

第4節 高等学校保健体育科学習指導案

「団体形トーナメント戦」(15時間)

日 時：平成 年 月 日()

場 所：D高等学校体育館

対 象：2年男子(46名)

指導者：T1, T2, T3

1 単元名：空手道

2 単元の目標

- (1) 空手道に主体的に取り組むとともに、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、合意形成に貢献しようとすることや、健康・安全を確保することができるようにする。

【関心・意欲・態度】

- (2) 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。

【思考・判断】

- (3) 基本動作や基本的技能の練習に主体的に取り組む、空手道の特性に応じて技に挑戦し、自己やグループに適した技や演武がより良くできるようにする。

【技能】

- (4) 技の名称や行い方、課題解決の方法を理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方について理解している。

【知識・理解】

3 運動の特性

(1) 一般的特性

①機能的特性

空手道は、突き・蹴り・受けや立ち方等の基本動作を用いて、相手の動きに対して想定した技の攻防により構成された「形」と、相対する二人が相手の動きに応じて互いに自由な攻防を競い合う「組手」がある。

②構造的特性

空手道は、道具を必要とせず広い場所がなくても取り組むことができる。また、道着がなくても体育着等で練習ができる。

③効果的的特性

空手道は左右対称の動きが多いため、突き・蹴り・受けや立ち方等の基本動作や、対人的技能の習得により、筋力・敏捷性・平衡性・調整力・持久力・柔軟性など調和のとれた身体的発育が期待できる。また、集中力・気迫などの逞しい精神力や、互いを尊重したり、公正な態度を養うことができる。

(2) 生徒からみた特性

空手道は「形」と「組手」に分かれており、両方を学ぶことで空手道の特性に、より深く触れることができる。基本動作や基本となる技を身につけることで「形」を正しく行うことができるようになり、グループで協力してよりよい演武をする楽しさを味わうことができる。また、身に付けた動きや技を生かして「組手」の試合を行い、相手との駆け引きや攻防の楽しさを味わうことができる。

武道は礼法などの伝統的な行動の仕方を重視するものであるため、学習を通して礼儀やマナーの大切さを学び、日常生活に生かすことができるようになる。

4 単元について

(1) 教材観

空手道は、沖縄を発祥とする伝統文化であり、性別・年齢を問わず個人の体力に応じて誰でも行うことができる。また、全身運動であるため、「形」「組手」を学ぶことを通して、筋力・敏捷性・平衡性・調整力・持久力・柔軟性などの体力を総合的に高めることができるだけでなく、「礼の心」(礼法、礼節)を学ぶことで相手への感謝や相手を尊重する態度が身に付き、人格の形成にも役立つ学習であると考える。

(2)生徒観

コース選択による2年生男子46名のグループである。〇〇コースと△△コースの生徒によって構成されており、それぞれのクラスに個性があり、ほとんどの生徒が運動部活動に所属しているため運動能力が高く積極的に授業に参加することができる。また、1年次に空手道の授業(礼法、基本動作、約東三本組手、ピンアン初段)を選択しており生徒の技能の習得段階に応じて新しい形(普及形Ⅰ・Ⅱ)へのチャレンジや約東一本組手、自由組手等の対人技能、組手試合を取り入れることで楽しさや喜び、達成感・成就感を味わわせたい。

(3)指導観

空手道の歴史を学ぶ意義を理解させるとともに、武道の礼法や考え方を正しく学習させる必要がある。授業では、技の習熟を図るために突き、打ち、当て、受け、蹴り方などの基本動作を練習することが大切である。技能が高まるにつれ、グループで協力して練習方法を工夫したり、作戦を立て試合をするなどの課題解決的な学習に取り組ませる。また、グループで学習に取り組む中で自己の役割を果たすなどの協力や協働の大切さを学ばせたい。

