第３節　高等学校保健体育科学習指導案
「協調学習（アクティブ・ラーニング）を取り入れた授業展開」（12 時間）

日　時：平成　年　月　日（　）
場　所：Ｃ高等学校
対　象：１年　　組（　　名）
指導者：Ｔ１

１　単元名：空手道

２　単元の目標

（１）空手道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にする。自己の責任を果たし、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。
【関心・意欲・態度】

（２）生涯にわたって空手道を実践するため、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。【思考・判断】

（３）空手道の特性に応じて、攻防を展開するための得意技を身に付けることができる。【技能】

（４）伝統的な考え方、技の名称や約束組手の仕方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。【知識・理解】

３　単元観

（１）授業観

古来より琉球にあったとされる武術「手（ティー）」は、14 世紀頃、琉球王国時代に中国との交易の中で、中国拳法を取り込み、独自に形成され「唐手（トーディー）」と呼ばれるようになった。その後、15 世紀尚真王、16 世紀薩摩藩島津氏による二度の武器に関する政策等、時代の影響も受けながら形成された「空手」は、門外不出・一子相伝の時代から、明治初頭より学校体育に導入され大衆化される過程を経て、「空手道」として様々な進化を遂げてきた。その空手道は、ついに 2020 東京オリンピック種目となり、世界で１億人と言われる空手愛好者を抱えるスポーツにまで発展している。

このようなことから、沖縄を発祥とする空手道を、体育授業で学ぶ意義は、歴史的・文化的側面からみて他の種目には無い教育的意義を持っている。

空手道は他の武道と異なる特性を有しており、基本動作や形の中で見られる「呼吸法」はそのひとつである。例を挙げると、三戦（さんちん）の形は、独特の運足により前後方向に移動しながら、意識的な呼吸を行うが、その呼吸法は、メンタルトレーニングに使用される訓練法などと似ており、ストレス軽減や、集中力の向上も期待できると言われている。

また、空手道の形練習の一部として行われる「イメージ・トレーニング（イメージ形演武）」では、脳が全体的に活性化されることも報告されており、心理学的・生理学的側面から見ても、学習面への効果が期待される。

加えて、空手道の中で最も使用され、基本的な技である突き・蹴り・受けにおける「威力」は重要な要素のひとつである。突きにおいては「突き手」と「引き手」の合力の形成と拮抗作用により威力ある突きが生じ、授業内において如何にして「力」と「スピード」を最大限に引き出す事ができるのか、生徒自身が思考を凝らし、答えを導く過程において思考力や判断力の育成を図ることができる。

また、「威力」を高めるためには、空手道の立ち方で多く使用される、前屈立ちや四股立ち、三戦立ち等において、そのバランスと重心移動を自身で感じ考えることが重要であり、自ら学び自ら考える「生きる力」を育む授業といえる。

以上のようなことから、空手道を授業で学ぶ意義は高いと考える。

なお、本単元の取り扱いについては、社会科や、理科など他教科との連携も視野に入れながら授業を進めていきたい。

（２）生徒の実態

事前調査によると、「空手道をとても知っている」「空手道を知っている」生徒は、男子 71％、女子 58％と過半数以上の生徒が空手道を知っており、空手道に対する認知度の高さがうかがえる。

しかし、一方で、空手道のルールについては、「とても知っている」「知っている」生徒は、男子 14％、女子６％と対照的な傾向がみられた。また、空手道の技について「とても知っている」「知っている」生徒は、男子においては 35％であったが、女子に関しては 10％となっており、空手道という名称は知っているものの、その詳細に関してはほぼ伝わっていない、または、学んでいないことが推測された。その根拠として、空手道の歴史に関する質問項目に関して、空手道を「とても知っている」「知っている」と答えた男子は 29％であり、女子に至っては４％であることからも説明が可能である。同時に、体育の授業において好きな種目を空手道と答えた生徒は、男女ともに全体の１％にも満たず、その認知度と生徒の興味関心には大きな開きがあることがうかがえる。

