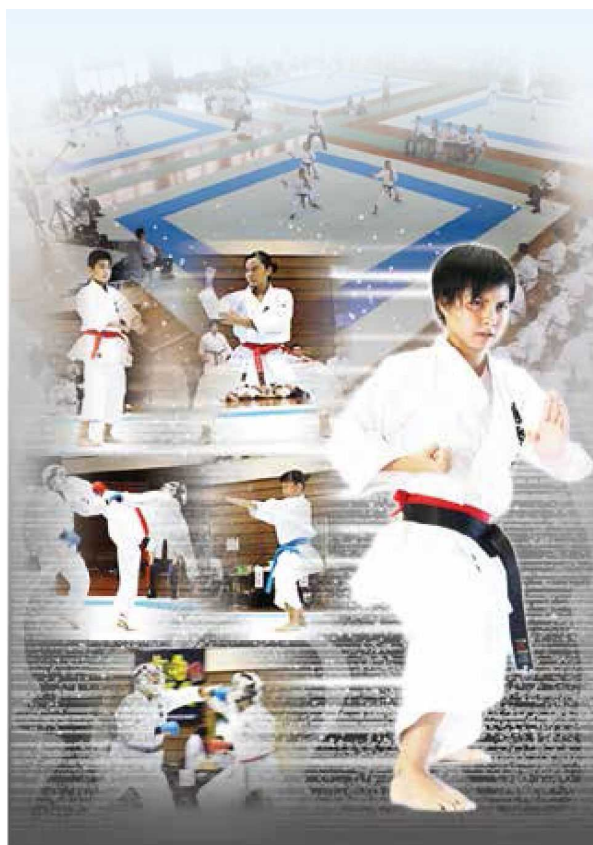


第2章 空手道の学習内容と学習指導案例





第1節 中学校保健体育科学習指導案

「形と組手の混合団体戦」(12時間)

日時：平成 年 月 日()

場所：A中学校体育館

対象：3年男女混合(16名)

指導者：T 1

1 単元名：空手道

2 単元について

(1)教材観

①一般的特性

空手道は、沖縄において我が国独自の徒手空拳の武術として発展し、国内に普及する過程において、日本古来の武道の精神を継承しながら、「術」から「道」に発展した我が国固有の武道である。

“空手に先手なし”という空手道固有の考え方が行動の仕方に示されているように害意を持った相手から身を護る自己防衛動作を発祥の起源としている。

空手道には、形と組手があり、技を身に付け、できばえを高めたり競い合ったりするところ楽しさがある運動である。また、性別、年齢を問わず個人の体力に応じて行うことができ、多くの人のために生涯にわたり実践しやすいことも特性の一つである。

②生徒から見た特性

楽しい	楽しくない
<ul style="list-style-type: none">• できなかった技ができたとき。• 息吹があるとかっこいい。• 声が出て迫力がある。• 形を覚えたとき。	<ul style="list-style-type: none">• ケガをしたとき。• 形を覚えることができないとき。• 元気がなく静かなとき。

(2)生徒観

本学級は、学習意欲、学習規律が定着しており、男女ともに隔たり無く学習に取り組むことができる学級である。先に行った新体力テストの結果から、男子で4種目、女子で3種目、全国平均を上回っており、比較的男子の方が活発な学級である。

事前調査では、「運動が好きですか?」という問いに対し、全員が「好き」と答えた。しかし、空手道に対し関心があるかという問いに対しては、「関心がある」と答えた生徒はわずか21%で、空手道に対するイメージは、楽しくない35%、痛い28%、地味21%と武道に対して抵抗を持つ生徒が多いことが明らかとなった。また、少数ではあるがその他に「平和的」「家族を守る」等の意見も出た。

一方、「空手道の授業でやってみたいこと」についての問いに対しては、意外にも「組手」が56%という結果となり、形よりも組手の方に関心があることもわかった。

以上のことから、空手道において苦手意識もあるが、前向きに取り組んでいこうとする生徒の意欲が感じられる。

(3)指導観

事前調査の結果と生徒の実態を踏まえ、生徒の技能的発達段階や生徒の自主性にに基づき、新しく組手の試合を導入し、空手道に対し苦手意識を持つ生徒に対しては、普及形Ⅱの習得及びその充実を目指していきたい。さらに、生徒の生涯スポーツに向けたきっかけ作りを念頭に置いた学習を展開していくため、男女や仲間同士の協働的な学習活動の工夫として、組手、形の混合団体戦を取り入れ勝敗を競う楽しさや喜びが味わえるようにする。