5 単元の評価規準と学習活動に即した評価規準

観点	単元の評価規準	評価方法	学習活動に即した評価規準		
			十分に満足できる(A)	おおむね満足できる(B)	努力を要する生徒への手立て
ア 関心・ 意欲・ 態度	①空手道の特性に関心を持ち主体的に技能向上に取り組もうとしている ②練習や試合でグループにおける自己の役割を果たし、合意形成に貢献しようとしている ③練習や簡易な試合で、審判の判定や指示に従いルールを守り、勝敗や結果を受け入れようとしている ④場の安全を確かめ安全な方法で練習を行い、危険な行動をしないなど、安全に留意している	・観察 (授業への参加意欲)発言や行動	①学習に主体的に取り組む、空手道の特性や技能の楽しさを自ら進んで味わおうとしている ②自ら進んで与えられた役割を果たし、仲間に積極的に働きかけ合意形成に貢献している ③ルールを守り、審判の判定や指示を受け入れ、仲間にも働きかけて結果を受け入れるよう促している ④自己や仲間のために常に場の安全を確かめ、安全な方法で練習を行い、危険な行動をしないなど、安全に留意している	①学習に取り組み、空手道の特性や技能の楽しさを味わおうとしている ②自己の役割を果たし合意形成を図っている ③ルールを守り、審判の判定や指示に従い勝敗や結果を受け入れようとしている ④自己の安全に気を配り、危険な行動をしないなど安全に留意しようとしている	①教師や仲間の支援により技が極まる楽しさを味わわせる ②教師や仲間の支援によりグループ内の役割を果たせるよう助言する ③教師や仲間の支援により話し合いに参加させ意見を述べさせる ④教師や仲間の支援により安全な練習法や場の設定を考えさせる
イ 思考・ 判	①自己やグループの能力に応じた課題の持ち方や課題を解決するために適切な練習の方法を	・観察 ・学習カード	①自己やグループに適切で具体的な課題を設定し、練習の方法を選択している	①自己やグループの課題を設定し、練習の方法を選択している	①教師や仲間の支援により自己の課題に応じた練習法を考えさせる

観点	単元の評価規準	評価方法	学習活動に即した評価規準		
			十分に満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	努力を要する 生徒への手立て
断	<p>選択している</p> <p>②これまでの学習を踏まえて、自己やグループの挑戦する課題を設定し解決するための練習の方法を選択している</p>		<p>②自己やグループの課題の達成状況をとらえ、新たに発見した課題に合わせ練習法・作戦を立てている</p>	<p>②自己やグループの課題の達成状況をとらえ、新しい課題を設定している</p>	<p>②教師や仲間の支援により、課題や練習の仕方の見直しをさせる</p>
ウ 技能	<p>①基本動作や形・約束組手の練習を通して個人的技能を高めたり、習得することができる</p> <p>②身に付けた技能を用いてグループで試合や演武をすることができる</p>	<p>・観察</p> <p>・技術</p> <p>・テスト</p>	<p>①基本動作や形・約束組手の技能を正しく行うことができる</p> <p>②身に付けた技能を用いて、グループで正しく試合や演武をすることができる</p>	<p>①基本動作や形・約束組手の技能を行うことができる</p> <p>②身に付けた技能を用いて、グループで試合や演武をすることができる</p>	<p>①教師や仲間の支援により基本的な動作をゆっくりと丁寧に指導し行わせる</p> <p>②タブレットを用いて動作を確認させアドバイスする</p>
エ 知識・ 理解	<p>①空手道の歴史や特性、礼法・技能(基本動作・組手)などの名称を理解し、言ったり、書き出している</p> <p>②空手道のルールや審判法について理解し、説明したり、明記している</p> <p>③学習した内容を仲間と話し合い、学習カードにまとめたり、発表したりしている</p>	<p>・行動観察</p> <p>・ルールテスト</p> <p>・学習カード</p>	<p>①空手道の歴史や特性、礼法・技能(基本動作・組手)などの名称を正しく理解し、具体例を挙げて言ったり、書き出したりしている</p> <p>②審判法やルールを正しく理解し仲間にアドバイスしたり、説明したり、明記している</p> <p>③学習した内容を主体的に話し合い、学習カードにまとめ、発表している</p>	<p>①空手道の歴史や特性、礼法・技能(基本動作・組手)などの名称を書き出したりしている</p> <p>②審判法やルールを理解し、説明したり、明記している</p> <p>③学習した内容を学習カードにまとめている</p>	<p>①教師や仲間の支援により、学習カードの記載などアドバイスしていく</p> <p>②教師や仲間の支援によりルールや審判法をアドバイスする</p> <p>③教師や仲間の支援により課題解決の運動の仕方についてアドバイスする</p>

