

中1・中2 「柔道」

<p>ねらい</p>	<p>○相手の動きに応じて、投げたり抑えたりするなど攻防を展開する運動について、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。</p> <p>○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。</p> <p>○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。</p>
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>技能</p> <p>○基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。 ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。 ・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。 <p>○受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。脚は下側の脚を前方に、上側の脚を後方にする。 ・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。 ・後ろ受け身では、あごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。 <p>○投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取は後ろさばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前回りさばきから大腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。 ・取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前さばきから大外刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。 ・取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前さばきから小内刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。 <p>○固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。 ・取はけさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えること。 ・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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めること。 ・相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすること。 ・練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技（蟹鉈、河津掛、足緘、胴絞）を用いないこと、用具や練習及び試合の場所等の自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦すること。
<p>知識、思考・判断</p>	<p>○知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及していること。 ・技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間として望ましい自己形成を重視するといった考え方があること。 ・技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。 ・主として瞬発力、筋持久力、巧緻性などが関連して高められること。 <p>○思考・判断</p> <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ること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・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ること。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。

評価規準の設定例	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"> 柔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"> 柔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。 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。 柔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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

(単元計画例)											
単元名	中学校第1学年「柔道」										
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0	本時の学習内容の確認・健康観察										
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・所作, 礼法			★対人的技能①			★対人的技能②			
		●所作, 礼法, 特性や服装などの基礎知識の理解			●基本となる投げ技と受け身 膝車・体落とし(大外刈り, 大内刈り, 大腰等)			●かかり練習・約束練習と見取り稽古を通した, 取と受の技能向上			
		●基本動作の習得(投げ技)姿勢・組み方・進退動作・崩し・体さばき・転び方・倒れ方・受け身(固め技)姿勢・攻撃(攻め方)・防御(返し方)			●固め技 横四方固め・けさ固め・上四方固め			●自由練習やごく簡単な試合を通した, 投げたり抑えたりするなどの攻防の展開			
30											
45											
50	本時の学習の振り返り・次時への課題作り								単元のまとめ		

学習活動例

<柔道を安全に行うための配慮>

- 指導計画での配慮
 - 【段階を追った指導計画の作成】
 - 無理のない単元計画と技能の習得状況に応じた柔軟な対応。
 - 経験の有無の確認, 集団内の男女比や体格の状況に基づく計画。
- 武道場など環境面での配慮
 - 【けがにつながる要因の排除】
 - 畳の隙間をなくす ・固い畳の利用を避ける ・壁の突起物の有無の確認
 - 練習時に互いにぶつからない程度のゆとりをもった間隔の確保
- 授業での配慮
 - 【指導上の留意点】
 - 授業前後の健康観察の実施 ・受け身の確実な指導 ・「取」の引き手の確実な指導
 - 体格差を配慮した指導 ・男女の性差を配慮した指導 ・水分補給の時間の確保
 - 技能習得が未熟な段階における乱取りを避ける指導

※(参考) 柔道授業づくり教本(財)全日本柔道連盟

中3 「柔道」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きの変化に応じて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運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を身に付けることができるようにする。 ○柔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しようとする事、自己の責任を果たそうとする事などや、健康安全を確保することができるようにする。 ○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、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。
身に付けさせたい内容	<p style="text-align: center;">技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。 ・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。 ・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。 ○受け身 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとること。 ○投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・取は前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受は前回り受け身をとること。 ・取は前回りさばきから払い腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。 ○投げ技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> <二つの技を同じ方向にかける技の連絡> <ul style="list-style-type: none"> ・大内刈りから大外刈りへの連絡をすること。 ・釣り込み腰から払い腰へ連絡をすること。 <二つの技を違う方向にかける技の連絡> <ul style="list-style-type: none"> ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡をすること。 ・大内刈りから背負い投げへ連絡をすること。 ○固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> ・取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うこと。 ・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や、頭方向に返すことによって逃げる事。 ○投げ技から固め技への連絡 <ul style="list-style-type: none"> ・大内刈りからけさ固めへ連絡をすること。 ・小内刈りから横四方固めへ連絡をすること。
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとする事。 ・練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。 ・相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないよう畳の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。
知識、思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・我が国固有の文化である柔道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であること。 ・柔道で用いられる技に名称があること。 ・見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であること。 ・体力要素の中でも、主として瞬発力、筋持久力、巧緻性などに強く影響されること。 ・攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・自己観察や他者観察などの運動観察の方法があること。 ○思考・判断 <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ること。 ・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ぶこと。 ・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すること。 ・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ぶこと。 ・武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。

