

第 3 章

指導計画と学習評価

- 第 1 節 指導計画作成上の留意点
- 第 2 節 柔道の特性に基づく学習指導と評価
- 第 3 節 単元計画例と学習指導の展開例

第1節 指導計画作成上の留意点

1 指導計画の作成

【中学校】

指導計画を作成する際には、地域や学校の実態、生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮し、中学校の3年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切です。

1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 授業時数の配当については、次のとおり取り扱うこと。

ウ 体育分野の内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域の授業時数は、その内容の習熟を図ることができるよう考慮して配当すること。 <中学校「要領」>

柔道は、相手と直接的に攻防するという運動の特性や、中学校で初めて経験する運動種目であることなどから、各学年で適切な授業時数を配当し、効果的・継続的な学習ができるよう、安全確保に十分留意しつつ、3年間を見通した上で、年間指導計画を作成し、学習段階や個人差を踏まえた段階的な指導を行うことが重要です。また、武道は、段階的な指導を必要とするため、特定の種目を3年間履修できるようにすることが望ましいでしょう。

各領域に対する授業時数の配当をどのようにするかは、どの程度の習熟を図るかが重要な目安となります。特に柔道は、中学校で初めて取り上げる領域であることを十分考慮に入れて授業時数の適切な配当を考える必要があります。

したがって、地域や学校に実態を踏まえながら、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じて、3年間を見通した指導計画の作成が重要となります。

【高等学校】

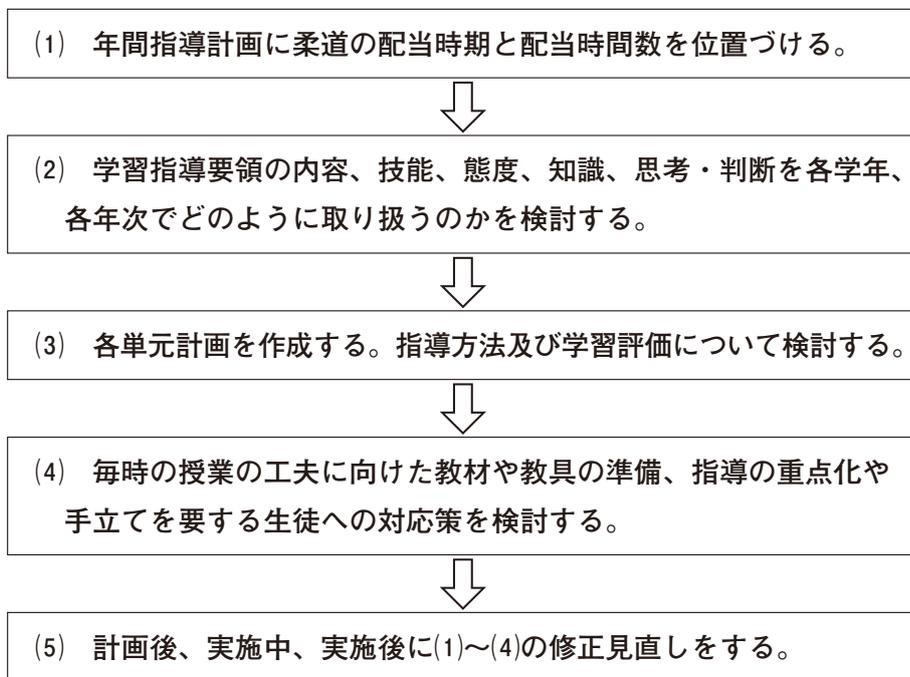
地域や学校の実態、中学校との関連、生徒の特性等を十分に考慮し、卒業までの見通しを立てた上で、内容の決定、各内容に当てる授業時数、単元の構成及び配列等を的確に定めた指導計画を作成することが大切です。

(2) 「体育」は、各年次継続して履修できるようにし、各年次の単位数はなるべく均分して配当するものとする。なお、内容の「A体づくり運動」に対する授業時数については、各年次で7～10単位時間程度を、内容の「H体育理論」に対する授業時数については、各年次で6単位時間以上を配当するとともに、内容の「B器械運動」から「Gダンス」までの領域に対する授業時数の配当については、その内容の習熟を図ることができるよう考慮するものとする。 <高等学校「要領」>

一つの領域の内容に習熟させるには、授業をある期間に集中して行うか、あるいは年間にわたって継続的に行うかについて十分検討する必要もあります。季節や学校行事との関連からも考慮します。

2 指導計画の作成と内容の取扱い

内容の取り扱いに留意しつつ、指導計画を作成する上で検討すべき事項と手順を以下に示します。



3 柔道の単元計画（指導と評価の計画）の考え方

年間指導計画でねらいや指導内容に基づいて、柔道の時間配当が確定したら、次に単元計画（指導と評価の計画）を作成することが重要です。

柔道の内容は、技能、態度、知識、思考・判断です。技能の指導内容のみを検討するのではなく、態度や知識、思考・判断の指導内容をバランスよく配置することが大切です。また、学習評価としては「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「運動の技能」、「知識・理解」の各観点を踏まえ、評価規準の設定や評価方法等も具体化し、準備しておくことが重要です。

4 外部指導者との連携の検討について

柔道の指導において、外部指導者の協力を得て、チームティーチングで指導することが安全で効果的な場合がある。特に、柔道の指導経験が浅い場合は、経験豊かな外部指導者の協力を得ることは極めて有効です。

外部指導者と学校が、あらかじめ全体の指導計画の作成と指導の展開について、十分に打合せを行うことも外部指導者と協力した指導の充実につながります。

しかし、指導計画や内容及び評価等、安全管理も含めて、教員が中心となって授業を進めることが重要であるため、外部指導者には、学校での授業の在り方や担当する生徒の状況等についてあらかじめ説明し、十分に理解していただいた上で、指導助言を受け、必要な助言や支援をお願いすることが大切です。（外部指導者確保の相談窓口となる各都道府県の柔道連盟の連絡先一覧はP.181に掲載しています。）

第2節 柔道の特性に基づく学習指導と評価

1 柔道の特性と学習指導

(1) 特性を踏まえた学習指導

柔道の特性を踏まえた学習指導の要点として、次の点をあげることができます。

第一に、柔道は素手で相手と直接的に組み合って、投げる、抑えるなどの攻防をしながら自分の技を決める楽しさや喜びがあります（機能的特性）。したがって、すべての学習段階において安全を確保しながら柔道のよさや楽しさに触れる学習指導を心掛けることが大切です。

第二に、柔道は、投げる、抑えるなどの対人的技能と、その基礎となる受け身、崩し、体さばきなどの基本動作から成り立っています（構造的特性）。学習指導のねらいを達成するためには、基本動作と対人的技能を関連づけ、受け身などの基本動作を習熟させながら各自の得意技へと発展させていくことが重要です。その際、かかり練習、約束練習、自由練習などの伝統的な練習法を指導計画の中に効果的に取り入れ、学習段階に応じた練習の仕方などを工夫することが大切です。

第三に、柔道を行うことで、瞬発力、筋持久力、調整力など、総合的に体力を高めることができます（効果的特性）。生徒の体力や運動能力の発達の段階や男女の特性を考慮した段階的な学習指導により、体力と技能を関連づけて高めることが大切です。

第四に、柔道は、格闘的な運動として闘争感情を自らコントロールすることが求められます。したがって、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、態度に関する指導を重視します。特に、礼法は形を守ることから指導を行い、次第にその意義を理解して大切にできるようにします。

第五に、柔道の技能習得は創意工夫の機会でもあります。自分に適した得意技を身に付けるための工夫や自他の安全を確保するための工夫など、生徒が主体的に思考・判断し創意工夫できる場面を設定することが大切です。

(2) 特性に応じた学習過程

柔道の学習過程は、基本動作（姿勢と組み方、進退動作、崩し、体さばき、受け身など）と対人的技能（投げ技や抑え技など）を関連づけながら身に付け、自由練習や試合に発展させるものが一般的です（図5）。柔道では特に初心者を対象とした場合は、基本動作や対人的技能を十分に学習した後で、その技能の上達の程度に応じて段階的な練習を経た上で、自由練習やごく簡単な試合を計画することが安全面からも重要です。

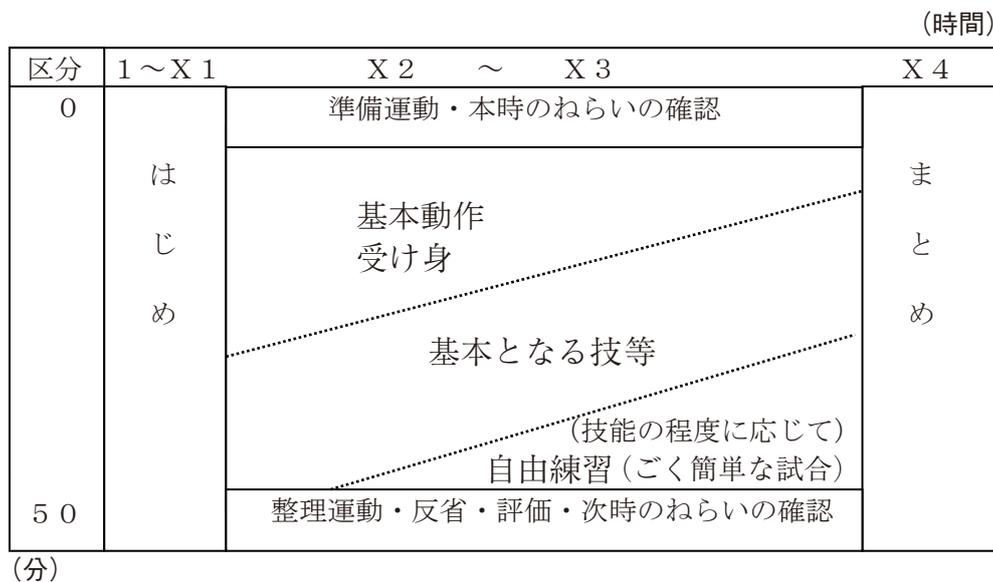
ただし、安全確保を十分した上での抑え技の場合は、自由練習やごく簡単な試合を早い段階で扱う学習過程が考えられます。

さらに、柔道の特性に応じた学習過程の視点として、技の習得を主とするもの（達成型）と、自由練習やごく簡単な試合のように身に付けた技で競い合うもの（競争型）が考えられます。初めて柔道を学習する中学校第1学年及び第2学年では、仲間と協力しながら基本となる技の習得を目指

