

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)
<p style="text-align: center;"><b>4 時間目 (受け)</b></p> <p>① 立礼、前時の確認と出席点検  ② めあての確認と個人カード及びグループカードの記入  ③ 座礼、準備体操  ④ ウォーミングアップ</p> <p><b>【正拳突き(平行立ち)】</b>  ・両拳を体側まで引く、両拳を同時に出しみぞおちの前で両拳を止める(×20回)  ・左右の手を突き手と引き手に分けてゆっくり交互に突く(×30回)  ・力を入れて突く(×30回)</p> <p><b>【前蹴り(平行立ち)】</b>  ・ペアの肩をつかんで「抱え足→蹴り(上足底)→引き足」の一連の動作を行う(左右×10回)  ・左右交互に号令に合わせて各自で確認する(×30回)  ・力を入れて蹴る(×20回)</p> <p><b>【突き・受け・蹴りの位置とポイントの確認】</b></p> <p><b>【協調学習】</b>メインの問い  「強い突きと蹴りに対する最強の防御を探求せよ!!」</p> <p>⑤ 個人の意見と考えを出す  ⑥ エキスパート活動(前屈立ち)  エキスパートA：上段受け  エキスパートB：中段(内・外)受け  エキスパートC：下段受け  ジグソー活動・クロストーク  ⑦ まとめ、座礼</p> <p style="text-align: center;"><b>5 時間目 (転身)</b></p> <p>① 立礼、前時の確認と出席点検  ② めあての確認と個人カード及びグループカードの記入  ③ 座礼、準備体操  ④ ウォーミングアップ</p> <p><b>【突き・蹴りの確認】</b></p>	<p>○強力な突きと蹴りについて、教師からの考えを伝える。(前屈立ちでの逆突き、前蹴り等)</p> <p><b>■立ち方や礼法の順序は正しいか</b> <b>【技】</b></p> <p>○突きの際、突き手と引き手における拳の握りを適切に支援する  ○蹴りの際、抱え足、引き足を適切に支援する  ○体全体の姿勢とバランスや目線を確認する</p> <p><b>■積極的に声を出し、授業を盛り上げているか</b> <b>【関・意・態】</b></p> <p>○正拳の握り方を再確認する  ○脇の締めを確認  ○突き手、引き手の軌道確認  ○身体に力が入っていないか確認  ○蹴り足の軌道をゆっくり確認する  ○ペアでDVDや鏡を見ながらお互いの姿勢・フォームを確認し間違いや気づいたところを指摘させる</p> <p><b>■指導書やDVDを積極的に活用し自ら学び思考の変化がみられるか</b> <b>【思・判】</b></p> <p>○突き、蹴りそれぞれに適した受けについて、教師からの考えを伝える。(前屈立ちでの逆突き、前蹴り等)  ○状況に応じて回し蹴りにも挑戦させ、その受けに対しても考えさせる  ○個人の考えをまとめさせる</p> <p><b>■主体的・協働的な活動がなされているか</b> <b>【関・意・態】</b></p> <p>○礼法の乱れがあれば指摘する</p> <p><b>■号令(立礼)、準備、服装を含めた動作は的確か</b> <b>【関・意・態】</b></p> <p>○突きや蹴りを実際に受けることによって受け技の目的を知る  ○約束一本組手につなげることを意識しながら支援を行う</p>

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)
<p>『中段逆突き』(前屈立ち)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指導書 DVD を使用し、中段逆突きのポイントと使用目的を理解させる</li> <li>↓(立たせて実際に行う)・2 挙動×20 回</li> <li>・1 挙動×20 回</li> </ul> <p>『前蹴り』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指導書 DVD を使用し、前蹴りのポイントと使用目的を理解させる</li> <li>↓(立たせて実際に行う)</li> <li>・2 挙動×20 回</li> <li>・1 挙動×20 回</li> </ul> <p>※「回し蹴り」も「前蹴り」同様に行う</p> <p>【受け(上・中・下段)の練習】</p> <p>『上段受け』</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕の軌道練習を一緒に行う</li> <li>(2 挙動×10 回・1 挙動×20 回)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ペアでお互いに平行立ちで構える。実際に一方が上段突きを出して、片方は上段受けを行う(左右交互×10 回)</li> </ul> <p>※「中段内・外受け」「下段受け」も同様に行う</p> <p>【転身の習得】</p> <p>【協調学習】メインの問い「後方からの攻撃を防御せよ!!」</p> <p>⑤ エキスパート活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エキスパート A : 足の動き</li> <li>エキスパート B : 手の動き</li> <li>エキスパート C : 顔の動き</li> </ul> <p>ジグソー活動・クロストーク</p> <p>⑥ まとめ、座礼</p>	<p>○安全具を着用する</p> <p>○前蹴り：引き足の移動の際にスナップを使いすばやく足を引くように注意する</p> <p>○回し蹴り：足を抱える時に前ではなく足を横に抱えるよう支援する</p> <p>○各種受けは基本通りの軌道を通るように支援する</p> <p>■前屈立ちの姿勢を保つことはできているか 【技】</p> <p>○前足を固定し後ろ足を使って突くことができるように支援する</p> <p>■自分の正しい姿勢や基本動作の修正ができているか 【知・理】</p> <p>■ペアやグループの仲間と協力して教えあったり、意見を交わしたりすることができているか 【思・判】</p> <p>○「転身」においては、DVD や指導書などを活用し学習させる</p>
<p>6 時間目(移動基本動作)</p> <p>① 立礼、前時の確認と出席点検</p> <p>② めあての確認と個人カード及びグループカードの記入</p> <p>③ 座礼、準備体操</p> <p>④ ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・突き、蹴り、受け、転身</li> </ul> <p>移動基本動作(追い突き→上段受け・逆突き)(逆突き→中段内受け・逆突き)(前蹴り→下段受け・逆突き)</p> <p>【移動基本動作の習得】</p> <p>【協調学習】メインの問い「下がる相手に攻撃せよ!!」</p> <p>(攻め手：追い突き→受け手：逆突き)</p> <p>⑤ エキスパート活動(前屈立ち)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エキスパート A : 足の動き</li> <li>エキスパート B : 手の動き</li> </ul>	<p>○足、手、顔が同時に移動し体全体で受けることを気付かせる</p> <p>■約束一本組手と自由組手の練習の目的を理解できているか 【知・理】</p> <p>○各種受けが正しい軌道を通っているか確認する</p> <p>○前屈立ちの姿勢を、バランスよく保つことができるよう支援する</p> <p>○前足は固定し、後ろ足を使って突くことができているか確認する</p> <p>■軸足と体全体のブレはないか 【技】</p>