評価規準の設定例	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"> 柔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つけている。 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く。 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、体調に応じた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わり方を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> 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"> 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。 柔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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。
(単元計画例)

中学校第3学年 「柔道」										
単元名										
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	本時の学習内容の確認・健康観察									
15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・知識の確認と対人的技能①		★対人的技能②		★対人的技能③		★対人的技能④		
		<ul style="list-style-type: none"> 柔道の所作、礼法、特性の確認 既習の投げ技・固め技の基本動作の確認 対人的技能の要素を取り入れたごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> 自分に合った技を決めて得意技にする(体落とし、支え釣り込み足、小内刈り、大腰、払い腰、背負い投げ等) 投げ技の連絡(体落とし→体落とし、体落とし→大内刈り、小内刈り→大内刈り) 投げ技の変化(大外刈り→大外返し、小内刈り→膝車、大内刈り→大内返し) 	<ul style="list-style-type: none"> かかり練習、約束練習 練習を通した課題の把握 自由練習 試合の条件に近い練習を通した攻防の展開 	<ul style="list-style-type: none"> 簡単な試合 既習の技を生かした簡単な試合(1分～2分程度) 					
30										
45										
50	本時の学習の振り返り・次時への課題作り									単元のまとめ

学習活動例

<柔道を楽しみながら行う工夫>

「試合」を幅広く捉え、「試し合い」と考えた実践。

- 「柔道着の着方」の試合
柔道着を格好よく着る。帯がほどけないように着る。複数名でグループをつくり、相互に着方の評価を行う。毎時間行うことで自然にしっかりと柔道着の着方を身に付けることができる。
- 「礼法」の試合
姿勢などの形の習得だけでなく、礼に含まれる意味も理解する。3人組をつくり、2人が相対して試技し、1人が判定をする。
- 「受け身」の試合
指導された内容の受け身ができていないか確認する。3人組をつくり、2人のそれぞれが試技し、1人が判定したり、3人組の全員が試技し、指導者が3人について判定したりする。

<簡単な試合の例>

- 約束練習や自由練習の時間を活用し、「技の出来映えの試合」を行う。相対する者同士が技をかけ合い、その出来映えをグループのメンバーや指導者が判定する。
- 「固め技」のみの試合を行う。長座姿勢で背中合わせになって座り、合図と同時に向かい合って「固め技」をかけ合い、グループメンバー技のかけ方について判定する。
- 体格や技能の習熟度が同様の者同士によるポイント制の試合を行う。正しく投げたり、5秒抑えたら1本とし、ポイント制で勝敗を競う。(判定はグループで行う。)

