

第5節 高等学校保健体育科学習指導案

「団体形発表会」(12時間)

日時：平成 年 月 日 ()

場所：E 高等学校体育館

対象：1年3クラス合同

(男0名、女70名、計70名)

指導者：T1, T2

1 単元名：空手道

2 単元の目標

- (1) 空手道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、良さを認め合おうとしていること、課題解決に向けて合意形成に貢献しようとしていることや健康・安全を確保することができるようにする。
【関心・意欲・態度】
- (2) 課題解決の方法を理解し、自己や仲間の課題に応じて練習の取り組み方を工夫できるようにする。
【思考・判断】
- (3) 基本動作や基本となる技を正しく行うことができ、団体形においては、グループで正しい姿勢や立ち方で力強く同調性のある演武を行うことができる。
【技能】
- (4) 礼法や基本動作、形の名称や行い方、伝統的な考え方を説明したり、明記することができる。
【知識・理解】

3 運動の特性

(1) 一般的特性

○機能的特性

空手道は、突き・蹴り・受けや立ち方等の基本動作を用いて、相手の動きに対して想定した技の攻防により構成された「形」と、相対する二人が相手の動きに応じて互いに攻防を競い合う「組手」がある。

○構造的特性

空手道は、道具を必要とせず広い場所がなくても取り組むことができる。また、道着がなくても体育着等で練習ができる。

○効果的的特性

空手道は、左右対称の動きが多いため、突き・蹴り・受けや立ち方等の基本動作や、対人的技能(約束組手)、形(普及形Ⅰ・Ⅱ)の習得により、筋力・敏捷性・平衡性・調整力・持久力・柔軟性など調和のとれた身体的発育が期待できる。また、集中力・気迫などの精神力や、課題を解決するために互いに意見を出し合う事を通してコミュニケーション能力や協調性を高めたり、互いを尊重する態度や公正な態度、健康・安全に留意する能力を養うことができる。

(2) 生徒からみた特性

空手道は「形」と「組手」に分かれており、両方を学ぶことで空手道の特性に、より触れることができる。基本動作を身に付け、約束組手に触れることによって「形」を正しく行うことができるようになり、グループで協力してよりよい演武をする楽しさを味わうことができる。

特に、団体形の練習過程において、お互いに意見を出し合い課題解決を図ることでコミュニケーション能力や協調性が高まり、団体形の醍醐味である同調性の高い演武をすることで、達成感・成就感を味わうことができる。

また、礼法などの伝統的な行動の仕方を重視するものであるため、学習を通して礼儀やマナーの大切さを学び、日常生活に生かすことができるようになる。

4 単元について

(1) 教材観

空手道は、沖縄を発祥とする伝統文化であり、性別・年齢を問わず個人の体力に応じて誰でも行

うことができる。

全身運動であるため、「形」「組手」を学ぶことを通して、筋力・敏捷性・平衡性・調整力・持久力・柔軟性などの体力を総合的に高め、集中力・気迫などの精神力を身に付けることができる。

特に、団体形の練習過程において、お互いに意見を出し合い課題解決を図ることでコミュニケーション能力や協調性が高まり、団体形の醍醐味である同調性の高い演武を通して、達成感・成就感を味わわせることができる。

また、「礼節」を学ぶことで相手への感謝や相手を尊重する態度、自らを律する態度が身に付き、人格の形成にも役立つ学習であると考えられる。

(2) 生徒観

1年生、3クラス合同〇〇名のグループである。△△クラスと□□クラスの生徒によって構成されており、それぞれのクラスに個性があり、6割ほどの生徒が運動部活動に所属しており、ほとんどの生徒が積極的に授業に参加することができる。

(3) 指導観

空手道の歴史を学ぶ意義を理解させるとともに、武道の礼法や考え方を正しく学習させる必要がある。授業では、技の習熟を図るために突き、打ち、当て、受け、蹴りなどの基本動作を練習することが大切である。組手の動作(空手ストレッチ、組手ウォーミングアップ、タッチ組手)を準備運動として取り入れ、楽しむ工夫をしたい。

技能が高まるにつれ、グループで協力して練習方法を工夫したり、作戦を立て発表会をするなどの課題解決的な学習に取り組ませる。また、グループで学習に取り組む中で合意形成に貢献しようとする等、協力や協働の大切さを学ばせたい。