授業実践の留意点として、生徒の実態を踏まえ、技能習得に向けた活動においては、必要以上の反復をすることがないようにする。

また、試合においては、形と組手の種目別に行う対抗戦(ねらい2)と混合団体戦(ねらい3)のルールを工夫し、生徒に飽きさせない指導に配慮していきたい。

3 単元の目標

- (1) 相手の動きの変化に応じた力強い基本動作や、基本となる技、得意技を身に付け、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにする。 **【技能】**
- (2) 空手道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 **【関・意・態】**
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や稽古の仕方、運動観察や審判の仕方など、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 **【知識・理解、思考・判断】**

4 単元指導計画

(1) 学習のねらい

仲間と協力して、空手道の礼法や基本動作(立ち方、受け、突き、蹴り等)の定着を図りながら、自己やチームの課題に応じた練習を工夫し、チームで協力して混合団体戦の試合を楽しめるようにする。

(2) 学習の道すじ

ねらい1：礼法や基本動作(立ち方、受け、突き、蹴り等)の行い方の学習を深める。

ねらい2：自己の課題解決に向けて練習の仕方を工夫し、選択した形や組手の簡易な試合を楽しむ。

めあて①身に付けた基本動作を用い、簡易な種目別の試合を楽しむ。

めあて②自己やチームの課題に気付き練習を工夫して、簡易な試合の勝敗を競うことを楽しむ。

ねらい3：身に付けた基本動作や技の高まりを生かし、チームで協力して混合団体戦を楽しむ。

5 単元の評価規準

	対象	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
単元 の評価 規準	3 学年	<ul style="list-style-type: none"> ○空手道の歴史や特性に関心を持ち、技ができる楽しさや喜びを味わうよう積極的に取り組もうとしている ○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事、分担した自己の役割を果たそうとしている ○攻防において、健康・安全に留意して学習に自主的に取り組もうとしている 	<ul style="list-style-type: none"> ○空手道を実践するための自己の課題に応じた練習の仕方や運動の取り組み方を工夫している 	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を身に付けている 	<ul style="list-style-type: none"> ○空手道の歴史や特性、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、運動観察の方法、試合の行い方などを理解している

6 指導計画と具体的評価規準

	はじめ	なか			まとめ
時間	1～2	3～4	5～9	10(本時)～11	12
段階	学習の全体像を掴む段階	今持っている力を確認し学習の力を知る段階	課題を解決し新しい力を身に付け、学習する段階	身に付けた力を発揮し、学習を深める段階	学習の深まりを振り返り、評価する段階

活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション 空手道の特性や学習内容、評価について理解する 	【ねらい1】 礼法や基本動作(立ち方、受け、突き、蹴り等)の行い方の学習を深める	【ねらい2】 自己の課題解決に向けて練習の仕方を工夫し、選択した形や組手の簡易な試合を楽しむ めあて① 今の力で試合 めあて② 練習と試合	【ねらい3】 身に付けた基本動作や技の高まりを生かし、チームで協力して混合団体戦を楽しむ	<ul style="list-style-type: none"> ・総括評価 ・感想まとめ
学習の内容と流れ	<ul style="list-style-type: none"> ・空手道の歴史や成り立ちを復習する ・アンケート結果を共有し、学習の進め方を確認する ・評価についての説明 ・診断的評価 	1 用具等の準備 2 w-up, 黙想, 健康観察 3 ねらいの確認 4 学習カードの記入 5 基本動作の練習と試合 6 自己評価カード記入と発表	1 用具等の準備 2 w-up, 黙想, 健康観察 3 ねらいの確認 4 学習カードの記入 5 種目別対抗戦① 6 種目別の練習(形、組手) 7 種目別対抗戦② 8 自己評価カード記入と発表	1 用具等の準備 2 w-up, 黙想, 健康観察 3 ねらいの確認 4 学習カードの記入 5 種目練習(形、組手) 6 混合団体対抗戦 7 自己評価カード記入と発表	<ul style="list-style-type: none"> ・振り返りカードの記入
学習活動における具体の評価規準	関意態	①礼儀正しい態度で関心を持って授業に臨み、空手道を積極的に学ぼうとする ②相手を尊重し、新しい技を習得する喜びを味わうなど空手道を楽しもうとする ③練習や簡易な試合において、礼法やルールを守ろうとする ④自己の役割に責任を持ち、安全に留意して公正に行動しようとする			
	思判	①技を習得するための課題を見付け、練習や試合の仕方を工夫している ②仲間と協力し、考え、教え合いながら課題の解決に向けた方法を見付けている ③学習活動や試合を通して自分の課題を見付けている			
	技	①的確な部位の攻防と、関連する基本動作ができる(形・組手) ②基本となる技の習熟を高め、力を込めて施すことができる(形・組手) ③チームで動きを合わせ、技の高まりを生かして力強く演武することができる(形) ④身に付けた技の高まりを生かし、相手の動きに応じてタイミング良く攻防の展開ができる(組手)			
	知・理	①空手道の歴史や特性、礼法について書き出している	②基本となる技の名称を言ったり書き出したりしている		③簡易な試合での試合方法やルールについて言ったり書き出したりしている