6 指導と評価の計画 (2年生)

(1) 単元指導計画と評価計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	学習内容の確認、準備運動・空手ストレッチ・組手ウォーミングアップ															
	オリエンテーション、歴史・礼法・基本動作・ピンアン初段の復習	普及形 I	普及形 II	団体形を上げる	審判法・判定基準	トーナメント大会	約束手本組手・発表会	タッチ組手試合	学習のまとめ							
	本時のまとめ、次時の予告など															
関・意・態	①	→	1			②	→	2	③	→	3		④	→	4	
思・判							①	②			①	②				
技能	①		②	1		1				2	①	→	1			
知・理	①								②						③	

▲「関心・意欲・態度」「技能」の数字・・・○指導時間 □評価時間

(2) 指導と評価の計画 (全15時間)

時間	学習のねらい	学習活動	学習活動に即した評価規準			
			ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 技能	エ 知識 理解
1	1年次の復習	・オリエンテーション ・空手道の歴史復習 ・学習カード作り ・正しい礼法(座礼、立礼)、基本動作、ピンアン初段の復習				① 学習 カード
2	基本的技能を高める ピンアン初段の復習	・その場基本動作 ・移動基本動作 ・ピンアン初段 ・はじめはゆっくり、慣れてきたらスピードを入れる ・しっかり気合いを出す				
3	普及形 I を身に付ける	・その場基本動作 ・移動基本動作 ・ピンアン初段 ・普及形 I	① 観察			
4		・一斉演武			① 観察	
5	普及形 II を身に付ける	・その場基本動作 ・移動基本動作 ・ピンアン初段				
6		・普及形 II ・一斉演武			① 観察	

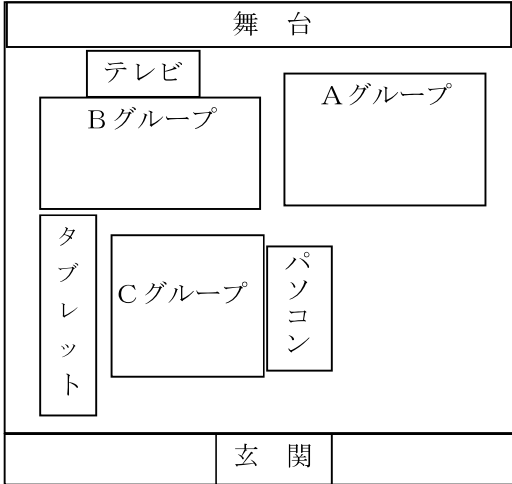
7 【本時】	団体形を作り上げる ①演武の構成を考える ②演武を練習する ③号令なしでの演武を目指す	(本時案参照)	<ul style="list-style-type: none"> 自己のグループの技能の段階に応じて形を選択する グループで協力し団体形の演武の構成を考える 礼法や入場の仕方を工夫する 見栄えや動きのキレ、息の合った演武を工夫する 		① 観察 学習 カード		
8				② 観察	② 観察 学習 カード		
9	団体形の試合運営、審査基準を学ぶ	・試合の運営方法を理解する	・形の判定基準について確認する				② 学習 カード
10	団体形トーナメント大会を楽しむ	・習得した形から演武し、作戦を立てて行う	・グループで分担し審判、相互評価を行う	③ 観察		② 観察	
11	約束一本組手の練習	<ul style="list-style-type: none"> 対人動作の復習 相対する二人が相手の動きに応じて技をかけ合う 	<ul style="list-style-type: none"> 空手道の特性を学び技能を高める 		① 観察		
12					② 観察		
13	約束一本組手を発表する	・グループごとに発表する	・約束組手を発表し自分の課題を整理し技術的な理解を深める			① 観察	
14	タッチ組手試合を楽しむ	・団体戦によるトーナメントを行う	<ul style="list-style-type: none"> 簡単なルールを理解する 身に付けた技を活用する 	④ 観察			
15	学習のまとめ ・空手道授業を振り返りまとめをする	<ul style="list-style-type: none"> 発表会の映像観察 学習カード記入 事後アンケート 授業評価 					③ 学習 カード