特に、発表会においては、適度な緊張感の中、集中力、真剣さ、団体形の醍醐味である同調性を最優先した演武を通して、成就感・達成感を味わわせたい。

5 単元の評価規準と学習活動に即した評価規準

観点	単元の評価規準	評価方法	学習活動に即した評価規準		
			十分に満足できる (A)	おおむね満足できる (B)	努力を要する生徒 への手立て
ア 関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	①空手道の特性や技能の楽しさを味わおうとしている	・観察 ・学習カード	①空手道の特性や技能の楽しさを自主的に進んで味わっている	①空手道の特性や技能の楽しさを味わっている	①教師や仲間の支援により学習に取り組ませる
	②相手を尊重し、仲間のよさを認めている		②積極的に仲間に働きかけ、相手を尊重し、仲間のよさを認めている	②相手を尊重し、仲間のよさを認めている	②教師や仲間の支援により、仲間のよさを気付かせる
	③グループの課題解決に向けて合意形成に貢献している		③積極的に仲間に働きかけ、グループの課題解決に向けて合意形成に貢献しようとしている	③グループの課題解決に向けて合意形成に貢献している	③教師や仲間の支援により、グループの話し合いに参加させ意見を出させる
	④練習や発表の場所の安全を確かめるなど安全に留意している		④自己や仲間の安全に気を配り練習や発表の場所の安全を確かめるなど安全に留意している	④練習や発表の場所の安全を確かめるなど安全に留意している	④教師や仲間の支援により、場の安全に気付かせる

イ 思考・判断	①自己やグループの課題を設定して解決するための練習方法を選択している ②技能の段階に応じて発表会を想定した練習法を立てている	・観察 ・学習カード	①自己やグループに適切で具体的な課題を設定し、解決するために適切な練習方法を選択している ②自己やグループの課題の達成状況をとらえ、新たに発見した課題に合わせて発表会を想定した練習法を立てている	①自己やグループの課題を設定して解決するための練習方法を選択している ②技能の段階に応じて発表会を想定した練習法を立てている	①教師や仲間の支援により、課題解決のための練習方法を考えさせる ②教師や仲間の支援により、発表会を想定した練習法を考えさせる
ウ 技能	①基本動作や形の実践を行うことができる ②身に付けた技能を用いて団体形ができる	・観察 ・技術テスト	①基本動作や形の実践を正しく力強く行うことができる ②身に付けた技能を用いて、正しい立ち方・姿勢で力強く同調性のある団体形ができる	①基本動作や形の実践を行うことができる ②身に付けた技能を用いて、力強く同調性のある団体形ができる	①教師や仲間の支援により、映像等を利用し、基本動作や形を練習させる ②仲間の支援により、グループと一緒に演武させる
エ 知識・理解	①空手道の歴史や伝統的な考え方・行い方を説明したり、明記している ②基本動作や形の名称や行い方を説明したり、明記している	・発言 ・学習カード ・ワークシート	①空手道の歴史や伝統的な考え方・行い方を理解し、正しく説明したり、明記している ②基本動作や形の名称や行い方を正しく理解し、説明したり、明記している	①空手道の歴史や伝統的な考え方・行い方を説明している ②基本動作や形の名称や行い方を明記している	①教師や仲間の支援により、空手道の歴史や伝統的な考え方を考えさせる ②教師や仲間の支援により、基本動作や形の名称や行い方を考えさせる

授業形態

☆3単位(内2単位は連続授業)×4週=12時間の設定

☆男女別習～男子は水泳、女子は体育館フロアで空手道。12時間終了後、男女の種目を入れ替え。

☆グループの分け方

3クラス合併約70名を1グループ5～7名として10～12グループに分ける。(教師2名)

4クラス合併約100名の場合は1グループ5～7名として13～15グループに分ける。(教師3名)

技能評価の留意点

団体形発表の際、以下の点に留意し、TTにより団体(グループ)と個人の技能の評価を行う。

個人：正しい立ち方・姿勢(目線)、力強さ(気合い)、真剣さ

団体：同調性(入退場含む)

6 指導と評価の計画 (全 12 時間)

