

体育 体づくり運動 体力を高める運動 指導計画

－受け身体験を通した「安全に転べる」技能習得と「人を思いやる心」の醸成－

(公財) 全日本柔道連盟

1 教育課程上の位置付け

小学校 体育 体づくり運動 (2時間) 第5学年または第6学年

2 指導のねらい

日本の伝統文化である武道「柔道」における受け身の体験活動を通して、安全に倒れたり転んだりできる技能を高める。相手のことを考えることの重要性を学ぶ中で思いやりの心の醸成を図り、自己の生き方を考えていく資質と能力を高める

3 育てる力

受け身体験学習を通して育成を目指す資質・能力		
知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<ul style="list-style-type: none"> ・受け身体験を通して、安全に倒れたり転んだりできる技能を習得する ・解説を通して、力を有効に活用する意義と効用を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に倒れたり転んだりするには、どのような動作が効果的かについて思考を深める中で、整理・分析して判断する力を養う ・受け身を相互評価する中で思考したり判断したりした成果をまとめ表現する力を養う 	<ul style="list-style-type: none"> ・周囲の人を考えることの重要性を学ぶことにより、思いやりの心の醸成を図る ・体験の成果を将来の自己の生活に結び付け、仲間と協調しながら積極的に社会に参画する意識を高める

4 評価

体づくり運動での評価規準の設定例

知識及び技能	思考力、判断力、表現力等	学びに向かう力、人間性等
<ul style="list-style-type: none"> ・安全に倒れたり転んだりできる技能を習得している ・自他を尊重することの大切さを理解している ・力を有効に活用することの効用を理解している 	<ul style="list-style-type: none"> ・受け身を行うことのねらいを知るとともに、ねらいに応じた受け身の取り方を選んでいる ・体力を高める運動のねらいや行い方を知るとともに、自分に合った受け身の取り方を選んでいる ・相互評価の中で、適切な受け身の取り方を思考したり判断したりできている 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の体力に応じて、けがをしないような受け身の体づくり運動に取り組もうとしている ・仲間を思いやり、助け合って受け身体験に取り組むことで、仲間と協調しながら生活する意識を高めている

5 受け身体験学習について

(1) 授業時間

体育 体づくり運動 2時限（45分×2）

(2) 場所、必要機材

体育館 器械体操用マット、ホワイトボード、プロジェクター、スクリーン
（可能であればタブレット 人数×1/2台）

(3) 対象児童

第5学年または第6学年

(4) 授業の流れ

○投げ技の実演

・能力を有効に活用する「柔能く剛を制する」実例紹介

○日本の伝統文化としての武道「柔道」の成り立ちの解説

○「受け身」体験

前方に倒れた時：前受け身

後ろに倒れた時：後ろ受け身

転がった時：前回り受け身

2人1組での相互評価

○「柔道」を学ぶ価値（効用）の解説

・人を思いやる「礼の心」醸成

・安全に倒れる、転べる「受け身」技能習得

・能力を有効に活用する「柔能く剛を制する」の理解
「精力善用自他共栄」

○まとめ

生涯を通して成長を図る、修行の「道」としての柔道の解説

6 指導時案

【第1時限】

	指導内容・方法	指導上の留意点
導入 5分	<p>○出欠確認、健康観察（担当教諭が実施）</p> <p>○正座</p> <p>・礼法の基本を説明して実技を行う</p> <p><児童></p> <p>実際に正座して礼を行う</p>	<p>○礼の重要性を強調する</p> <p>○児童が正規の礼法と異なる動作をしても訂正はせず、心を込めることの大切さを伝える</p>
展開 40分	<p>○投げ技の実演</p> <p>・2～3本投げ合う</p> <p>○発問</p> <p>「柔道を学ぶとどんないいことがあるでしょう？」</p> <p><児童></p> <p>・個人で考える→2人1組で考える</p> <p>・数名が全体に発表する</p> <p>○パワーポイントによる解説</p> <p>・柔道の「安全に倒れる、転べる」技能を説明する</p> <p>・柔道で身につくさまざまな能力について概略を説明する</p> <p>○準備運動</p> <p><児童></p> <p>全身を動かして関節の可動域を広げる</p> <p>○前受け身</p> <p>・前受け身の動作を示範し、安全性を高めるために2段階に分けて動作する</p> <p>1 両ひざをつき、一方の手で体を支えた状態で、もう一方の腕全体（肘から先）で畳を叩く</p> <p>2 両ひざをつき、両方の腕全体で畳を叩く</p> <p><児童></p> <p>2段階に分けて前受け身を動作する</p> <p>○児童の相互評価</p> <p><児童></p> <p>2人1組になって交互に前受け身を動作する</p> <p>評価役の児童は、評価ポイントに基づいて評価し、</p>	<p>○技の解説は行わず、柔道のイメージを実演で示す</p> <p>○受けの存在に着目させる</p> <p>○指名せずに自由に発表させる</p> <p>○発表者に対して拍手するよう周囲に働きかける</p> <p>○一方的に説明せず、児童の反応を確かめながら説明する</p> <p>○「安全に倒れる、転べる」技能以外の効用を予告する</p> <p>○首の座りが保たれていることをゆりかご運動等で確認する</p> <p>○示範を異なる方向から数回行い、全体のイメージを把握しやすいように配慮する</p> <p><ポイント></p> <p>・頭を打たない</p> <p>・畳を腕全体で叩く</p> <p>○なぜその動作が必要かを具体的に示してポイントを解説する</p> <p>○各段階でポイントが正しく動作できているか確認する</p> <p>○評価する視点を明確に伝える</p> <p>1：頭を打っていない</p> <p>2：畳を腕全体で叩いている</p> <p>○不安を感じて動作できない児童</p>