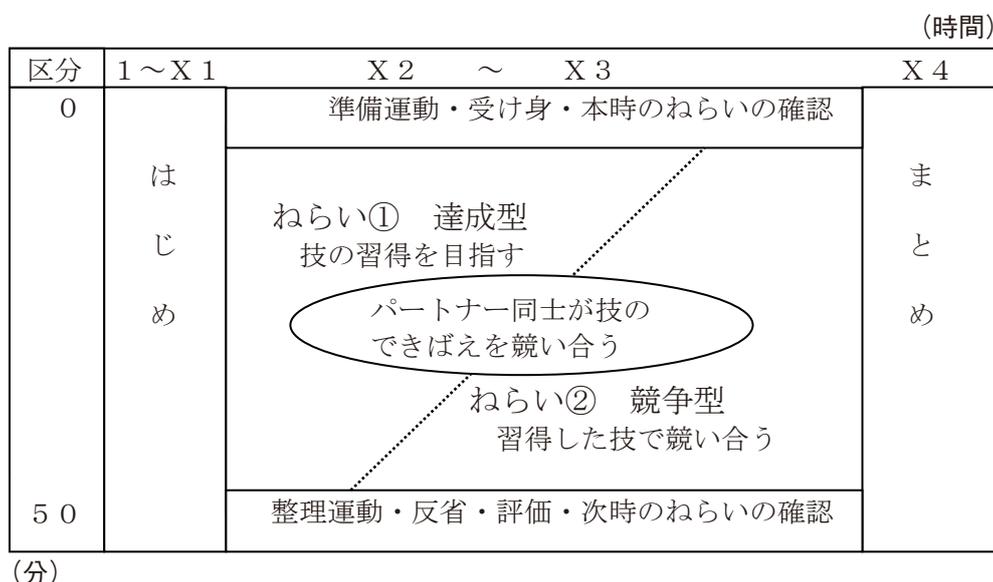
す達成型の指導が大切です。次の中学校第3学年や高等学校の段階では、次第に達成型から競争型へと重点を移行させることが考えられます。

その際、組み合う者同士が勝敗を競い合うだけでなく、仲間同士で技のできばえを競い合う達成型と競争型の両方の視点を取り込む学習過程も考えられます（図6）。

このように柔道の学習過程は、柔道の特性を踏まえながら、学習段階や生徒の技能の上達の程度に応じて、安全に十分配慮しながら適切に工夫していくことが重要です。



〈図5〉



〈図6〉

(3) 安全に十分配慮した効果的な学習指導

ここでは、柔道の構造的特性を踏まえ、安全で効果的な学習指導を展開する上で特に留意すべき点について示します。

① 指導計画の工夫

柔道は、相手と直接的に攻防する格闘的な運動特性を有し、中学校で初めて経験する運動種目です。したがって、各学年で適切な授業時数を配当し、計画的、効果的な学習ができるように、中学校及び高等学校の各3年間を見通した年間指導計画や各学年のねらいを明確にした単元計画（指導と評価の計画）を作成することが重要です。

その際に、「技能」に偏ることなく、「態度」、「知識、思考・判断」の内容をバランスよく指導する計画を立てることが大切です。

例えば、相手が受け身を取れるように投げることができる、相手の安全に気を配ろうとしている、安全を確保するための工夫をしているなど、安全面の視点を単元計画に適切に位置づけ、安全指導を徹底することなどが考えられます。

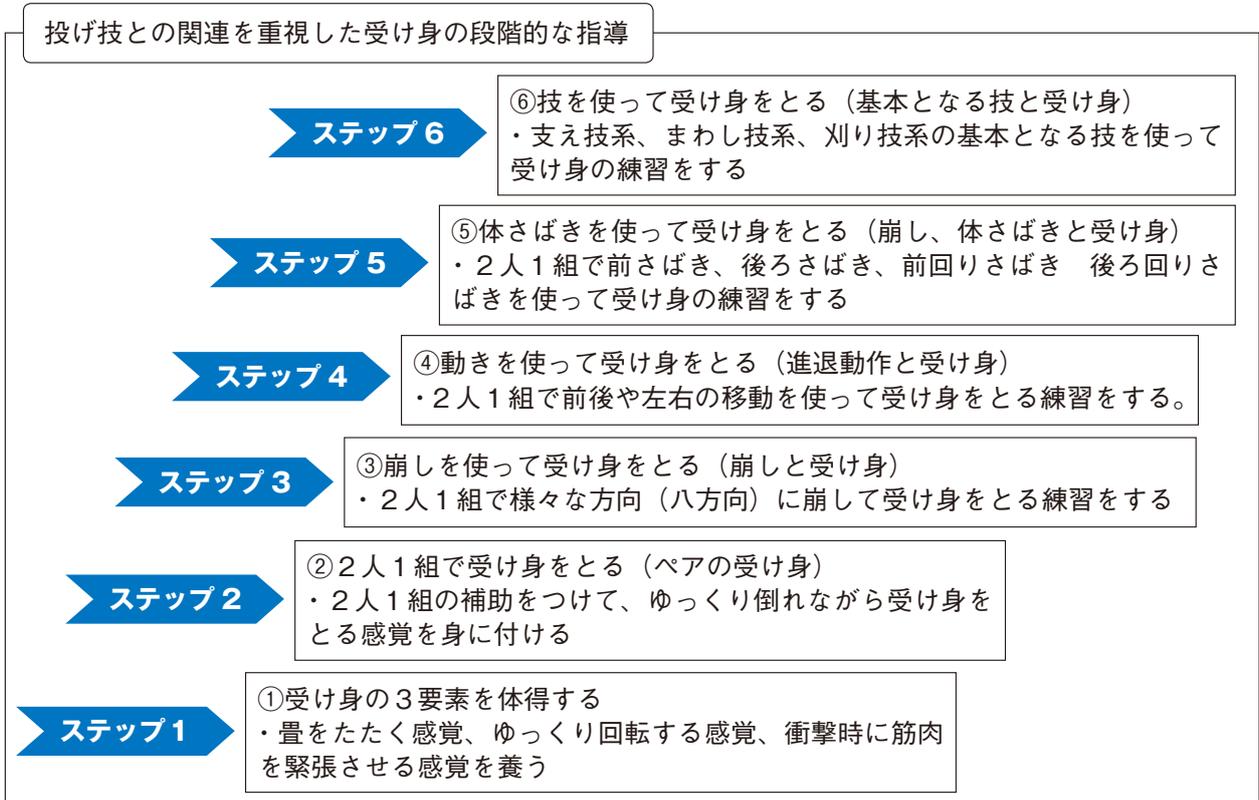
② 生徒の技能の程度に応じた段階的な学習指導

生徒の多様な体力や運動経験等の実態に対応して、安全で効果的な学習指導を行うためには、各学習段階の指導をスモールステップで展開することが重要となります。

特に、柔道をはじめて学ぶ中学校第1学年及び第2学年の受け身から投げ技への展開は、きめ細かなステップを踏むことが安全を確保する上で欠かせません。

図7は、受け身から投げ技へと発展する学習段階を設け、基本動作と投げ技を関連付け、初歩の段階から、2人1組で、安全に投げる、投げられる感覚を身に付けていく段階的な練習方法を示しています。

第4章「技能指導の要点」では、その他に「基本動作のスモールステップ」「基本動作から抑え技へのスモールステップ」などの具体例も示しています。（第4章「技能指導の要点」参照）



〈図7〉

③ 技の系統性を生かした技の学習指導

安全な技の学習指導を行う上で、どのような技をどのような順番で扱うかは重要な視点です。学習指導要領解説に例示された技は、あくまで例示であり、記載された全ての技を取扱うよう示されたものではありません。各学校において、授業時数はもとより、生徒の経験や技能、体力の実態、施設・設備の状況等を十分踏まえて取扱う技を精選することが大切です。

ここでは、技を個別に扱うのではなく、投げる動作と受け身のとり方が同じ系統の技（支え技系、まわし技系、刈り技系など）をまとめて扱い、投げられた時の受け身を習熟させながら、系統性を生かして技を発展させる取り扱いを示しています。

例えば、受が前に倒れて受け身をとる技のまとまりとして、倒れる位置が低く衝撃の少ない支え技系の技（膝車など）をはじめに扱い、その後で、高い位置で衝撃の大きな受け身を必要とするまわし技系の技（体落としなど）を扱うなどの工夫が考えられます。

（第4章「技能指導の要点」 p.120、p.124参照）



④ 受け身の重要性

柔道の安全指導の要は受け身の習熟といっても過言ではありません。まず、自分の身を守るための受け身と、相手にケガをさせないための合理的で適切な投げ方が何よりも大切であるという認識を養うことが重要です。「頭を打たない」、「頭を打たせない」ということを前提とし、学習段階に応じた受け身をしっかりと身に付けさせます。

取と受との関係からいえば、取はしっかりと立ち、引き手（受の袖）を引いて相手に受け身をとらせること、低い姿勢や前のめりで技をかけるのは避けることが必要で、受は潔く自分から受け身をとる習慣を付けること、投げられまいと体を低くしたり、腰を引いたり、また、手をつくことを避けることが重要です。

受け身の重要性を理解させ、自他の安全を確保する取と受の関係性をしっかりと身に付けさせるためには、初歩の受け身の練習から、2人1組で受け身の練習を繰り返し、「頭を打たせない」ための取の姿勢や動作（しっかりと立ち、引き手を引く）「頭を打たない」ための受の姿勢や動作（安定した姿勢でゆっくり倒れて自ら受け身をとる）を習熟することが大切です。



以上の考え方を踏まえ、第4章「技能指導の要点」では、投げ技との関連を重視した受け身の段階的な指導例などを示しています。(第4章「技能指導の要点」 p.98～参照)。

⑤ 固め技の学習指導

固め技には、抑え技、絞め技、関節技があります。中学校、高等学校ともに学習指導要領では抑え技のみを扱うことが示されています。

抑え技は、中学校第1学年及び第2学年などの初歩の段階から段階的な練習を行った上で、自由練習やごく簡単な試合を行い、攻防する楽しさなど柔道の特性に触れさせることが考えられます。