7 本時の指導(7時間目 / 15時間)

【ねらい】

- (1) 形の演武のできばえを高めるために、正確な基本動作を身に付ける。
- (2) 自己やグループの課題を見付け、解決の方法を工夫し練習に取り組む。

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	具体的評価
導入 10分	1 用具の準備 2 集合、整列、あいさつ(座礼) 3 出席確認・健康観察 4 準備体操・組手ウォーミングアップ 5 本時の目標と流れの説明 ・本時の学習の流れをホワイトボードを使って説明する	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に留意し、休み時間内に準備ができるようにする ・動作を機敏にし、授業開始の挨拶は正しい礼法で行わせる ・リーダーに確認・報告させる ・見学者は ICT 機器使用補助をさせる ・リーダーを中心に準備体操をさせる 	行動観察
展開 30分	【ねらい①】 形の演武のできばえを高めるために、正確な基本動作を身に付ける		行動観察
	6 基本動作の反復練習 ・その場での突き(四股立ち) 受け(上段・中段・下段) 蹴り(前蹴り) ・移動しての突き(追い突き・逆突き) 受け(上段・中段・下段) 蹴り(前蹴り) ・約束三本組手練習 攻め手と受け手で攻防する	<ul style="list-style-type: none"> ・基本動作の練習に積極的に取り組んでいるか、基本動作が身に付いているか観察する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●十分にできる生徒への手立て●</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技の極めが上がるよう、引き手スピードを速めるよう指示する ・呼吸を意識するよう指示する ・向きを変える際は、最短距離で足を移動するよう指示する </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>●努力を要する生徒への手立て●</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あわてずゆっくりと丁寧に動作を行えるよう支援する ・視線を変えないよう指示する </div>	
	7 形の復習 ・ピンアン初段 ・普及形Ⅰ ・普及形Ⅱ		
【ねらい②】 自己やグループの課題を見付け、解決の方法を工夫し練習に取り組む			
	8 団体形グループ練習 ・11のグループを3つの大グループ(A～C)に分け(図1参照)各練習場所で課題解決に取り組む。 ・時間を区切ってローテーションで回る。 A 団体形演武の動きの統一性、技のキレを高める B 団体形演武の入場、礼法、退場まで取り組む C ICT 機器を使用し自己のグループの課題を見付け、解決に向けた練習に取り組む	<ul style="list-style-type: none"> ・AグループはT1がついて助言する ・BグループはT2がついて助言する ○入場・退場の工夫 ○空間の使い方 ○タイミングの取り方 ○気合のかけ方 ○同調性 	【思考・判断①】 自己やグループの能力に応じた課題の持ち方や課題を解決するために適切な練習の方法を選択している

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	具体的評価
	<p>図1</p>  <p>9 全体でグループごとの演武 ・各場所にてグループ毎に選択した一つの形を一斉に演武する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・CグループにはT3がついてグループの演武と見本となる演武との違いに気付かせるよう助言する <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>●努力を要する生徒への手立て●</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あわてずゆっくりと丁寧に行うよう支援する ・指導者は中央に立ち必要に応じ支援する ・タブレットで撮影し、できない部分の理解と修正を図る </div> <ul style="list-style-type: none"> ・リーダーの号令に従って行う ・可能であれば号令なしで行う 	<p>観察</p> <p>学習カード</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>10 本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループで話し合い、学習カードに記入し数名発表する ・次時の学習内容の説明 ・片付け ・整列・あいさつ(座礼) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ねらいに沿って、良かった点、改善すべき点を具体的に記入させる ・数名選び発表させる <ul style="list-style-type: none"> ・整列させてから座礼で挨拶をさせる 	