空手道を含む武道で最も重視される「礼節」における項目においては、あいさつを「進んでできる」生徒は全体の半数を占めており、本単元を通し、空手道を学ぶことで、自他への尊敬の念を高め、俯瞰（ふかん）的なものの見方や考え方ができる生徒の育成が可能と考える。

（３）主な支援

本単元においては、アクティブ・ラーニング型授業の中でも、近年増加傾向にある、協調学習を引き起こす仕掛けとしての「知識構成型ジグソー法」を活用する。この教授法は 21 世紀型スキルといわれる以下の３つの能力を柱としている。

①協調的問題解決能力：共通の問題を一緒に解くこと。アイディアや知識、持っているリソースを提供し、交換してゴールを達成する能力。

②ICT リテラシー：デジタル化されたネットワークや指導書を用いて自ら学ぶ能力。

③社会的ネットワーキング：複数の人で効力しながらネットワークを活用する社会的ネットワーキング能力。※教師の支援としては、以下の５点が挙げられる。

ア　従来のグループ学習における課題「できる子だけが課題を解決する」現象を抑えるための型を提供する（エキスパート活動）。

イ　エキスパート活動においては、完璧な答えを求めるのではなく、エキスパート活動を完全には終えていないからこそ、他の仲間も含めてさまざまな議論が展開でき、思考の拡散が期待できるとの視点に立った支援を行う。

ウ　「実技教科においては、ジグソーは実習と座学のつなぎに使うと効果的である」との意見を踏まえ、本単元においては、空手道の歴史と基本動作（立ち方、礼法）を、指導書及び DVD にて視聴後、仲間とのジグソーを交えた支援を行う。

エ　知識構成型ジグソー法の授業においては、主役はあくまで生徒一人一人であることを理解し、生徒の課題解決までのプロセスを邪魔せず、生徒を支える側に重きをおき支援する。ただし、生徒の自由な考えのみを重視するのではなく、「教師が意図する課題」と「生徒に学んでほしいこと」について、教師は明確な目的を掲げる必要があり、そのためにも、教師は空手道の特性については一定の知識を保持する必要がある。

オ　クロストークにおいての支援は、あくまで生徒一人一人の「わかり方」と「表現」を大事にすることである。そのため、特に留意すべき点としては、教師が、生徒達の意見の差異に着目させながら、より納得のいく表現を個々人が追及する助けになる支援が必要である。

【留意点】

※エキスパート活動においては、教師が準備をしすぎて生徒の思考を阻害することが無いようにする。

※評価については、「評価規準」に基づいて評価し、Ａ・Ｂ・Ｃの各評価に基づいて適切な指導を行うが、Ｃ評価については、評価規準を達成していないので、Ａ及びＢ評価を達成できる手立てと支援方法を記入する。

4　単元及び学習活動に即した評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
単元の評価規準	・空手道の授業に自主的、能動的に取り組み、進んで課題や問題解決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している ・自己の責任を果たそうとしている ・空手道に興味関心を持ち、互いに助け合い教えあおうとしている ・健康、安全を確保し、自他の心身の変化を感じようとしている ・空手道の基本動作（突き・受け・蹴り）について追及しようとしている	・空手道の基本動作、対人的技能の学習を通して、自己の技能、体力の程度に応じた得意技について考えている ・提供された攻防の仕方を通して、自己に適した攻防の仕方を選んでいる ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している ・健康や安全を確保し、体調に応じて適切な練習や方法を選んでいる ・生涯にわたって空手道に親しむために、自己に適した関わり方を工夫している	・自他の構えや、姿勢を適切に捉え正すことができる ・形においては、空手道の基本動作を基に、忠実に突き、受け、蹴りを行うことができる ・約束組手においては、空手道の特性に応じて、技の攻防を展開するための対人的技能を身に付けることができる	・空手道の歴史や、伝統的な考え方について、教材や学習を通して、理解している ・立ち方、移動基本動作や、各種技の名称を書き出している ・発表会までの練習を通し、空手道における体力の高め方を理解している ・個人形と団体形の発表を通して、運動観察及び発表会の行い方を理解している