また、抑え技の条件を示して、生徒に効果的な抑え方を試行錯誤させるなど、生徒が主体に技を工夫する場面を設けることも意欲を高める上で効果的です。

安全面の配慮事項として、絞め技や関節技を指導しないことはもちろんのこと、生徒がふざけて行うことがないように注意する必要があります。

また、頸椎や脊椎を無理にそらせたり、関節部を可動域以上に、あるいは反対方向に曲げたり、直接相手の顔面に手を当てたり、相手の頭部を抱えたり、腕や帯などで相手の頸部を絞めることが無いように十分指導することが重要です。

さらに、抑え込まれて苦しい時は潔く「参った」をすることも教えます。「参った」の合図は相手の体や畳を2回以上叩くこととし、「参った」をした場合はすぐに技を解くなど、常に相手の状態に気を配り、相手をかばいながら抑えることを徹底します。

このように相手を思いやり、自他の安全を確保することが大切です。

⑥ 外部指導者との連携による指導

外部指導者を活用し、チームティーチングで指導することが安全で効果的な学習指導につながる場合があります。特に、柔道の指導経験が浅い教師の場合は経験豊かな外部指導者の協力を得ることは極めて有効です。

以下に、授業で外部指導者と連携し安全を確保しながら授業をすすめる際の留意点について示します。

外部指導者の活用の第一のねらいは、教師が主体となって学習指導を進める中で、外部指導者の経験に基づく技の示範を活用したり、教師一人では目の行き届かなくなりがちな技術指導や安全確保を相互に連携して行い、より安全で効果的な授業を展開したりすることにあります。

その際、教師の作成した指導計画に基づき、必要に応じて、基本動作や投げ技、抑え技の正しいかけ方の示範や危険な動作や行為などの指摘をしてもらうことが重要です。

また、複数の指導者が生徒に関われば、異なる視点から生徒の課題を見つけ、より適切な指導を行うことができ、それが生徒の興味・関心を引き出し、学習意欲を喚起することにもつながります。

指導に際しては、授業開始前に指導計画に基づいた指導の流れや目標及び評価を確認したり、互いの役割を調整したりすることや、授業終了後に、その時間の授業の課題を明確にして次の授業に向けての改善事項の意見交換をしたり、指導計画や指導内容を見直したりすることなどが重要となります。

特に、指導計画について外部指導者から指導助言を受ける場合は、学習指導要領の趣旨に沿って、教師が計画した単元計画や毎時の指導案の学習内容や到達目標が適切なものであるかなど、技能や安全面について、生徒の実態を踏まえながら意見交換や指導助言を受けることが重要です。

外部指導者は、柔道についての専門的な知識や技能を有していても、体育の授業づくりについては専門ではないことが多く、指導計画や学習内容及び評価等はあくまで教師が学習指導要領に基づき適切に作成し実践することに留意します。それぞれの学校の授業の在り方や担当する生徒の状況等についてあらかじめ綿密な説明を行い、十分に理解を得た上で指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらうことが大切です。

なお、外部指導者の協力を得る場合は学校だけで単独で決めるのではなく、市町村教育委員会等の設置者が所管する学校と十分に意思の疎通を図って状況を把握し関係団体とも連携しながら協力を得られる指導者の情報等を把握してすすめることが重要です。

(4) 中学校、高等学校で特に配慮すべき事項

① 中学校

中学校期は、身体的にも精神的にも発育・発達の著しい時期です。運動能力についても、神経系の働きが中心となる運動能力は、青年期に劣らない程度の発達をしているが、筋力とかかわる運動能力の発達などは十分ではありません。中学校第1学年及び第2学年の女子については男子に比べ体力や技能が低位の生徒が含まれることも想定する必要があります。

さらに、柔道は中学校で初めて学習する運動であることから、3年間を見通した年間計画の作成と授業時数にゆとりのある単元計画を作成し、学習の進度、課題の設定、指導内容の選択、学習する技の範囲と程度などに十分配慮することが重要です。

② 高等学校

高校入学年次は、中学校での柔道の学習経験がある生徒であっても、技能の程度等には差があります。したがって、事前に生徒の学習経験等を把握するなどの配慮が必要となります。この段

階は、義務教育段階での学習内容の確実な定着を図ることが重要です。そのため、中学校第3学年とほぼ同様の学習内容を扱い、受け身などの基本動作や対人的技能の習得状況を確認しながら、生徒の技能の程度に応じて段階的に指導を進め、これまでの学習の確実な定着を図るように配慮する必要があります。

指導に際しては、学習集団の編成にあたっては、技能の程度を考慮し適切にグループを編成したり、技能的に優れしかもリーダーシップを発揮できる生徒を各グループに配置したりするなどの配慮が考えられます。また、中学校での学習経験の浅い生徒や技能に不安を持つ生徒を一集団として、重点的な指導を行うことも考えられます。

(5) 女子の指導上の留意点

学習指導要領の改訂により、男女共に中学校第1学年及び第2学年で必ず履修することとなりました。女子の柔道の指導にあたって留意すべきことは、基本的には男子の場合と同様ですが、身体の発育の特徴や心理的な特性等について十分に配慮しながら、柔道の楽しさやよさを味わうことができるように学習指導を工夫していくことが大切です。

① 身体面・心理面

中学校、高等学校期は、生徒の成長の著しい時期でもあり、男女の体力の差も大きくなりますが、初めて取り組む格闘的な運動への関心・意欲は高いものがあります。

一般的に、男子に比べ柔軟性などは女子が優りますが、筋力や瞬発力などは女子が低位であるという特徴があります。特に、中学校第1学年及び第2学年の女子は、身体面、心理面を配慮して段階を追った指導をすることが重要です。

その際、生徒一人一人の体力差や技能差を考慮して組み合う相手や班編成にあたって十分配慮することが重要です。また、相手と直接組み合うという柔道の特性から、柔道衣を清潔に取り扱うことや長い髪や爪などの適切な扱いについても指導することが大切です。

なお、身体接触を伴う運動種目であることなどから、女子は女子同士で組んで練習等を行うことを基本とします。さらに、柔道衣の下に体育着や白い丸首の半袖シャツを着用させるなど適切な指導が必要です。

② 技能面

女子は、投げる、投げられるといった非日常の動作に不安感を抱くこともありますが、上手に投げたり、投げられたりすることによって、男子以上に感動し柔道の楽しさやよさを味わうことができる場合もあります。女子の場合も、投げられたときの受け身を十分練習させることが大切です。その際、初歩の受け身の練習から2人1組の補助をつけるなど、学習形態を工夫するなどの配慮が大切です。

投げ技の指導については、初めは動作が小さく相手の体重を支えることの少ない支え技系を練習して、次に両足支持のまわし技系、それから片足支持の刈り技系というように、体力に応じて系統的に技を習得させるなどの工夫が重要です。

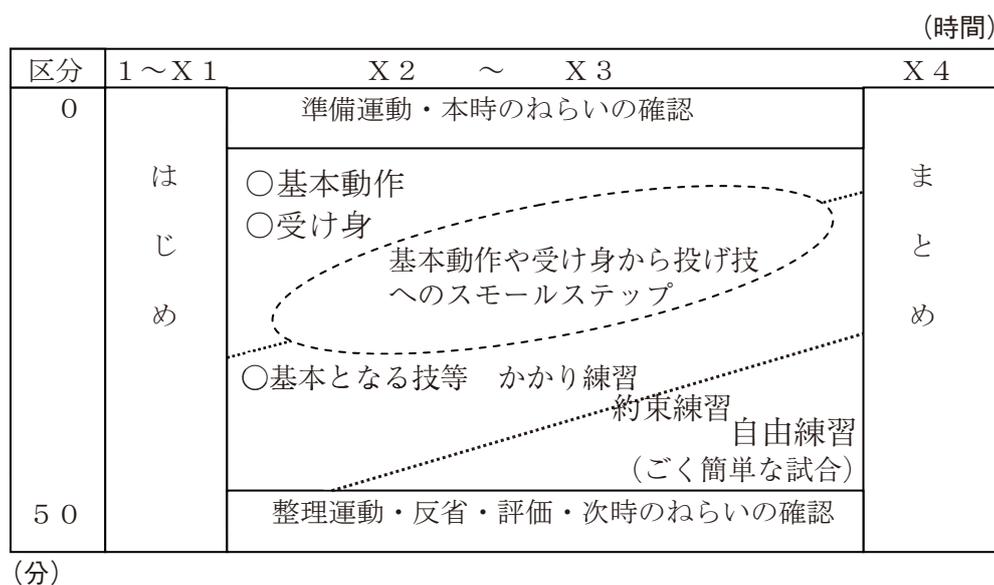
抑え技は、柔軟性や持久力に優れていることから女子に向けた技ともいえますが投げ技と比べ

て身体接触の部位が広がるなど、心理面の配慮も必要となります。技の習熟を図るために、きめ細かい指導上の配慮が必要であり、スモールステップの学習段階を設定するなど、十分に学習時間を確保することが大切です。

2 学習指導の進め方

(1) 学習指導の展開

ここでは、基本動作と対人的技能を関連付けながら、段階的に自由練習やごく簡単な試合に発展させる学習過程を基本に、単元をはじめ（導入）、なか（展開）、まとめ（整理）に分け、安全面に配慮した学習指導の展開の例を示します（図8）。



〈図8〉

生徒に柔道の特性を十分味わわせるために、基本動作と対人的技能を関連付けた学習指導が考えられます。

その際、単独の受け身から投げ技までの段階的な指導が十分行われることが重要です。特に、中学校の必修化に伴い、柔道を学習する生徒が増えることが予想されます。生徒の体力や実態に応じたよりきめ細かいスモールステップの指導段階や、指導手順を踏むことが安全で効果的な学習指導を展開する上で重要です。

ア はじめ（導入）

はじめ（導入）の段階では、柔道の特性や歴史、安全面の約束事項、課題の達成のための学習活動の進め方などについて学習させながら、なか（展開）の学習活動に期待や意欲をもたせましょう。特に、柔道を初めて学習する生徒に対しては、柔道の安全面の知識や、安全に学習を進める上での決まりなどを十分理解させることが大切です。柔道の知識や安全面の知識は、オリエンテーションでの授業だけでなく、実際の技能の学習と関連付けて理解させると効果的です。柔道の学習経験をもつ生徒に対しては、受け身や技などの技能の習得状況をよく把握し、その学習段階における課題とともに、生徒一人一人が自分の技能の程度に応じた課題をもてるようにするこ