準備物：学習カード、筆記用具、ホワイトボード、ICT機器(テレビ、パソコン、タブレット)



8 D高等学校での学習内容

基本動作	<p>【入学年次】・・・ピンアン初段の基本動作、技能</p> <p>(1) 礼法：立礼、座礼</p> <p>(2) 立ち方：結び立ち、平行立ち、四股立ち、自然立ち(基立ち)、前屈立ち 八字立ち、閉足立ち、三戦立ち、猫足立ち、騎馬立ち、交叉立ち</p> <p>(3) 突き：正拳突き、追い突き、逆突き、連突き、貫手(手刀)</p> <p>(4) 蹴り：前蹴り</p> <p>(5) 受け：下段受け、上段受け、中段外受け、中段内受け、手刀受け、鉋み受け</p> <p>(6) 打ち：諸手での中段外受け・振り打ち</p> <p>【その次の年次以降】・・・普及形Ⅰ・Ⅱの基本動作、技能</p> <p>(1) 礼法 (2) 立ち方 (3) 突き (4) 蹴り (5) 受け・・・上に同じ</p> <p>(6) 打ち：手刀打ち、裏拳打ち</p>
移動基本動作	<p>【入学年次、その次の年次以降】</p> <p>(1) 前屈立ちによる移動基本動作(前進、後退、轉身)</p> <p>(2) 四股立ちによる移動基本動作(前進、後退、轉身)</p>
約束組手	<p>【入学年次】</p> <p>○約束三本組手：次の動作を連続して行う</p> <p>前屈立ち・上段追い突き－前屈立ち・上段受け</p> <p>前屈立ち・中段追い突き－前屈立ち・中段外受け</p> <p>四股立ち・下段追い突き－四股立ち・下段受け</p> <p>【その次の年次以降】</p> <p>○約束一本組手：次の動作を攻め・受け・極めまで行う</p> <p>前屈立ち・上段追い突き－前屈立ち・上段受け、中段逆突き</p> <p>前屈立ち・中段追い突き－前屈立ち・中段外受け、上段逆突き</p> <p>前屈立ち・中段前蹴り－前屈立ち(轉身)・下段受け、中段逆突き</p>
形	<p>【入学年次】ピンアン初段</p> <p>【その次の年次以降】普及形Ⅰ、普及形Ⅱ</p>
自由組手	<p>【その次の年次以降】タッチ組手</p>
審判・試合	<p>【入学年次】(1) 形審判の仕方 (2) 団体形試合</p> <p>【その次の年次以降】(1) 組手審判の仕方 (2) 組手試合(個人・団体)</p>

今後の検討課題

- ① 安全具を確保し、ゲーム的な内容や簡単な試合(自由組手)を研究し取り入れる。
- ② アンケート結果より興味関心を示す女子の割合が56%に上ることから、男女共習を考える必要がある。

9 空手道学習カード

年 組 番 氏名

《評価の段階》 3 / 十分満足である 2 / おおむね満足である 1 / もう少し

時 間	月/日 (曜日)	今日の目標	自己評価								今日の反省及び感想
			関・意・態			思・判		技	知・理		
		《 例 》 ・普及形Ⅱをできるようにする。 ・突きに力強さが出るように工夫したい。	意 欲 的 に 取 り 組 め た	協 力 し 練 習 が で き た	安 全 に 活 動 で き た	め あ て は 達 成 で き た	練 習 方 法 を 工 夫 し た	技 能 を 高 め ら れ た	成 果 や 反 省 点 を 知 っ た	ポ イ ン ト を つ か め た	○目標達成のために工夫した事、気付いたこと ○次の授業に向けての反省 《 例 》 形を覚えるためにペアで見せ合った。そしたら、形はバッチリ覚えられた。次は蹴りをかっこよくするぞ！
1	/ ()		3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	
2	/ ()		3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	
3	/ ()		3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	
4	/ ()		3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	
5	/ ()		3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	3 ・ 2 ・ 1	