7 本時の学習(10/12 時間)

(1) 本時のねらい

ねらい3：身に付けた基本動作や技の高まりを生かし、チームで協力して混合団体戦を楽しむ。

(2) 本時の学習評価

①チームで動きを合わせ、技の高まりを生かして形を力強く演武することができる。

②身に付けた技の高まりを生かし、相手の動きに応じてタイミングよく組手の攻防ができる。

(3) 学習の展開

	学習の内容と活動	教師の○指導・▲支援	評価規準・方法
導入 ・ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・用具の準備 ・整列、黙想、出席確認と健康観察 ・本時のねらいの確認 「身に付けた技を生かし、チームで協力して混合団体戦を楽しもう！」 ・混合団体戦のルールや試合の行い方の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○チームで工夫して練習を行うことや混合団体戦を行うことを確認し本時のねらいを理解させる ○試合と審判の行い方を理解させる 	
展開 ・ 40分	<ul style="list-style-type: none"> ・チームミーティング3分 ・w-up ・チーム練習(12分) ・総当たり戦【混合団体戦】(25分) <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>「団体形」の勝負・・・普及形Ⅱ 「組手」の勝負・・・流しの1分間の試合</p> </div> <p style="text-align: center;"><赤> 対 <青></p> <p>第1試合 Bチーム 対 Cチーム 第2試合 Bチーム 対 Aチーム 第3試合 Cチーム 対 Aチーム</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 100px; height: 20px; margin: 0 auto; display: flex; justify-content: center; align-items: center;">正面</div> <p style="margin: 5px 0;">主審</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○形の審判の視点や組手のルールに基づき練習の工夫やチームの作戦につなげさせる ▲意見の交流の少ないチームには、声かけをして話し合いを促す ○試合がスムーズに運営できるよう促す ○元気よく審判の判定を告げさせる ▲正しく試合結果が記録されているか確認し支援する 	<p>【思・判】 ② 観察・スケッチ</p> <p>【技能】 ③ ④ 観察・スケッチ</p>
まとめ ・ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・チームのミーティング ・各チームの代表で本時の振り返りを発表する(3分) ・次時の確認 ・あいさつ ・片付け 	<ul style="list-style-type: none"> ▲元気よく、分かりやすく伝えられるよう促す ○次時の内容を把握させる ▲協力して片付けを行うよう声かけをする 	

【準備する物】

- ① 掲示板(ルール揭示、形の視点揭示、試合場揭示、立ち方写真、基本動作写真)
- ② ホワイトボード(ねらい揭示、授業の流れ揭示、得点ボード)
- ③ 形の勝負(視点の見せ方、審判の分担)
- ④ 組手の勝負(得点板、赤帯、青帯)
- ⑤ 試合に関する物(得点票、タイマー、延長コード、ラインテープ)

武道 「空手道」 授業日程

時間	学習活動		月日 (H27年度)	校時	
1		オリエンテーション ・アンケート結果の共有と授業の見直し確認	10/30(金)	1校時	
2		・空手衣の着方指導 座礼(左座右起)、授業の開始と終わりの仕方等	11/2(月)	1校時	
3	ねらい1	【今持っている力を確認】 ・基本動作の振り返り 立ち方:結び立ち、平行立ち、前屈立ち、四股立ち、自然立ち 突き方:中段突き、上段突き、下段突き ・基本動作	11/4(水)	3校時	
4		・約束組手	11/9(月)	1校時	
5	ねらい2	【技能を身に付ける】 外部指導者 ・約束組手と試合①	11/10(火)	5校時	
6		<組手グループ>約束組手と試合 <形グループ>普及形Ⅱの習得①	11/11(水)	3校時	
7		・普及形Ⅱ② 形、約束組手の種目別対抗戦	組手の試合 検討事項 ・ルール ・技能の定着度 ・4時間の練習 と試合の時間 配分	11/12(木)	1校時
8		外部指導者 ・約束組手と普及形Ⅱの指導		11/13(金)	5校時
9		授業リハーサル 形、組手の種目別対抗戦		11/16(月)	2校時
10	ねらい3	【身に付けた技能を確かめる】 ・混合団体戦 【本時】	11/20(金)	5校時	
11			11/25(水)	1校時	
12	まとめ		11/27(金)	3校時	