とが重要です。学習集団は、指導のねらいや技能の程度や生徒の体格などに応じて、等質、異質あるいは人数構成などを考慮し適切に編成していくことが大切です。

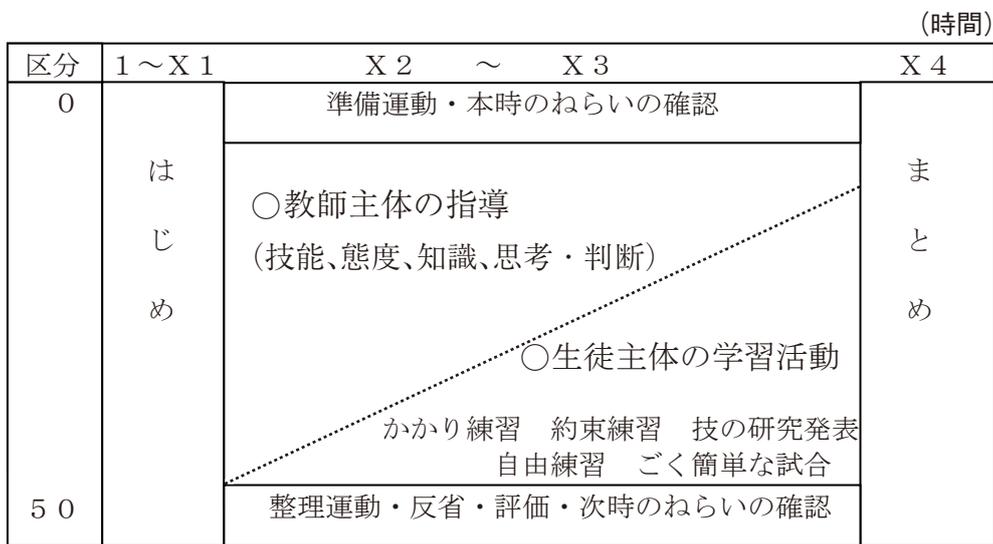
イ なか（展開）

なか（展開）の学習指導は、投げ技、抑え技などの習得に進みます。その際、特に、投げ技では基本動作と対人的技能を関連付けたスモールステップの学習段階を設定することが安全で効果的な授業を展開する上で大切になります。さらに、学習指導が技能に偏重することなく、相手を尊重して礼法など伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、自他の安全に気を配ろうとすることなど、態度の育成も重要となります。また、身に付けた技能や知識を生かして創意工夫するなど、生徒が主体的に思考・判断する力を養うことも大切です。このように、3つの指導内容（「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」）をバランスよく指導することが重要です。

ア) 生徒の自主的主体的学習活動への展開

なかの前半部分は教師主導の一斉指導で、受け身などの基本動作や基本となる技など、柔道の基礎・基本をしっかりと身に付けさせることが大切です。特に、受け身については、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連してできるようにし、投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身をとることができるようにします。

次に、受け身などの基本動作や基本となる技がある程度身に付いた段階から、かかり練習や約束練習など段階的な練習法を使って生徒主体の学習活動を増やします。その中で、生徒に練習を創意工夫させたり、得意技を習熟させたりする場面を設けることも大切です。



(分)

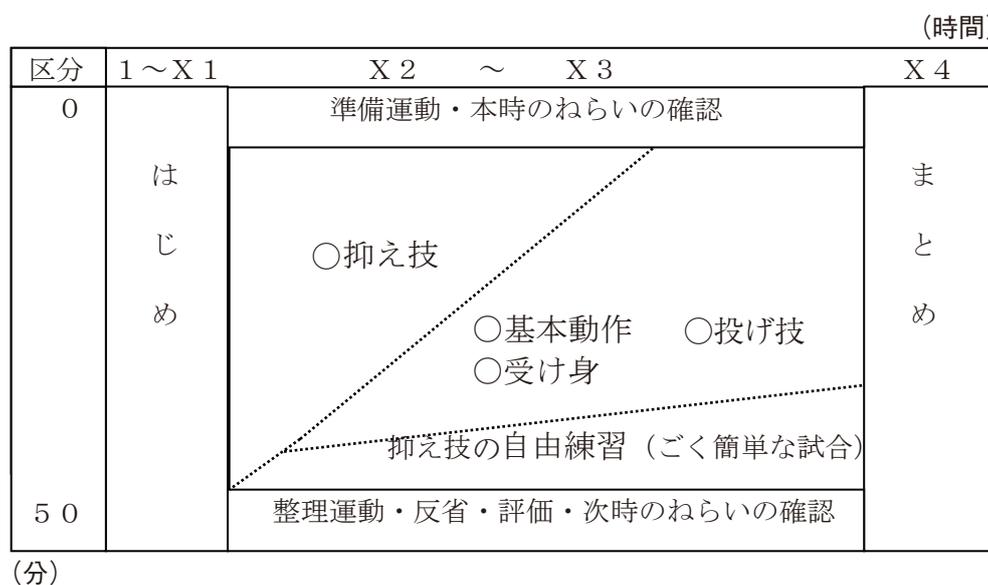
〈図9〉

このように段階を追って、生徒の技能状況を踏まえながら、図9のように、教師主導の一斉指導から生徒主体の学習活動へ、また、かかり練習や約束練習から自由練習や（ごく）簡単な試合へと発展させていくことが大切です。

(イ) 投げ技と抑え技の展開

対人的技能の中核を成す投げ技と抑え技は柔道の技能の両輪です。投げ技と抑え技をどのような順番で、どれくらいの割合で時間を配当するかは、学習のねらいや学習段階、学習集団の技能の程度、単元全体の授業時数や施設や設備などによって異なります。ここでは、投げ技と抑え技のねらいや学習段階に応じた学習指導の展開例を示します。

展開1 図10のように、抑え技から授業を展開する例です。抑え技は安全を確保した方法での自由練習が考えられます。早い段階から柔道の特性に触れて運動量も確保できます。中学校第1学年及び第2学年などで単元の授業時数が少ない場合を想定しています。



〈図10〉

展開2 図11のように、投げ技から授業を展開する例です。前半は、基本動作と技を関連付け、受け身と投げる動作の習熟に時間をかけます。後半に、抑え技を取り扱い、自由練習や簡単な試合へと発展させます。中学校第3学年、高校入学年次などで、ある程度単元の授業時数が確保できる場合を想定しています。

		(時間)		
区分	1～X 1	X 2	～ X 3	X 4
0	は じ め	準備運動・本時のねらいの確認		ま と め
		○基本動作 ○受け身	○投げ技 ・かかり練習 ・約束練習	
5 0		整理運動・反省・評価・次時のねらいの確認		

(分)

〈図 11〉

展開3 図12のように、投げ技と抑え技を並列して扱う例です。投げ技を段階的に展開しながらも、抑え技で、攻防を楽しむ場面を多くつくることができます。中学校第3学年、高校その次の年次以降の授業など、ある程度柔道を学んだ生徒を対象とする場合を想定しています。

		(時間)		
区分	1～X 1	X 2	～ X 3	X 4
0	は じ め	準備運動・本時のねらいの確認		ま と め
		○基本動作 ○受け身	○投げ技 ・かかり練習 ・約束練習	
5 0		整理運動・反省・評価・次時のねらいの確認		

(分)

〈図 12〉

ウ まとめ (整理)

まとめ (整理) の段階では、単元のねらいをどの程度達成できたか、また、生徒が各自の課題をどの程度達成できたかなど学習の成果をまとめます。これまで学習してきたことを総括的に評価するとともに、次の学習に向けての課題や学習の手掛かりを得る機会とすることが大切です。評価の方法としては、自由練習やごく簡単な試合などの生徒の自己評価、生徒同士の相互評価、学習集団での話し合いなど総括的に活用して行います。

なお、教師による評価活動は、単元計画（指導と評価の計画）に基づいて観点別学習評価を計画的に実施することが大切です。

(2) 安全を考慮した伝統的な練習法の活用

安全を確保しながら、投げる、抑えるなどの対人的技能を高めるためには、かかり練習、約束練習、自由練習、などの段階的な練習法を工夫しながら活用することが大切です。具体的な練習法については第5章「練習法と試合」の第1節「練習法」で示すが、ここでは特に安全を考慮した練習法の考え方や工夫について示します。

○かかり練習

かかり練習は打ち込みとも呼ばれ、主に投げ技に入るまでの動き（崩し、体さばき、かけ）を繰り返し反復して正しい技の形を身に付けるものです。

その際、受は自然本体で正しく組み、腕や肩に力を入れたり、姿勢を崩したりしないように、常に取と正対して取が技に入りやすい姿勢を保つようにします。初歩の段階では、技をかけやすいように、身長や体重などの体格を考慮した組み合わせを工夫します。

また、技によっては受が片膝や両膝をついた姿勢や中腰の姿勢などからはじめ、徐々に立位の姿勢で行うなど、受が協力して取が技をかけやすい姿勢をつくるように指導します。進んだ段階では、技に入るスピードや強さ、本数を増しながら、その場だけでなく、一步、二歩の動きや前後左右の移動を使ったかかり練習なども工夫できます。

○約束練習

約束練習は、約束した動きの中で投げるタイミングや受け身の取り方、または抑え技への入り方などを練習しながら実際の攻防の感覚を身に付けるものです。

投げ技の約束練習は、初歩の段階では、受が受け身を取りやすい低い姿勢から段階的に高い姿勢に移るようにします。また、投げ方や受け身に慣れてきたら、一步、二歩の動きや前後左右の移動を使ったり、交互に投げたり、投げる回数を増やすなどの工夫をして、実際の攻防に近づけていくことが大切です。

中学校第1学年及び第2学年では、このように約束練習の約束（動きの条件）を段階的に工夫しながら、実施することが重要です。

○自由練習

自由練習は、乱取りとも呼ばれ、かかり練習や約束練習で身に付けた投げ技や抑え技を、実際の攻防で試し合うものです。

投げ技は、中学校第1学年及び第2学年では、かかり練習や約束練習に重点を置き、第3学年で自由練習や簡単な試合を計画することが考えられます。一方、固め技は、中学校第1学年及び第2学年の初歩の段階から自由練習などで攻防の楽しさを味わわせることも可能です。

投げ技の自由練習を行う場合は、学習段階に応じて使用する技を限定し、適切な時間や回数、活動場所の広さ、となりの組との間隔を設定するなど、生徒の技能の程度に十分配慮する必要があります。

