組数を配分する。</p>
<p>11</p>	<p><b>【学習内容】</b>  ○柔道の学習に主体的に取り組もうとすること。(学)</p> <p>1 準備運動・スキルアップトレーニングを行う。</p> <p>2 固め技の自由練習をする。</p> <p>3 投げ技(既習の技)の約束練習をする。</p> <p>4 投げ技の自由練習(乱取り)をする。</p> <p>5 記録シートに授業全体の振り返りを記入する。</p>