※16名学級なので3チーム(5名-5名-6名)に編成し、試合と審判を行わせる。その際の判定基準や方法の確認

※「楽しい体育」とテーマとの関連性と単元構成の整理

※生徒の要望に応え、希望としては自由組手を取り入れたい。

武道単元 「空手道」の実践について

1 単元種目を選んだ理由

- ・教師自身に関心があった。
- ・武道場がない学校でも取り組むことができる。
- ・他の武道に比べ安全であると考えられる。
- ・指導者講習会において、講師より「一般的なイメージにとらわれず、難しく教え過ぎず、とにかく空手道の楽しさを伝え、一人でも多くの生徒の関心を高められるような授業実践に期待したい」という言葉に心を動かされた。
- ・運動の特性として左右対称の動きが多く、体力をバランス良く高めていけると考えた。

2 単元における教師の考え

- ・第一に教えたのは、空手道の楽しさである。単元を終えたときに、来年もやりたい！と言える生徒が増えれば良しと考える。（関心のある生徒は3名）
- ・これまでの反復型や教師の一斉指導型の授業により染みついてしまった生徒の「固い、痛い、こわい、地味、おもしろくない等」のイメージを払拭させ、「楽しかった、やって良かった」、さらには「またやりたい！」と言わせるような授業を仕組んでいきたい。

そのために

《単元の工夫》

- ◎基本動作の習得に時間を取りすぎないように配慮する。
- ◎事前に意識調査を行い、生徒の声を生かしていく。⇒組手の導入
- ◎男女の力の差がはっきりしていると考えられるので、男女合同のチーム活動を取り入れ、協働の体験をさせることで、単元目標の「相手を尊重する態度」を育てていく。
- ◎自分に合った種目を選択することで、自主的な活動を促し、基本的技能の定着をさらに高められるようにする。
- ◎「空手道の特性」を演武や動作などにおける「独特の世界観・空気感」と捉え、その特性に触れさせ、楽しませるため、地域の専門とする人材を積極的に活用していく。
- ◎非日常的な空間に触れさせる仕掛けとして空手着を着用させ、空手道の学習を楽しめるようにする。

学習カード

時	月	日	時間目	記録者
1			<p>ねらいの活動： ○空手の歴史についての手振り学習 ○護身の手振り・着の結び方 ○礼法・禮礼(左座右起)の仕方 ○立ち方：結び立ち、平行立ち、自然立ち、前屈立ち、しこ立ち ○受け：上段突き、中段突き、下段突き ○受け：上段受け、中段受け、下段受け(しこ立ち) ○蹴り：前蹴り(前屈立ち) ○寝居着伏</p>	見学・欠席者
5			<p>ねらいの活動： 自己経験解決に向けて練習の仕方を見直し、選択した形や相手の動きを組み合わせ楽しむ。 めあて① 練習の仕方を工夫し、学習した基本動作の定着を促める。 めあて② 工夫した練習の成果を生かし、簡単な試合の勝敗を味わうことを楽しむ。 1 対三本相手(上段-中段-下段) 2 指形形 II 3 対人結束相手 ①(受)後退 (攻)上段突き ②(受)後退 (攻)中段突き ③(受)上段突き (攻)中段突き(カウター) ④(受)上段突き (攻)後退-中段突き ⑤その他勝敗...足蹴から突き、フック、スリー</p>	見学・欠席者
10			<p>ねらいの活動： 身につけた基本動作や体の高さを生かし、チームで協力して混合団体戦を戦いぬ</p>	見学・欠席者
11			<p>ねらいの活動： ①上段突き...1ポイント ②中段突き...1ポイント ③礼法...1ポイント ・取りは禁止とする ・引きと気合いの一致 ・時間は流しの分間とする</p>	見学・欠席者
個人	名前	めあて(努力点)	努力の達成度	楽しかったか
1			A B C	A B C
2			A B C	A B C
3			A B C	A B C
4			A B C	A B C
5			A B C	A B C
6			A B C	A B C
練習内容	形代表			結果代表
試合結果	1 試合目	<形> - <相手>	2 試合目	<形> - <相手>
チーム評価	チームのめあては達成されたか	チームのめあては達成されたか	チームで教え合い、学び合いができたか	チームワークは良かったか
		A B C	A B C	A B C
	責任を持って役割を果たせたか	責任を持って役割を果たせたか		
	A B C	A B C		
	チームの反省(良かった点・課題・感想)	チームの反省(良かった点・課題・感想)		先生からのアドバイス