また、技能や体力、体格が同程度の生徒同士を組ませるなど、安全面の約束事項を徹底するように教師が十分配慮して安全を確保することが大切です。

特に、投げ技の自由練習は、初歩の段階では、正しく組み合い、相互に技がかけやすい姿勢と距離を保ち、約束練習の延長として、お互いに投げたり、投げられたりなど技の攻防を重視します。投げられまいとして、腰を引いたり、腕を突っ張ったり、無理に相手の技をこらえたりするなど防御の姿勢をとらせないようにするとともに、相手の技を無理にこらえるのではなく潔く自分から受け身をとることを習慣付けることが大切です。

進んだ段階でも、正しく組み合い、相互に技のかけやすい姿勢や距離を保つことを重視しながら、体さばきで相手の技をかわす、技を連絡（連絡技）する、相手の技を利用して自分の技をかける（変化技）など、相互に技を掛け合うことで对人的技能を高め、攻防の楽しさをより深く味わわせるようにします。

さらに、自由練習では無理な状態から、力まかせに技をかけることなく、相手の状態に気を配る、相手をかばう、相手を思いやるなど、力加減の意識を指導することも大切です。既習技で自由に攻防し勝負を競い合う中にも、組み合う相手の技能や体力に応じて、技や力の出し方を手加減する意識を持たせることは、安全指導の観点から重要です。

例えば、同じ技量の相手には互角に勝負を競い合います（互角稽古）が、経験の浅いものが技能の高いものと組み合う場合は、安全に投げられながら自分の技を磨くこと（捨て稽古）が前提となります。この場合、技能の高いものは、勝負から離れ、手加減しながら安全に投げ、また、相手の技で投げられることはなくても、タイミングのよい技に対しては意図的に投げられて受け身を取り、相手に技の手ごたえを伝える（引き立て稽古）などの指導が大切です。

固め技では仰向けの姿勢や互いに背中合わせの姿勢で回る方向を決めてから、相手を固め技で10秒～20秒程度抑えることができる試合をすることなどがねらいとなります。固め技も、技能の上達の程度に応じて指導を工夫することが重要です。

見取り稽古は、仲間が相互に練習や試合をしている姿から、自分の動きや仲間の動きを分析的に見たり、考えたりする運動観察の方法のひとつです。この場合も技能だけでなく、仲間の練習や試合の態度や行動を観察したり、技や安全面の工夫を見つけることなどを次の練習に生かすことが大切です。

こうした練習法は、単なる技能を向上させる手段ではありません。対戦相手を敵と考えるのではなく、同じ「道」を追求する仲間と認識して、何より相手を尊重し、仲間と共に技能や精神を高めていこうとする心構えが安全で効果的な練習法の要となります。

なお、第5章「練習法と試合」第1節「練習法」において、伝統的な練習法の詳細及び学習段階に応じた活用例を示しています。

（第5章「練習法と試合」第1節「練習法」参照）

(3) 試合の取り扱い

一般的に試合は、その規則にしたがって、もてる技能、体力、精神力の全能力を発揮して競い合うものであり、それぞれの競技の特性に触れ、その楽しさを味わう最大の機会となります。しかし、その興味、関心が勝敗を争うことや技能向上にのみ向けられると、本来の教育的な目標や安全面の確保が難しくなる場合があります。

特に、柔道の試合は、受け身をとることは負けを意味することから、投げられまいと無理に技

をこらえたり、それを無理に投げようとするなどからケガや事故が発生する確率が高くなります。学校における柔道は、常に教育的視点に立って、何より安全を確保し、規則を守り、相手を尊重し、公正な態度を養うことなどを第一義に指導を行う必要があります。具体的な試合の仕方については第5章「練習法と試合」の第2節「試合」で示しますが、ここでは試合の考え方や工夫について示します。

例えば、初歩の段階では、単独や対人で受け身が正しくとれているかどうかを競い合ったり、技や受け身のできばえを競い合ったりすることなどをごく簡単な試合として位置付けることが考えられます。また、進んだ段階でも、組み合わせる者同士が勝負を競い合うだけでなく、2人1組のパートナー同士が技のできばえを競い合う両方の観点を取り込んだ試合も工夫できます。

このように授業で扱う試合は試合内容や方法を安全面を最優先にできるかぎり簡易化し、その段階の課題発見やまとめの機会にふさわしいものとするのが大切です。

さらに、技能面だけでなく、我が国の固有の文化としての伝統的な行動の仕方に留意して礼儀作法を守り、互いに相手を尊重する態度や、試合の運営や審判の仕方を指導することも大切です。

なお、第5章「練習法と試合」第2節「試合」において、試合の詳細及び学習段階に応じた試合例を示しています。(第5章「練習法と試合」第2節「試合」参照)

3 評価

(1) 評価の基本的な考え方

ア 評価の目的と評価の在り方

評価の目的は、生徒が目標の実現に向けてどのような変容をとげているかを明らかにし、教科の目標及び単元の目標が実現できるようにすることです。さらに、授業者が、評価活動を通し指導法や評価方法を改善していく手掛かりとすることです。

こうした評価の目的を踏まえ、これからの評価の在り方として、これまでの目標に準拠した観点別学習状況の評価や評定を着実に実施することが大切です。

イ 指導と評価の一体化

学習指導を進めるにあたり、評価の面で最も重視されなければならないものは、指導と評価の一体化です。具体的には、学習指導要領に示された目標及び内容を踏まえ、各学校が定めた具体的な評価規準に基づき、生徒の学習状況を適切に評価すること、その上で教師が指導の過程や評価方法を見直し、より効果的な指導が行えるように指導の工夫改善を図っていくことが重要です。

ウ 学習評価の妥当性、信頼性等を高める工夫

これからの学習評価は、学習評価が学習指導の目標に対応して行われているか、評価方法が評価の対象である資質や能力を適切に把握するものとしてふさわしいかなどの妥当性が問われます。妥当性や信頼性等を高めるには、学習指導の目標及び内容と対応した形で評価規準を設定することや評価方法を工夫する必要があります。特に、評価方法は評価の観点で示される資質や能力などを評価するのにふさわしい方法を選択することが大切であり、その評価方法と評価規準を適切に組み合わせて設定する必要があります。

具体的には、学習指導の目標及び内容、評価規準、評価方法が整然と対応した単元計画（指導と評価の計画）を作成し、それをもとに学習指導と学習評価を一体として計画的に進めることが、学習評価の妥当性、信頼性等を高めることにつながります。

エ 評価規準の設定

評価規準とは、学習指導の目標やねらいが生徒の学習状況としてどのようなようになっていけばよいか、その状況を生徒の具体的な学びの姿として示したものです。それは各学校の学校状況や生徒の実態に応じて、教科としての評価の考え方を踏まえつつ、組織的、計画的に作成されるべきものです。以下に、評価規準を設定する上での留意点を示します。

まず、設定した評価規準が端的にそれぞれの観点を捉えているかどうかです。

「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「運動の技能」、「知識・理解」の、それぞれの観点における具体的な学びの姿として、どのような表現を用いているか、学習の姿を的確に捉えた表現となっているかが大切です。もう一つは、学習の実現状況の設定が的確であるかどうかです。これについては、「おおむね満足できる」状況（B）をどのようにとらえるかが課題となります。各学校では学校や生徒の実態を踏まえながら「おおむね満足できる」状況（B）として設定した評価規準が、その学校の生徒の学びの姿として妥当であるかどうかといった検討が重要です。

以上のように学習評価は、学習指導が改善され、学習指導の目標やねらい通りの生徒の学習状況を保障するための手段です。評価のための評価に陥らぬよう、評価の考え方について、各学校が生徒の実態等を踏まえ共通理解を深め、指導法や評価方法などの工夫改善に組織的・計画的に取り組むことが重要です。

オ 学習評価に安全を織り込む工夫

柔道の授業では安全確保が何より優先されます。相手を安全に投げたり、抑えたりするためには、学習内容の「技能」だけでなく、「態度」、「知識、思考・判断」に安全確保の視点を織り込み、学習内容をバランスよく指導することで安全を確保することが求められます。

例えば、学習指導が「技能」に偏り、勝敗を競う技の上達に重きが置かれると、ケガや事故が起こる可能性が高まります。相手を尊重し、安全に配慮した行動が取れているかなど安全確保につながる「態度」を確実に指導し評価する機会をつくるのが大切です。

また、安全に対する知識の定着やそれに基づいた行動ができるかなど、健康や安全にかかわる「知識・理解」の内容も重要です。

さらに、危険な状態や体勢を自ら判断できるか、自他の安全を守るための工夫をしているかなど、安全を考え、工夫する「思考・判断」の指導と評価の機会をつくることも大切です。このように、意図的、計画的に学習評価に安全を織り込み、安全面の評価を適切に指導に生かすことで、より安全で効果的な学習指導を行うことが可能となるのです。

(2) 柔道における学習評価の実際

柔道の授業においても学習評価の基本的な考え方は同様です。各学校の実態を踏まえ、学習指

導要領の目標や内容に対応した適切な評価規準を設け、指導と評価を一体化としながら、評価の妥当性、信頼性を高めていくことに変わりありません。ここでは、実際に柔道の学習評価を行う上で観点別に考慮すべき事項について示します。

運動に関する領域で「学習活動に即した評価規準」を設定する際は、目標となる学習指導要領に示された内容に照らし合わせて各学校で検討することとなりますが、「運動の技能」は、領域の内容ごとに学習指導要領解説の例示等も手がかりに設定します。

「関心・意欲・態度」、「思考・判断」、「知識・理解」については、領域で共通した内容が示されているので、領域で共通して設定することが考えられます。

なお、中学校では第1学年及び第2学年、高等学校では「その次の年次以降」で、複数年継続して一つの領域を取り扱う場合は、以下の対応が考えられます。

- ・「運動の技能」の観点は、領域の内容ごとに各年次の「学習活動に即した評価規準」を設定する。
- ・「運動の技能」以外の観点は、各年次での指導内容を重点化し、領域共通の評価規準を各年次に振り分け、入学年次からの学習を踏まえ、その次の年次以降の複数年を見通した「学習活動に即した評価規準」を設定します。

また、各観点については次のような配慮をしています。「関心・意欲・態度」は、学習指導要領解説に愛好的（価値的）態度、公正、協力、責任、参画、健康・安全に対する体育固有の指導内容が示されているので、まず、これらの意欲を育むための知識について理解させることが大切です。さらに、各指導内容に対応した活動場面を設定し、意欲的な取組を促し評価機会を設定する工夫をしています。「運動の技能」は、身体表現や瞬時の判断を含む動きとして、評価規準を設定することが大切です。