※(参考)柔道授業づくり教本(財)全日本柔道連盟

中1・中2 「 剣道 」

ねらい	<p>○相手の動きに応じて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開する運動について、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。</p> <p>○剣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。</p> <p>○剣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。</p>
身に付けさせたい内容	<p>技能</p> <p>○基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・構えでは、相手の動きに応じて自然体で中段に構えること。 ・体さばきでは、相手の動きに応じて歩み足や送り足をする事。 ・基本打突の仕方と受け方では、中段の構えから体さばきを使って、面や胴（右）や小手（右）の部位を打ったり受けたりすること。 <p>○しかけ技 〈二段の技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。（小手一面） ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。（面一胴） <p>〈引き技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた面を退きながら打つこと。（引き面） ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた胴を退きながら打つこと。（引き胴） <p>○応じ技 〈抜き技〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手が面を打つとき、体をかわして胴を打つこと。（面抜き胴） ・相手が小手を打つとき、体をかわして面を打つこと。（小手抜き面） <p>態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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めること。 ・相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすること。 ・練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技（突き）を用いないこと、用具や練習及び試合の場所等の自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦すること。
知識、思考・判断	<p>知識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及していること。 ・技能の習得などを通して、礼法を身に付けるなど人間として望ましい自己形成を重視するといった考え方があること。 ・技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。 ・主として瞬発力、敏捷性、巧緻性などが関連して高められること。 <p>思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ○思考・判断 ・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ること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・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ること。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。

	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
評価基準の 設定例	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣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"> ・ 打ったり受け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"> ・ 剣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。 ・ 剣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。 ・ 剣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。

※上記の「評価基準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価基準」を作成します。

(単元計画例)										
単元名	中学校第1学年 「 剣道 」									
時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	本時の学習内容の確認・健康観察								
15		★基本動作・所作、礼法			★対人的技能②			★対人的技能③		
30		<ul style="list-style-type: none"> ● 礼法と用具の扱いの理解 ● 基本動作の習得 姿勢・構えと目付・構えと納め方・足さばき・素振り・掛け声・間合い ● 打突の確認 面、胴、小手の打ち方、打たせ方 有効打突の条件の理解 ● 防具の着用 			<ul style="list-style-type: none"> ● かかり練習、約束練習、自由練習 ・ しかけ技(二段の技)(引き技) ・ 応じ技(抜き技) 			<ul style="list-style-type: none"> ● ごく簡単な試合 基本動作と基本となる技を用いた、ごく簡単な試合における攻防の展開 		
45		★対人的技能①								
50	剣道の特性の理解	<ul style="list-style-type: none"> ● 基本の打ち方と残心 一本打ちの技(面打ち・胴打ち・小手打ち) 								
	本時の学習の振り返り・次時への課題作り									単元のまとめ

学習活動例

< 剣道を安全に行うための配慮 >

○ 武道場など環境面での配慮
【けがにつながる要因の排除】

- ・ 床面の突起物等の確認
- ・ 道場壁面の突起物の有無の確認
- ・ 場内の不要物(机や椅子等)の排除
- ・ 練習時に互いにぶつからない程度のゆとりをもった間隔の確保
- ・ 夏季における換気

○ 授業での配慮
【指導上の留意点】

- ・ 授業前後の健康観察
- ・ 竹刀のささくれや割れの有無の確認
- ・ 先革の破損の有無
- ・ 防具の正しい着用
- ・ 道場での生徒の配置(見学時に待機する位置等)
- ・ 正しい打突指導(突き技や打突部位以外の打ちの禁止、竹刀を振り回さない等)
- ・ 打突の受け方の指導
- ・ 水分補給の時間の確保