時間	学習のねらい	学習活動	学習活動に即した評価規準			
			ア 関心 意欲 態度	イ 思考 判断	ウ 技能	エ 知識 理解
1	・空手道の歴史、特性について知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション(学習のねらい、授業の流れ) ・空手道の歴史について説明(パワーポイント) ・普及形 I、II DVD 視聴 ・ランニング、ストレッチ、補強運動 ・拳の握り方、正拳突き ・正しい礼法(立礼、座礼)を身に付ける ・学習カード記入の仕方 				① 学習 カード・ ワー クシ ート
2	・基本動作をおぼえよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニング、ストレッチ、補強運動 ・正拳突き、下段受け、上段受け/平行立ち前屈立ち、基立ち→追い突き、逆突き、下段受け、上段受け ・空手道経験者による普及形 I 演武 				
	・普及形 I をおぼえよう(号令あり)	<ul style="list-style-type: none"> ・教師による普及形 I 一斉指導 ・教師の号令に合わせて全員で演武 				
3	・基本動作をおぼえよう	<ul style="list-style-type: none"> ・ランニング、PNF(※)、補強運動 ・基本動作の復習 ・移動基本動作の復習 ・約束三本組手の練習～座ったまま 2 人組で行う 	① 観察			
	・普及形 I をおぼえよう(号令あり)	<ul style="list-style-type: none"> ・普及形 I 団体演武映像の視聴 ・グループ編成(1 グループ 5～7 名) ・グループリーダー決め ・教師による一斉指導 → グループ練習(基本動作・普及形 I シート配布) ・号令、入退場、礼の仕方は統一する ・クラス毎に発表：リーダーが号令 				
4		<ul style="list-style-type: none"> ・ランニング、空手ストレッチ ・約束三本組手練習(基立ちで移動しながら行う) 				
	・普及形 I 団体演武(号令あり)を作り上げよう	<ul style="list-style-type: none"> ・グループでの普及形 I の反復練習(基本動作・普及形 I シート配布) ・グループに実技テスト用プリントを配布し立ち位置等を記載させる ・演武の構成を考える(入退場、礼、形名の呼称、号令のかけ方など) ・舞台にて入退場含めた発表会練習 ・タブレット等の活用 				


5	<ul style="list-style-type: none"> 普及形Ⅰ団体演武(号令あり)を作り上げよう 	<ul style="list-style-type: none"> 準備体操、組手ウォーミングアップ 入退場含めて発表会練習(基本動作・普及形Ⅰシート配布) タブレット等の活用 	<ul style="list-style-type: none"> グループで協力し団体形の演武を完成させる 	② 観察 ・ 学習 カード			
6	<ul style="list-style-type: none"> 普及形Ⅰ団体形発表会(号令あり)を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> 準備体操、組手ウォーミングアップ グループ練習 舞台にて発表 数名の発表 講評、次時について 	<ul style="list-style-type: none"> 演武側も見る側も「真剣に」「笑わない」 			① 観察	
7	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作をおぼえよう 普及形Ⅱ(号令なし)をおぼえよう 	<ul style="list-style-type: none"> グループで準備体操、タッチ組手等 中段受け、前蹴り、裏拳打ち、手刀打ち(座位 → 基立ち、基立ち → 平行立ち) 前蹴り、肘打ち、裏拳打ち、逆突き、手刀打ち(前屈立ち → 平行立ち) 普及形Ⅱ～模範演武 DVD 視聴 普及形Ⅱ～教師による一斉指導 教師の号令に合わせて全員で演武 				② 学習 カード・ ワー クシ ート	
8	<ul style="list-style-type: none"> 基本動作をおぼえよう 	<ul style="list-style-type: none"> グループで準備体操、空手ストレッチ・組手ウォーミングアップ等 基本動作の練習 	<ul style="list-style-type: none"> 普及形Ⅱに出てくる基本動作が正しくできるようにする 				
9	<ul style="list-style-type: none"> 普及形Ⅱ(号令なし)をおぼえよう 	<ul style="list-style-type: none"> DVD 視聴 普及形Ⅱ(号令なし)をグループで協力しながら行う(基本動作・普及形Ⅱシート配布) 	<ul style="list-style-type: none"> 形の動作の意味を理解し正しく形ができるようにする グループで協力し団体形の演武の構成を考える 	③ 観察 ・ 学 習 カ ー ド			
10	<ul style="list-style-type: none"> 普及形Ⅱ団体演武(号令なし)を作り上げよう 	<ul style="list-style-type: none"> グループに実技テスト用プリント配布し立ち位置等を記載させる 演武の構成を考える(入退場、礼、形名の呼称、号令のかけ方など) 舞台にて入退場含めた発表会練習 タブレット等の活用 	<ul style="list-style-type: none"> 見栄えや動きのキレ、息の合った演武(同調性)を工夫する 号令なしでタイミングの合わせ方について考えさせる 		② 観 察 ・ 学 習 カ ー ド		
11			<ul style="list-style-type: none"> 課題を整理し技術的な理解を深める 	④ 観 察 ・ 学 習 カ ー ド			
12	<ul style="list-style-type: none"> 普及形Ⅱ団体形発表会(号令なし)を楽しもう 	<ul style="list-style-type: none"> グループ練習 舞台発表会 数名の発表 講評、次時について 	<ul style="list-style-type: none"> 演武側も見る側も「真剣に」「笑わない」 			② 観 察	