この2つの観点の評価は、態度の育成や技能の獲得等に一定の学習機会が必要となること、主に観察によって評価を行うことから、本事例では、指導後に一定の学習期間及び評価期間を設けるなどの工夫が大切です。

「知識・理解」は、全ての学習の基礎となるため、基礎的・基本的な内容を確実に指導することが大切です。「思考・判断」は、知識の内容を確実に指導した上で、学習指導要領解説の例示を手がかりに、知識を活用する場面を設定し、思考力・判断力を高めた上で評価をしましょう。特に話し合い活動などでは、課題を明確にして課題の焦点化を図るなどの指導の工夫が大切です。

この2つの観点の評価は、主に学習ノート等の記述から評価を行うことから、指導から期間を置かず評価も可能です。さらに、生徒の発言等の観察評価によって得られた評価情報を加味するなどして評価の妥当性、信頼性等を高める工夫が必要です。

※参考資料

- ・「児童生徒の学習評価の在り方について」
（平成22年3月中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会報告）
- ・「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（中学校保健体育）」
（平成23年7月・国立教育政策研究所）
- ・「評価規準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（高等学校保健体育）」
（平成24年3月・国立教育政策研究所）

【「F 武道」の評価規準の設定例】

中学校第1学年及び第2学年

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
<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の学習に自主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している。 ・ 自己の責任を果たそうとしている。 ・ 互いに助け合い教え合おうとしている。 ・ 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ・ 提供された攻防の仕方から、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。 ・ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・ 武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔道では、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・ 技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 武道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・ 試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

【中学校第3学年及び高等学校入学年次】

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
<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の学習に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守ろうとしている。 ・ 分担した役割を果たそうとしている。 ・ 仲間の学習を援助しようとしている。 ・ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・ 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・ 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔道では、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・ 武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・ 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・ 試合の行い方について学習した具体例を挙げている。

【高等学校入学年次のその次の年次以降】

関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の学習に主体的に取り組もうとしている。 ・ 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している。 ・ 役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。 ・ 互いに助け合い高め合おうとしている。 ・ 健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定している。 ・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直している。 ・ 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選んでいる。 ・ 武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 柔道では、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展開するための相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・ 技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 武道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・ 試合の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 審判の方法について、学習した具体例を挙げている。

第3節 単元計画例と学習指導の展開例

実践事例 1

中学校

～第1学年及び第2学年それぞれ
10時間扱いの第1学年の例～

初めて柔道を学ぶ生徒を対象とした授業の実践例。第1学年及び第2学年各10時間、合計20時間扱いの指導計画例である。

【第1学年】

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を身に付け、柔道の伝統的な行動の仕方を守りながら、投げ技の約束練習で技ができる喜びを味わい、固め技のごく簡単な試合で相手と攻防ができるようにする。

授業づくりの考え方

- ①柔道は多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目であるため、安全に配慮しながら基本動作と受け身を確実に身につけさせた上で、基本となる技を取り扱うこととする。固め技では自由練習やごく簡単な試合を行い、投げ技ではかかり練習や約束練習に重点を置いて、技ができる楽しさや喜びを味わわせる。
- ②単元前半は基本動作や受け身を段階的に指導し、投げ技の指導に備えるとともに、固め技では抑え技の習得や自由練習、ごく簡単な試合を行う。その後、受け身については単元を通じて継続して指導し、上達の程度に応じて投げ技のかかり練習や約束練習を学習計画に位置付ける。

- ・受け身は、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させた受け身の練習を学習の初期段階から行い、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身をとることができるようにする。
- ・それぞれの技には技術的なポイントがあることを理解したり、技の行い方のポイントを見付けたりすることができるようにする。
- ・相手を尊重し、伝統的な行動を守ろうとすることなどに意欲を持たせたり、仲間に助言するなど協力しながら練習したりする活動を計画に位置付ける。また、健康や安全に気を配りながら柔道の学習に取り組むことができるようにする。

2 単元の目標 ※ () の内容は第2学年で取り上げる内容

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。
 - ア 相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。
- (2) (柔道に積極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守ろうとすること、(分担した役割を果たそうとすることなどや、) 禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、(関連して高まる体力)などを理解し、(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。)

3 単元及び学習活動に即した評価規準

(●第1学年の評価規準、・第2学年の評価規準、◎第1、2学年共通)

	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	<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道の学習に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守ろうとしている。 ・ 分担した役割を果たそうとしている。 ● 仲間の学習を援助しようとしている。 ◎ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・ 課題に応じた練習方法を選んでいる。 ● 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・ 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ● 伝統的な考え方について理解したことを言ったり書きだしたりしている。 ◎ 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・ 武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ・ 試合の行い方について具体例を挙げている。
学習 活動 に 即 した 評 価 規 準	<ol style="list-style-type: none"> ① 相手を尊重しあうための作法、所作を守ろうとしている。 ② 仲間の練習相手を引き受けるなど、学習課題の解決に向けて仲間の学習を援助しようとしている。 ③ 危険な動作や禁じ技を用いない、畳を整え隙間をなくす、他の組との間隔を十分にとって活動するなど自己や仲間の安全に留意している。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ② 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 正しい姿勢、組み方から崩し、体さばきなどの基本動作と受け身を関連づけて行うことができる。 ② 投げ技では約束練習で相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 ③ 抑え技では基本となる技の入り方や応じ方を身に付け、自由練習やごく簡単な試合で抑えたり、返したりする攻防ができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ① 柔道の特性や成り立ちなどについて、学習した具体例を挙げている。 ② 柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。 ③ 学習した技の名称やそれぞれの技を身に付けるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。

4 指導と評価の計画例【中学校第1学年】（10時間扱い）

時	1	2	3	4	5
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する		相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する 固め技の抑え方、応じ方を習得する	
学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> ・用具、柔道衣等の確認 ・あいさつ 		<ul style="list-style-type: none"> 自由に抑え込む中で、効果的な抑え方に気づき、抑え技を発見できるようにする。 ・準備運動 	
	50	<p>オリエンテーション</p> <p>○学習の進め方等を知る。</p> <p>①特性や成り立ち</p> <p>②伝統的な考え方</p> <p>③柔道衣の扱い方</p> <p>④学習計画とルール</p> <p>⑤⑤グループ編成</p> <p>※同程度の体格・体力</p> <p>※経験者の確認</p> <p>⑥本時の振り返り</p> <p>⑦次時の確認</p>	<p>○準備運動、補助運動</p> <p>・ストレッチ ・補助運動(前転、後転等)</p> <p>○基本動作</p> <p>①固め技 ・体を開く・脚を回す ・体をそらす等</p> <p>②投げ技 ・姿勢と組み方(右組) ・進退動作</p> <p>※全員が右組で行う</p> <p>○受け身(後ろ受け身・横受け身)</p> <p>①後ろ受け身 ②横受け身</p> <p>※仲間の学習の援助 《例》2人組で後ろ受け身について助言しあう。</p> <p>※段階的な指導 後ろ受け身 P.100~103 ※安全確保 横受け身 P.104~107</p> <p>・活動の方向、倒れるタイミングをそろえる。</p> <p>・間隔を十分にとる</p> <p>※段階的な指導 P.99,101,103,105,107,109 ※受と取の協力 取→引き手を離さない 受→スムーズに倒れる ※安全確保(活動の方向、投げるタイミング、間隔)</p>	<p>○抑え込みの条件と抑え方・応じ方</p> <p>①抑え込みの条件</p> <p>②抑え技の発見 (あおむけの相手を自由に抑え込む。) ※安全確保</p> <p>・禁じ技の確認</p> <p>・他グループとの間隔</p> <p>③けさ固め、横四方固めを習得する。 ・抑え方、応じ方 ・約束練習 ・抑え技の攻防</p> <p>《例》 けさ固めで10秒間おさえてみよう ※相手に対する礼</p> <p>○崩し・体さばきと受け身(受と取での練習) ※崩しの方向と体さばき P.105,109,111 以降、☆と示す</p>	<p>・整理運動</p> <p>・本時の振り返り</p>
指導内容	技能	<p>①基本動作と受け身 ・正しい姿勢、組み方からの崩し</p> <p>・受け身(後ろ受け身・横受け身) ・体さばきと関連付けた受け身</p>		<p>③けさ固め、横四方固めの入り方・応じ方</p>	
	態度	<p>①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること 【授業開始終了時の所作】</p> <p>③健康安全に留意すること</p>	<p>②仲間と協力しながら練習すること</p>		<p>①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること 【相手に対する礼の所作】</p>
	知識 思考 判断	<p>知①特性、成り立ち</p> <p>知②伝統的な考え方</p>	<p>知③技の名称や行い方 【基本動作と受け身】</p>	<p>知③技の名称や行い方 【固め技の基礎知識】</p> <p>思①行い方のポイント</p>	<p>知③技の名称や行い方 【けさ固め、横四方固め】</p>
評価	関 思 技				
	知	①②学習カード			①観察

○数字：学習内容、・は項目 ※：指導上の留意点 ：安全上の留意点 ：学習指導の工夫

6	7	8	9	10
投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わう				学習のまとめをする
学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ				
・伝統的な行動の仕方 ・健康観察 ・本時の学習の見通し				①あいさつ・健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する。
・補助運動 ・基本動作と受け身 (※継続的な受け身の練習 ※学習状況に応じた練習方法、回数工夫)				
○固め技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 P.47~48、P.160~161 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 ※役割分担 《例》対戦者と補助者の3人組で、補助者が安全の確保と判定を行う。 ※安全確保				
○投げ技の習得 膝車→支え釣り込み足、体落とし ①崩し・体さばきと関連付けた受け身 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 P.47、154~157 ※崩しの方向、受け身、技の系統でまとめた技の取り扱い ※☆と同様 生徒同士で安全を確保できるようにする。 ※技のかけ方と段階的な指導 P.120~125 グループで活動の方向をそろえたり、他のグループとの 間隔に留意して練習させる。 ○投げ技の発展的な約束練習 ※段階的な指導 P.155 ※安全確保 動き方を決めて→用いる技を決めて→自由な動きの中で ・活動場所の広さに応じて活動人数を決定する。 ・学習した技のみを使用させる。				
・次時の連絡 ・あいさつ				10
・②基本となる技(膝車→支え釣り込み足、体落とし) ・本時の振り返り				20
①動きの中でかける技と受け身				30
③固め技による攻防				40
知③技の名称や行い方 【膝車、支え釣り込み足、体落とし】				
思②役割に応じた協力の仕方		思①行い方のポイント		
③観察		①②観察		
②学習カード		①学習カード		
		③観察		②観察
		③学習カード		