※(参考) 剣道授業の展開 (財) 全日本剣道連盟

中3 「 剣道 」

<p>ねらい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きの変化に応じて相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開する運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作から、基本となる技や得意技を身に付けることができるようにする。 ○剣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しようとする事、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。 ○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、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。
<p>身に付けさせたい内容</p>	<p>技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・構えでは、相手の動きの変化に応じた自然体で中段に構えること。 ・体さばきでは、相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行うこと。 ・基本打突の仕方と受け方では、相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして打ったり、応じ技へ発展するよう受けたりすること。 ○しかけ技 <ul style="list-style-type: none"> 〈二段の技〉 <ul style="list-style-type: none"> ・最初の小手打ちに相手に対応して隙ができたとき、胴を打つこと。(小手一胴) ・最初の面打ちに相手に対応して隙ができたとき、面を打つこと。(面一面) 〈引き技〉 <ul style="list-style-type: none"> ・相手と接近した状態にあるとき、隙ができた小手を退きながら打つこと。(引き小手) 〈出ばな技〉 <ul style="list-style-type: none"> ・相手が打とうとして手もとを上げた(下げた)とき、隙ができた面を打つこと。(出ばな面) ・相手が打とうとして手もとを上げたとき、隙ができた小手を打つこと。(出ばな小手) 〈払い技〉 <ul style="list-style-type: none"> ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って面を打つこと。(払い面) ・打ち込む隙がないとき、相手の竹刀を払って小手を打つこと。(払い小手) ○応じ技 <ul style="list-style-type: none"> 〈すり上げ技〉 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の小手打ちを竹刀ですり上げて面を打つこと。(小手すり上げ面)
<p>態度</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な行動の仕方を自らの意思で大切にしようとする事。 ・練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・練習の際に、打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。 ・相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないように竹刀の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。
<p>知識、思考・判断</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・我が国固有の文化である剣道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であること。 ・剣道で用いられる技に名称があること。 ・見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であること。 ・体力要素の中でも、主として、瞬発力、敏捷性、巧緻性などに強く影響されること。 ・攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・自己観察や他者観察などの運動観察の方法があること。 ○思考・判断 <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ること。 ・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ぶこと。 ・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すること。 ・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ぶこと。 ・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ること。

評価規準の設定例	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"> ・ 剣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、体調に応じた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わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相手の構えを崩し、しかけたり応じ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、得意技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 剣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。 ・ 剣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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。
(単元計画例)

学習活動例	単元名	中学校第3学年 「 剣道 」									
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	本時の学習内容の確認・健康観察									
15		★基本動作所作、礼法	★対人的技能②				★対人的技能③				
30		●礼法・基本動作・防具等の確認	●かかり練習、約束練習、自由練習 ・しかけ技(二段の技)(引き技)(出ばな技)(払い技) ・応じ技(すり上げ技)				●かかり練習、約束練習を通した得意技磨き		●簡単な試合 既習の技を生かした簡単な試合(1分～2分程度)		
45		★対人的技能①					●自由練習 既習の一本技、しかけ技、応じ技を用いた攻防の展開				●自由練習 試合の条件に近い練習を通した攻防の展開
50		本時の学習の振り返り・次時への課題作り									単元のまとめ

< 剣道を楽しみながら行う工夫(導入段階) >

- ボール打ち
自分で弾ませたゴムボール(バレーボール程度の大きさ)の中心部分を竹刀で打つ。
→刃筋で正しく打つ感覚をつかむ。
- 剣道鬼ごっこ
シフト剣や新聞紙の剣で対戦
→積極的に打つことや、打突のタイミングをつかむ。
- 新聞玉打ち
ペアがトスしたソフトボール大の新聞玉を竹刀で打つ。
→上がったボールの位置に合わせて移動することで、足さばきの要領をつかむ。
→瞬時に打突することで、出ばな技の打ち込みのタイミングをつかむ。
- 手のひら相撲
2人1組で50cm程度離れて向かい合って立ち、互いの手のひらで突き押しを競う。
→攻めの間隔をつかむ。相手の打ち気をはずす。出ばなをとらえる。
- 防具着装の試合
防具の着装のできばえをグループ対抗で行い、他のグループのメンバーが判定する。
→正しい着装を短時間で行う。