	学習活動に即した評価規準
関・意・態	①空手道の楽しさや喜びを味わい自主的、能動的に取り組もうとしている ②伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとしている ③仲間と合意した役割に責任をもって自主的に取り組もうとしている ④自己や仲間の健康、安全を確保しようとしている
思・判	①エキスパート活動における学びを、ジグソー活動にて他者に伝えている ②クロストークを通して、新たな気付きを得ている ③授業前と授業後において、思考が変化している
技	①体のバランスをそれぞれの動き（突き、蹴り、受け）に応じて変化させることができる ②突き及び受けにおいて、腰の捻りや引き手を使って力強い突きや受けができる ③蹴り技においては、抱え足、引き足を適切に行い安全に留意した蹴り技を出すことができる
知・理	①空手道の歴史や特性を理解している ②普及形Ⅰの突き、受け、転身について理解している ③ICT 機器や各種教材を活用して、自己と他者の変化に気付いている（メタ認知）

5　指導と評価の計画（全 12 時間）

生徒の思考と学習活動の流れ	教師の支援と評価（○支援／■評価）
１時間目 オリエンテーション ①　空手道の歴史と文化的背景 ②　個人（グループ）カード活用の使用方法 ③　昇級カードの活用法 ④　学習の進め方（視聴覚機材使用） ⑤　形・組手の映像視聴	○空手道の歴史や特性、授業の進め方を理解することができるようにする ○昇級基準や審査方法を理解する ■学習の進め方や、学習の見通しを持つことができたか　【知・理】 ○高校生の大会映像を視聴させ空手道に対するイメージを抱かせる
２時間目 ①　出席点検と本時の確認 ②　めあての確認と個人カードの記入 ③　準備体操 ④　練習場所の配置説明等 【礼法（立礼・座礼）の習得】 ⑤　指導書を使用し礼法の意味を理解させる ⑥　実際に図を見ながらペアで立礼→座礼を確認する ⑦　全員で呼吸をあわせて座礼を行う→正座のまま静止し黙想をする（約１分間） ⑧　心を静め丹田に意識を集中させる ⑨　正拳・上足底の作り方 ⑩　個人カードの記入、座礼	○健康、安全に留意して用具使用の心得を守り、準備・練習できるようにする（畳の上で行う） ■号令（座礼）、準備・片付け、服装、機敏な動きがしっかりできたか　【関・意・態】 ■指導書を活用し礼法のポイントを判断できているか　【思・判】 ○突き手と引き手の握りについて適切に支援する ○蹴りの抱え足、引き足について適切に支援する ○体全体の姿勢とバランスや目線について適切に支援する
３時間目（突き・蹴り） ①　立礼、出席点検と本時の確認 ②　めあての確認と個人カード及びグループカード（ジグソー活動）の記入 ③　座礼、準備体操 ④　ウォーミングアップ（フットワークの練習） 【空手道における「各部位の名称」「立ち方」「突き」「蹴り」の習得】 協調学習メインの問い 「もっとも強力な『突き』と『蹴り』を探求せよ!!」 ⑤　個人の意見と考えを出す ⑥　エキスパート活動 エキスパートＡ：立ち方 エキスパートＢ：突きの部位 エキスパートＣ：蹴りの部位 ⑦　ジグソー活動・クロストーク ⑧　まとめ、座礼	■前時で学んだ礼法を活かした号令を行うことができているか　【関・意・態】 ○音楽を流し生徒の気持ちを乗せる ○メインの問いについて学習前の考えを記入する ○指導書・各種教材を使用しながら、各部の名称と活用法を理解させる ○それぞれのエキスパート活動で得た情報（立ち方、突き、蹴り）を適切にまとめることができるように支援する ○上足底については、ペアで確認させる ■正しい立ち方、拳の握りができているか　【技】 ○自由な意見を出し合える雰囲気づくりを支援する。