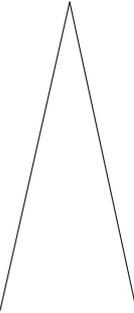
5 本時の目標と展開 (5/10時間)

(1) 本時の目標

- ・「取」の崩しや体さばきに対応して安全に横受け身をとることができる。(技能)
- ・崩しや体さばきに応じた受け身のとり方のポイントを理解することができる。(知識)

(2) 展開 (※本時では「運動の技能」を主として評価する)

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	1 挨拶をし、健康観察を行う。 2 本時の学習の見通しを持つ。 3 準備運動、基本動作と受け身の練習を行う。	※授業開始前に、柔道場の安全点検を行う。 ○2人組で立位からの投げ技の学習に入ることを説明し、安全確保が重要であることを確認する。 ○体さばきなどの基本動作や受け身が正しく行えるように支援する。特に受け身の練習では、頭頸部の安全が守られているか留意して観察や指導を行う。 ○2人1組の受け身の練習では、周囲の組とぶつからないように活動の方向や場所を留意させる。 →P.101、111 2人組の受け身の練習	
展開 30分	4 固め技の基本となる技の練習をする。(けさ固め、横四方固め) (1) 抑え込みの3条件を確認する。 (2) けさ固めと横四方固めの入り方と応じ方を練習する。 (3) 基本となる技を用いて、簡単な攻防を行う。 ・一方が抑え込んだ状態から10秒間抑える。 ・10秒間抑え込んだら1本とする。 5 崩し・体さばきと関連させた受け身の練習を行う。	【行い方のポイント】 ・相手と体を密着させる。 ・相手に体重を十分にかける。 ○相手のどの部位に体重をかければ効率的に抑えられるか2人組でポイントを発見できるようにする。 ○応じ方を示範する。 ○危険な行動、危険を回避する方法(→P.40)を確認し、禁止事項の徹底を図る。 ※特に頸部を強く圧迫するような抑え方をしている場合は、直ちに解かせる。 ○相手を交替した際に、相手に対する礼を確実にできるようにする。	
	「取」に崩された方向にスムーズに投げられて、横受け身をとること。		
	(1) 「受」が膝立ちの状態から (2) 「受」が中腰の状態から (3) 「受」が立位の状態から	○段階的な指導を行う。→P.105、111 (「受」の姿勢が低い段階から高い段階へ)	

		<p>【行い方のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「受」 <ul style="list-style-type: none"> ・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をとる。 ○「取」 <ul style="list-style-type: none"> ・引き手の方向に「受」を引き出し、右前すみに崩す。 	<p>【技能①】</p> <p>①正しい姿勢、組み方からの崩し、体さばきなどの基本動作と受け身を関連づけて行うことができる。</p> <p>[観察]</p>
	<p>「受」：倒れ始めたら引き手を離して両脚と一方の腕全体で畳をたたいているか。</p> <p>「取」：十分な間合いを保ちながら「受」を右前すみに崩す。</p>		
		<ul style="list-style-type: none"> ○安全確保のための留意事項を徹底させる。 <ul style="list-style-type: none"> ・「受」は腕全体で受け身をとる。 ・「取」は引き手を離さない。 ○生徒同士で練習場所の安全に留意できるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・開始前後に畳の隙間がないか確認させる。 ・3人組の学習形態で、一人に他の組と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」の動作を止めたりさせる。 ○「受」の受け身、「取」の崩しと体さばきについて、3人で互いに助言しあいながら練習できるようにする。 	
		<p>【努力を要する生徒への手だての工夫の例】</p> <p>「受」→・低い姿勢から段階的に練習させる。 ・畳をたたきタイミングを確認させる。 声かけの例「転がって、パン」</p> <p>「取」→・相手と間合いを十分とりながら体さばきを行っているか確認させる。 ・「受」を右前すみに大きく崩すように促す。</p>	
<p>整理 7分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○整理運動と健康観察を行う。 ○本時のまとめをする。 ・学習ノートに評価を記入する。 ○次時の課題を確認する。 ○挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ストレッチを行いながら、健康観察を行う。 ○評価の観点を明示する。 ○仲間の発表を参考にしながら、次時の課題や見通しを持つことができるようにする。 	<p>【知識③】</p> <p>学習した技の名称やそれぞれの技を身につけるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>[学習カード]</p>

実践事例
2

中学校

～第1学年及び第2学年それぞれで
10時間扱いの第2学年の例～

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

課題に応じた練習方法を選択して取り組み、相手を尊重するための伝統的な行動の仕方を守りながら、身に付けた基本動作と学習した技を用いて投げ技の自由練習や固め技のごく簡単な試合で攻防の楽しさを味わうことができるようにする。

授業づくりの考え方

- ①第1学年で柔道を10時間程度取り扱い、投げ技の約束練習や固め技のごく簡単な試合で技ができる楽しさや喜びを味わうことを学習している。第2学年では学習した技を用いて、固め技では審判などの役割を分担しながらごく簡単な試合を行い、投げ技では生徒の技能の上達の程度を見極めた上で条件を設定した自由練習やごく簡単な試合を指導計画に位置付け、攻防の楽しさを味わわせる。
- ②単元のはじめに、基本動作と受け身、既習技の復習を確実に行う。その後、第1学年で身に付けた既習技の系統性に配慮しながら新しい技を取り扱い、かかり練習や約束練習を通して相手の投げ技に対応した受け身を確実に身につけさせる。単元後半には使用する技を制限するなど生徒の技能の上達の程度に応じて条件を設定した自由練習や自由練習の延長上のごく簡単な試合へと発展させる。

- ・刈り技系の技については、学習の仕方、体さばきと関連付けた受け身を十分に身に付けさせてから取り扱い、段階的な指導を徹底する。
- ・練習する技や系統ごとのグループ学習を行うなど、自分の課題に応じた練習方法を選びながら学習する活動を設定する。
- ・練習やごく簡単な試合を行う際に、相手を尊重し合うための所作を守せるとともに、用具の準備や後片付け、審判などの分担に積極的に取り組めるようにする。また、「禁じ技を用いない」「他の2人組と接触を避ける」など自己や仲間の安全に留意させながら練習できるようにする。

2 単元の目標 ※ () の内容は第1学年で取り上げた内容

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。
 - ア 相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて投げたり抑えたりするなどの攻

防を展開すること。

- (2) 柔道に積極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守ろうとすること、) 分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) (柔道の特性や成り立ち、) (伝統的な考え方、) 技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、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。

3 単元及び学習活動に即した評価規準

(・第1学年の評価規準、●第2学年の評価規準、◎第1,2学年共通の評価規準)

	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	<ul style="list-style-type: none"> ●武道の学習に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守ろうとしている。 ●分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ◎禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ●課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ●学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ◎技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ●武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ●試合の行い方について具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組もうとしている。 ②用具の準備や後片付け、審判など分担した役割に積極的に取り組もうとしている。 ③危険な動作や禁じ技を用いない、畳を整え隙間をなくす、他の組との間隔を十分にとって活動するなど自己や仲間の安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ①自分の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ②学習した安全上の留意点を練習やごく簡単な試合の場面にあてはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ①相手の動きに応じた基本動作から、投げ技の基本となる技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができる。 ②固め技の基本となる技や簡単な技の入り方を用いて、自由練習やごく簡単な試合で抑えたり返したりする攻防ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ①学習した技の名称やそれぞれの技を身に付けるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。 ②柔道を継続することで高まる体力要素について学習した具体例を挙げている。 ③ごく簡単な試合におけるルール、審判の仕方について、学習した具体例を挙げている。

4 指導と評価の計画例【中学校第2学年】（10時間扱い）

時	1	2	3	4	5
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする		新しい技を習得し、動きの中で技ができ	
学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> ・用具、柔道衣等の確認 ・あいさつ 			
	50	<p>オリエンテーション</p> <p>○学習の進め方を知る</p> <p>①前年の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・柔道衣の扱い方 <p>②高まる体力</p> <p>③学習計画とルール</p> <p>④グループ編成</p> <p>※同程度の体格・体力</p> <p>※経験者の確認</p> <p>⑤本時の振り返り</p> <p>⑥次時の連絡</p> <p>・活動の方向、倒れるタイミングをそろえる。</p> <p>・間隔を十分にとる</p>	<p>○準備運動・補助運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ ・補助運動 前転、後転等 <p>○基本動作と受け身(復習)</p> <p>①固め技・体を開く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚を回す ・体をそらす等 <p>②投げ技</p> <p>※全員が右組で行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・受け身 後ろ受け身 横受け <p>※段階的な指導</p> <p>※安全確保</p>	<p>○抑え込みの条件と抑え方・応じ方</p> <p>①抑え込みの条件を満たして自由に抑える。</p> <p>※安全確保</p> <p>禁止技の確認</p> <p>十分な間隔等</p> <p>自由に抑える中で、既習技以外の技を発見できるようにする。</p> <p>○投げ技の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・崩し ・体さばきと受け身 <p>※段階的な指導</p> <p>※受と取の協力</p>	<p>○抑え込みの条件と抑え方・応じ方</p> <p>②けさ固め、横四方固めを復習する。</p> <p>③上四方固めを習得する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抑え方 ・応じ方 ・約束練習 ・抑え技の攻防 <p>○投げ技の復習(膝車、支え釣り込み足、体落とし)</p> <p>①崩し・体さばきと受け身</p> <p>②かかり練習</p> <p>③約束練習</p> <p>※段階的な指導</p> <p>※受と取の協力</p> <p>※安全確保</p>
指導内容		<p>《復習》基本動作と受け身</p> <p>《復習》相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること</p> <p>③健康安全に留意すること</p>	<p>《復習》受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきと受け身 ・投げ技(膝車、体落とし) <p>《復習》固め技</p> <p>けさ固め、横四方固め</p>	<p>《復習》抑え込みの条件</p>	<p>①投げ技(大外刈り)</p> <p>①固め技(上四方固め)</p> <p>①積極的に取り組もうとすること。</p> <p>知①技の名称や行い方【大外刈り】</p>
評価	<p>関</p> <p>思</p> <p>技</p> <p>知</p>	<p>②学習カード</p>			<p>③観察</p>