【簡単な試合の例】

- 4人一組になり、試合を2人の審判で判定する。2分程度の時間内に有効打突が何本入ったかをポイント制にして判定する。声の大きさや礼法なども判定の対象とする。

※(参考) 剣道授業の展開(財)全日本剣道連盟

中1・中2 「相撲」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きに応じて押したり寄ったりするなどの攻防を展開する運動について、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。 ○相撲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。 ○相撲の特性や成り立ち、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。
身に付けさせたい内容	<p style="text-align: center;">技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・蹲踞姿勢と塵浄水では、正しい姿勢や形をとること。 ・四股、伸脚、腰割り及び調体では、重心を低くした動きをすること。 ・中腰の構えと運び足は、相手の動きに合わせて体の移動をすること。 ・仕切りからの立ち合いでは、相手と動きを合わせること。 ○受け身 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の投げ技に応じて受け身をとること。 ○押し、寄り、前さばき <ul style="list-style-type: none"> ・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し相手の差し手を押し上げること。(押しー押っつけ) ・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し相手のひじに手を当てて相手の腕を絞るように押し上げること。(押しー絞り込み) ・相手の両脇の下や前まわしか横まわしを取って引きつけること、これに対し相手の差し手を逆に下手に差しかえること。(寄りー巻き返し) ○投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・寄りから上手でまわしを取って投げること、これに対し受け身をとること。(上手投げー受け身) ・寄りから下手でまわしを取って投げること、これに対し受け身をとること。(下手投げー受け身) <p style="text-align: center;">態度</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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めること。 ・相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすること。 ・練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすること。 ・体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技(反り技、河津掛、さば折り、極め出し)を用いないこと、用具や練習及び試合の場所等の自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦すること。 <p style="text-align: center;">知識、思考・判断</p> <ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及していること。 ・技能の習得などを通して、礼法を身に付けるなど人間として望ましい自己形成を重視するといった考え方があること。 ・技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。 ・主として瞬発力、巧緻性、柔軟性などが関連して高められること。 ○思考・判断 <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ること。 ・課題に応じた練習方法を選ぶこと。 ・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ること。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。

評価規準の設定例	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"> 相撲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"> 押ししたり寄っ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"> 相撲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。 相撲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。 相撲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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。

学習活動例	(単元計画例)										
	単元名	中学校第1学年 「相撲」									
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	0	本時の学習内容の確認・健康観察									
	15 30 45 50	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・所作, 礼法		★对人的技能①			★对人的技能②			
			●所作, 礼法, 特性などの基礎知識の理解		●基本となる技の習得			●自由練習やごく簡単な試合を通じた、押ししたり寄ったりさばいたりするなどの攻防の展開			
			●基本動作の習得 ・踏踏姿勢・塵浄水・四股 ・伸脚・腰割り・調体 ・中腰の構え・運び足 ・立ち合い・受け身		・押し・寄り・前さばき (押し-押っつけ, 押し-絞り込み, 寄り-巻き返し) ・投げ技(上手投げ-受け身, 下手投げ-受け身)						
			●对人的技能の要素を取り入れた動きの確認								
		本時の学習の振り返り・次時への課題作り							単元のまとめ		
	<相撲を安全に行うための配慮>										
○土俵や武道場など環境面での配慮 【けがにつながる要因の排除】 ・土俵上の突起物等の排除 ・俵のほつれをなくす ・土俵周りの障害物の排除 ・室内で活動を行う際のマットの安全点検 ・室内の壁の突起物の有無の確認 ・練習時に互いにぶつからない程度のゆとりをもった間隔の確保											
○授業での配慮 【指導上の留意点】 ・授業前後の健康観察の実施 ・受け身の確実な指導 ・手足の爪を切る ・眼鏡をはずす ・ヘアピンをはずす ・まわしの適切な着用 ・体格差を配慮した指導 ・男女の性差を配慮した指導 ・禁じ技(反り技, 河津掛, さば折り, 極め出し等)を使わない指導の徹底 ・水分補給の時間の確保											