<p>評価結果を相手に伝える</p> <p>☆可能であればタブレットを活用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相互評価の講評を行う ・前受け身の効用を再確認する 	<p>には無理強いせず、見学させる</p>
---	-----------------------

<休憩 5分>

【第2時限】

	指導内容・方法	指導上の留意点
導入 5分	<p>○前時の復習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受け身の効用について質問する <p><児童></p> <p>受け身の効用を考え発表する</p>	<p>○正しい解答にこだわらず、自由に発言させる</p>
展開 35分	<p>○後ろ受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受け身の動作を示範し、安全性を高めるために4段階に分けて動作する 1 仰向けに寝て頸部を緊張させて顎を引く 2 長座した状態から後ろに倒れて顎を引く 3 そんきょした状態から後ろに倒れて顎を引く 4 立位した状態から後ろに倒れて顎を引く ・腕で床を叩く動作は状況によって行う <p><児童></p> <p>4段階に分けて後ろ受け身を動作する</p> <p>○児童の相互評価</p> <p><児童></p> <p>2人1組になって交互に後ろ受け身を動作する</p> <p>評価役の児童は、評価ポイントに基づいて評価し、評価結果を相手に伝える</p> <p>☆可能であればタブレットを活用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相互評価の講評を行う ・後ろ受け身の効用を再確認する <p><児童の状態を観察して時間に余裕がある場合></p> <p>○前回り受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回り受け身の動作を示範し、安全性を高めるために2段階に分けて動作する 1 両ひざをつき、顔を横に背けた状態で肩から前に転がる 	<p>○示範を異なる方向から数回行い、全体のイメージを把握しやすいように配慮する</p> <p>○各段階でポイントが正しく動作できているか解説する</p> <p><ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭を打たない ・体を丸める (・腕全体で畳を打つ) <p>○評価する視点を明確に伝える</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 : 頭を打っていない 2 : 体を丸めている 3 : 畳を腕全体で叩いている <p>○不安を感じて動作できない児童には無理強いせず、見学させる</p> <p>○一方的に説明せず、児童が理解していることを質問する等、確認しながら進める</p> <p><ポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭を打たない ・体を丸める

	<p>2片膝を立て、顔を横に背けた状態で肩から前に転がる</p> <p>○パワーポイントによる説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「力を有効に活用する」意義 力に頼らず、自分の力を有効に活用することの意義を解説する ・技の連絡（大内刈→体落）を実演する ・技の効用「理合い」（膝車をかけるタイミング）を実演する ・「思いやりの心＝礼の実践」の意義 <p>相手を考えなければけがをしてしまうため、いつも相手を考えることにより、自然に思いやる心が育つことを解説する</p> <p><児童> 柔道の効用について児童間で考え、発表し合う</p>	<p>○横転する形になっても、ポイントが守られていれば可とする</p> <p>○指名せずに自由に発表させる</p> <p>○発表者に対して拍手するよう周囲に働きかける</p>
<p>ま と め 5 分</p>	<p>○柔道の「道」について、生涯かけて効用を学んで人としての成長を目指す文化であることを説明し、他の日本の伝統文化の「道」との共通性にも触れる</p> <p>○黙想</p> <p><児童> 正座して心を落ち着かせて振り返りを行う</p> <p>※時間に余裕がある場合は、持参した柔道衣を実際に着たり、自由な質問応答を行ったりして柔道に親しむ</p>	<p>○心が落ち着く雰囲気を実感できるように、目を閉じて体を動かさない点を注意する</p>