組手のルール

試合方法

- ・試合は、流しの1分間とし4ポイント制とする
- ・寸止めルールを適用する
- ・上段突き - 有効 → 1ポイント
※ 強く当たった上段については警告とし、相手にポイントを与える
- ・中段突き - 有効 → 1ポイント

技の有効性について

- ・突きは寸止めとし、突き手をしっかり引き、残心がある
- ・攻撃の心体一致が認められること

禁止事項

- ・蹴りは禁止とする
- ・帯より下の攻撃はしない

形の審判

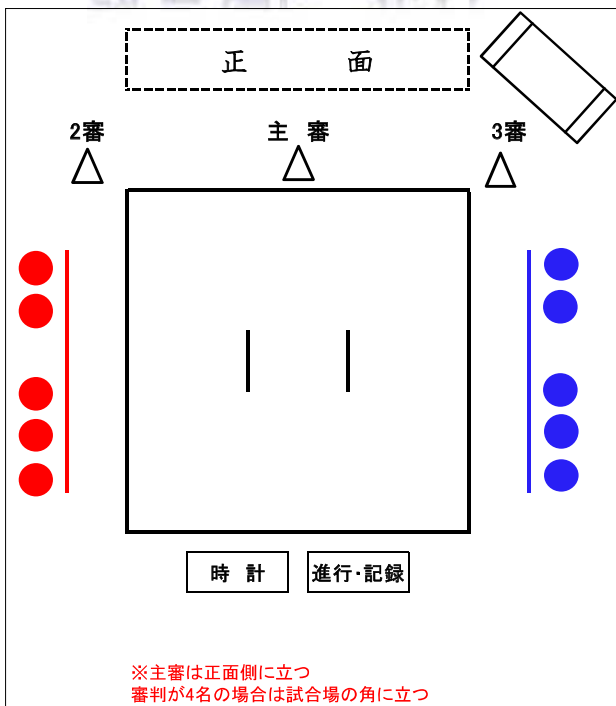
判定の視点

- 主審 気合い・視線
「力強さや気合いが伝わるか」
- 2審 同時性
「チームの動きが揃っているか」
- 3審 立ち方・動作
「立ち方や攻防の動作は的確か」

試合結果集計表

第1試合	赤()チーム	対	青()チーム
団体形		—	
組手①		—	
組手②		—	
組手③		—	
合計点数		—	
勝敗			

試合場について



試合の流れ

<号>…進行の号令 ◎…選手の動き

- ※ 試合場への入・退場時は必ず試合場の外で一礼をすること
- ※ 待機するときも座礼をした後、案に座る

1 試合開始

- <号> 「これより、〇チームと〇チームの試合を始めます。
正面に礼、お互いに礼」
◎ 礼が終わったら形の選手は試合に備え、
組手の選手は待機場所に下がって待つ

2 形の試合

- <号> 「これより団体形の試合を行います」
◎ 試合場内の開始線へ
<号> 「お互いに礼」
◎ 正面を向き演武を開始する。演武終了後、その場で判定を受ける。
<号> 「判定！」 「△対▽で〇の勝ち！お互いに礼」
◎ 退場する

3 組手の試合

- <号> 「これより組手の勝負を行います。赤〇〇選手、青〇〇選手」
◎ 力強く返事をして試合場に入る
<主審> 「構えて、勝負始め！」
◎ 試合を開始する
<主審> 「止め！」 ◎ 開始線へ下がりの宣告を聞く
<主審> 「続けて始め！」 ◎ 試合再開
<主審> 「止め！」 ◎ 試合終了後、面を左手に持ち、判定を待つ
<主審> 「只今の勝負、△対▽で〇の勝ち」
<主審> 「お互いに礼」
◎ 後退しながら退場し、試合結果を待つ

<号> 「只今の試合は、〇の勝ち」 「お互いに礼、正面に礼」