中3 「相撲」

ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きの変化に応じて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開する運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作から基本となる技や得意技を身に付けることができるようにする。 ○相撲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しようとする事、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。 ○伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、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。
身に付けさせたい内容	<p style="text-align: center;">技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・<small>ちりちようす</small> 蹲踞姿勢と塵浄水では、相手の動きの変化に応じやすい正しい姿勢や形をとること。 ・四股、伸脚、腰割り及び調体では、重心を低くして安定した動きをすること。 ・中腰の構えと運び足は、相手の動きの変化に合わせて体の移動をすること。 ・仕切りからの立ち合いでは、相手と呼吸を合わせて一連の動作で行うこと。 ○受け身 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の投げ技の変化に応じて受け身をとること。 ○押し、寄り、突き、前さばき <ul style="list-style-type: none"> ・相手の両脇の下や前まわしを取って押すこと、これに対し体を開き、相手の攻めの方向にいなすこと。(押しーいなし) ・相手の胸や肩口を突くこと、これに対し体を開き、相手の肘をたぐるようにいなすこと。(突きーいなし) ・相手の胸や肩口を突くこと、これに対し相手の肘を下からはね上げること。(突きーはね上げ) ○投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・寄りからまわしを離して相手の腕をすくいながら投げる事、これに対し受け身をとること。(すくい投げー受け身) ○ひねり技 <ul style="list-style-type: none"> ・体を開いて斜め下の方へ突き落とすこと、これに対し受け身をとること。(突き落としー受け身)
態度	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとする事。 ・練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとする事。 ・練習の際に、投げ込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとする事。 ・相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないように活動の場の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすること。
知識、思考・判断	<ul style="list-style-type: none"> ○知識 <ul style="list-style-type: none"> ・我が国固有の文化である相撲を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であること。 ・相撲で用いられる技に名称があること。 ・見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であること。 ・体力要素の中でも、主として、瞬発力、巧緻性、柔軟性などに強く影響されること。 ・攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができること。 ・自己観察や他者観察などの運動観察の方法があること。 ○思考・判断 <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ること。 ・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ぶこと。 ・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すること。 ・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ぶこと。 ・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ること。

評価規準の設定例	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"> 相撲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く。 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、体調に応じた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わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手を崩し、投げたりひねっ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、得意技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 相撲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。 相撲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。

※上記の「評価規準の設定例」を参考に、各学校で「学習活動に即した評価規準」を作成します。
(単元計画例)

学習活動例	単元名	中学校第3学年 「相撲」										
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0	本時の学習内容の確認・健康観察										
	15	オリエンテーション(単元のねらい・学習の進め方・安全指導など)	★基本動作・知識の確認と対人的技能①			★対人的技能②			★対人的技能③			
			<ul style="list-style-type: none"> 相撲の所作、礼法、特性の確認 既習の・基本動作・受け身・押し、寄り、前さばき・投げ技の確認 対人的技能の要素を取り入れたごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> 基本となる技・押し・寄り・前さばき・突き・ひねり技(グループ練習等の活用) 自分に合った技を決めて得意技にする(自分が最も攻めやすく相手を効率よく攻めることができる技) 立ち合いからの流れの中で相手の動きに応じて技を高める 	<ul style="list-style-type: none"> 自由練習 練習を通じた課題の把握 							
	30								●簡単な試合 試合の条件による攻防の展開(グループによる対抗戦なども取り入れる)			
	45											
	50	本時の学習の振り返り・次時への課題作り									単元のまとめ	

<相撲を楽しみながら行う工夫>

- まわしの工夫
マイティパンツ(スポーツ用品として販売されている「まわし」の代用品となる物)を利用し、より相撲の特性に触れることができるようにする。
- 準備運動の工夫
立位や蹲踞姿勢での手押し相撲や、基本動作に近い動きを取り入れた個人やペアで行う。準備運動により、相撲に必要な体のバランス感覚をとったり使用部位のほぐしを行ったりする。
- 芝生の運動場での相撲
生徒が恐怖感を抱くことなく取り組むことができるようにする。

<簡単な試合の例>

- 「押し」のみによる「陣取り相撲」を行い、押し合いによる攻防の感覚をつかむ。実施に当たっては、段階的に行う。①手のひらのみを合わせただけの押し合い。②頭部を相手の右肩の前へ置き、互いが相手の上腕部に手を当てた状態での押し合い。5秒程度の短い時間で実施。
- 「寄り合い相撲」を行う。右四つか左四つに組んだ体勢から、寄りによる押し込みのみで試合を行う。投げ技を使わないルールを設定し、体格が同様な者同士で行う。