○数字：学習内容、・は項目 ※：指導上の留意点 ：安全上の留意点 ：学習指導の工夫

6	7	8	9	10
る楽しさを味わう	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ			学習を振り返る
・伝統的な行動の仕方 ・健康観察 ・本時の学習の見通し ・基本動作と受け身 (※継続的な受け身の練習 ※学習状況に応じた練習方法、回数の工夫 ※回転からの横受け身から前まわり受け身への発展)				①あいさつ 健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習資料に学習のまとめを記入する。 練習する技ごとにグループを編成するなど学習形態を工夫し、技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言する活動を促す。
○固め技による相手との攻防 ①条件を設定した自由練習 P.47~48、160~161 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 ③試合のルールと審判法 ※段階的な試合 ※協力の仕方 《例》試合の準備、審判、記録など ※安全確保 (補助の1人が中心となって、他のグループとの間隔等に配慮しながら練習する。)				
○投げ技の習得 大腰、小内刈り ①かかり練習 ②約束練習 ※既習技の系統と関連付けた技の取り扱い まわし技系：体落とし→大腰、P.125~127 刈り技系：大外刈り→小内刈り P.134~137 ※技のかけ方と段階的な指導 ※支え技系の技の継続的な練習 ※教え合い活動 ※☆と同様		○投げ技の選択練習(課題解決的な学習) ①各系統の中から技を選択して練習 ②課題に応じた練習方法の選択 ※安全確保(活動の方向、他グループとの間隔等) ※学習グループの工夫		
○投げ技の発展的な約束練習 ※活動場所の広さに応じた活動人数の決定 ※学習した技のみの使用 ※段階的な指導 動き方を決めて→用いる技を決めて→自由な動きの中で		○投げ技の発展的約束練習→自由練習・ごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 ③審判法 ※用いる技などルールの徹底(刈り技なしなど) ※生徒による安全確保と教え合い活動 ・生徒の技能の上達の程度を十分考慮して計画する。 ・安全上の留意点 P.159~161 ・条件を設定した自由練習、ごく簡単な試合の例 P.155~156		
・次時の連絡 ・あいさつ				
①投げ技(大腰、小内刈り)		①投げ技による相手との攻防		
①動きの中でかける技と受け身				
②固め技による攻防				
②役割を果たそうとすること。				
知①技の名称や行い方 【大腰、小内刈り】		知③試合の行い方(投)		
思②安全上の留意点の活用	知③試合の行い方(固)	思①練習方法の選択		
		①②観察		
②学習カード		①学習カード		
		②観察		
①学習カード		③学習カード		
		①観察		

実践事例 3

中学校 ～第1学年又は第2学年で15時間扱う例～

初めて柔道を学ぶ生徒を対象とした授業の実践例。第1学年または第2学年のいずれかで15時間で取り扱う指導計画である。

1 授業の基本的な構想

授業のねらい

課題に応じた練習方法を選択して学習に取り組み、相手を尊重するための伝統的な行動の仕方を守りながら、学習した基本動作と技を用いて、投げ技の自由練習や固め技のごく簡単な試合で攻防の楽しさを味わうことができる。

授業づくりの考え方

- ①柔道は多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目であるため、安全に配慮しながら基本動作と受け身を確実に身につけさせた上で、基本となる技を取り扱うこととする。固め技では、審判などの役割を分担しながらごく簡単な試合を行い、投げ技では技と関連させながら受け身の習熟を図り段階を追った練習の後、生徒の技能の上達の程度を見極めた上で自由練習やごく簡単な試合を指導計画に位置付け、攻防の楽しさを味わわせる。
- ②単元前半は、基本動作と受け身、基本となる技の段階的な指導を行い、投げ技の自由練習及び条件を設定したごく簡単な試合に備える。その後、投げ技については、かかり練習や約束練習を通して投げ技に対応した受け身を十分に習得させ、その上達の程度に応じて条件を設定した自由練習や自由練習の延長上のごく簡単な試合を指導計画に位置付ける。また、固め技では単元の前半から抑え技を習得させ、自由練習やごく簡単な試合を行う。
 - ・投げ技については、系統性、崩しの方向、受け身のとりやすさなどの観点から取り扱う順序を決定する。特に刈り技系の技については、学習の仕方、体さばきと関連付けた受け身を十分に身につけさせてから、段階的な指導を徹底する。
 - ・相手を自由に抑え込む中で効果的な抑え込み方を発見したり、技の行い方のポイントを見付け自分の課題に応じた練習方法を選択したりしながら練習するなど課題解決的な学習の時間を確保する。
 - ・練習やごく簡単な試合を行う際に、相手を尊重し合うための所作を守らせるとともに、用具の準備や後片付け、審判などの分担に積極的に取り組むことができるようにする。また、「禁じ技を用いない」「他の2人組と接触を避ける」など自他の安全に留意しながら練習できるようにする。

2. 単元の目標

- (1) 技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。
 - ア 相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に積極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守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- (3) 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、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。

3. 単元及び学習活動に即した評価規準

	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	<ul style="list-style-type: none"> ○武道の学習に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守ろうとしている。 ○分担した役割を果たそうとしている。 ○仲間の学習を援助しようとしている。 ○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ○課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ○学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げたり抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ○武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。 ○技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ○武道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ○試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。
学習 活 動 に 即 した 評 価 規 準	<ol style="list-style-type: none"> ①技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重しあうための作法、所作を守ろうとしている。 ③用具の準備や後片付け、審判など分担した役割に積極的に取り組もうとしている。 ④仲間の練習相手を引き受けるなど、学習課題の解決に向けて仲間の学習を援助しようとしている。 ⑤危険な動作や禁じ技を用いない、畳を整え隙間をなくす、他の組との間隔を十分にとって活動するなど自己や仲間の安全に留意している。 	<ol style="list-style-type: none"> ①技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ②課題に応じた練習方法を選んでいる。 ③仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ④学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。 	<ol style="list-style-type: none"> ①正しい姿勢、組み方から崩しと体さばき、受け身を関連付けて行うことができる。 ②相手の動きに応じた基本動作から、投げ技の基本となる技を用いて自由練習や簡単な試合で攻防ができる。 ③固め技の基本となる技や簡単な技の入り方を用いて、自由練習やごく簡単な試合で抑えたり返したりする攻防ができる。 	<ol style="list-style-type: none"> ①柔道の特性や成り立ちなどについて、学習した具体例を挙げている。 ②柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書きだしたりしている。 ③学習した技の名称やそれぞれの技を身に付けるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。 ④柔道を継続することで高まる体力要素について、学習した具体例を挙げている。 ⑤ごく簡単な試合におけるルール、審判の仕方について、学習した具体例を挙げている。

4 指導と評価の計画例【中学校第1・2学年】（いずれかで15時間扱い）

時	1	2	3	4	5	6	7
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する		相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する。		固め技の抑え方、応じ方を習得する	
学習の流れ	0	<p>オリエンテーション</p> <p>○学習の進め方等を知る。</p> <p>①特性や成り立ち</p> <p>②伝統的な考え方</p> <p>③高まる体力</p> <p>④柔道衣の扱い方</p> <p>⑤学習計画とルール</p> <p>⑥グループ編成</p> <p>※同程度の体格・体力 ※経験者の確認</p> <p>⑦本時の振り返り</p> <p>⑧次時の連絡</p>		<p>・あいさつ</p> <p>・健康観察(施設、服装等の安全点検を含む)</p> <p>○準備運動、補助運動 ・ストレッチ ・補助運動(前転、後転等)</p> <p>○基本動作</p> <p>①固め技 ・体を開く・脚を回す ・体をそらす等</p> <p>②投げ技 ・姿勢と組み方(右組) ・進退動作</p> <p>※全員が右組で行う</p> <p>○受け身(後ろ受け身・横受け身)</p> <p>①後ろ受け身 ②横受け身</p> <p>※仲間の学習の援助 《例》2人組で後ろ受け身について助言しあう。 ※段階的な指導 P.99～ ※安全確保</p> <p>・活動の方向、倒れるタイミングをそろえる。 ・間隔を十分にとる。</p>		<p>自由に抑え込む中で、効果的な抑え方に気づき、抑え技を発見させる。</p> <p>準備運動 ・ 補助運動</p> <p>○抑え込みの条件と抑え方・応じ方</p> <p>①抑え込みの条件 ②抑え技の発見(仰むけの相手を自由に抑え込む)</p> <p>※相手に対する礼 ※安全確保</p> <p>・ 禁止技の確認 ・ 他グループとの十分な間隔</p> <p>①けさ固め、横四方固め、上四方固めを習得する。 ・ 抑え方、応じ方 ・ 約束練習 ・ 抑え技の攻防 けさ固めで10秒間おさえてみよう</p> <p>○崩し・体さばきと関連付けた受け身(受と取での練習)</p> <p>※崩し・体さばきと受け身 P.105、109 ※以降☆と示す</p> <p>○投げ技の習得 I (膝車→支え釣り込み足、体落とし、大外刈り)</p> <p>※崩しの方向、技の系統で7まとめた技の取り扱い</p> <p>※☆と同様 膝車→支え釣り</p>	
	50		<p>・ 整理運動</p> <p>・ 本時の振り返り</p>				
技能		<p>①基本動作と受け身 ・ 正しい姿勢、組み方からの崩し</p> <p>・ 受け身(後ろ受け身・横受け身) ・ 体さばきと関連付けた受け身</p>				<p>③固め技の入り方・応じ方(けさ固め、横四方固め、上四方固め)</p>	
指導内容	態度	<p>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること【授業開始終了時の所作】</p> <p>⑤健康安全に留意すること</p>	<p>④仲間と協力しながら練習すること</p>	<p>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること【相手に対する礼の所作】</p>			<p>①積極的に取り組もうとすること。</p>
	知識思考判断	<p>知①特性、成り立ち</p> <p>知②伝統的な考え方</p> <p>知④高まる体力</p>	<p>知③技の名称や行い方【基本動作と受け身】</p>	<p>知③技の名称や行い方【固め技の基礎知識】</p>			<p>知③技の名称や行い方【けさ固め、横四方固め、上四方固め】</p> <p>思④安全上の留意点の活用</p> <p>思③役割に応じた協力の仕方</p>
評価	関				②観察		
	思技知	①②④ノート				④学習カード	③学習カード
						①観察	