7 本時の指導 (9時間目 / 12時間)

(1) ねらい「発表会に向けて号令なしで普及形Ⅱを作り上げる」

【評価】自己やグループの課題を見付け、解決の方法を工夫し取り組むために合意形成に貢献しようとしている【関心・意欲・態度③】

	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	具体的評価
導 入 10 分	1 用具の準備 2 集合、整列、あいさつ(座礼) 3 出席確認・健康観察 4 準備運動(グループ毎に) 5 本時のねらい・評価と流れの説明	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に留意し、休み時間内に準備ができるようにする ・動作を機敏にし、授業開始の挨拶は座礼で行わせる ・各グループリーダーが報告その間で健康観察を行う ・リーダーを中心に行わせる ・本時の学習のねらい・評価、流れをホワイトボードを使って説明する 	
	【ねらい】発表会に向けて号令なしで普及形Ⅱを作り上げる		
展	6 普及形Ⅱ ・教師による一斉指導 ・グループ縦1列で整列 ○号令をかけて行う ○号令なしで行う 	<ul style="list-style-type: none"> ●十分にできる生徒への手立て● ・呼吸を意識し動作を合わせるよう指示する ・技の組み合わせのまとまりの部分はリズムを付けて動作を合わせるよう指示する ・視線は常に正面を向くよう指示する <ul style="list-style-type: none"> ●努力を要する生徒への手立て● ・ゆっくり号令をかけて周囲を見ながら合わせるよう支援する ・T2により個別に支援する 	
	【評価】自己やグループの課題を見付け、解決の方法を工夫し取り組むために合意形成に貢献しようとしている【関心・意欲・態度③】		
開 30 分	・グループ練習(団体形：号令なし) ○普及形Ⅱシート、実技テスト用紙配布(立ち位置、技能評価の視点確認) ○演武の構成を考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・段階的に高まった技能に応じて、形を楽しむことができているか観察する ・課題別練習の成果を形の演武に生かすことができているか観察する ○入場・退場の工夫 ○空間の使い方 ○タイミングの取り方 ○気合のかけ方 ○同調性 	【関心・意欲・態度③】 ・積極的に仲間 に働きかけ、グ ループの課題解 決に向けて合意 形成に貢献しよ うとしている (A)

	<p>○演武を練習する</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>舞台</p> <table style="margin: auto;"> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">9班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">5班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">1班</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">10班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">6班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">2班</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">11班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">7班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">3班</td> </tr> <tr> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">12班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">8班</td> <td style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">4班</td> </tr> </table> </div>  <p>7 グループ毎の普及形Ⅱ一斉演武 ○入退場、号令をかけて行うか、号令なしで行うか等はグループで判断させる</p>	9班	5班	1班	10班	6班	2班	11班	7班	3班	12班	8班	4班	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>●努力を要する生徒への手立て●</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リーダーにより支援する ・グループの真ん中に据えて周囲を見ながら合わせるよう支援する ・T1, T2の巡回指導により個別に支援する ・演武DVDを視聴させる ・普及形Ⅱシートを活用させる ・タブレット等を活用させる </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>●十分にできる生徒への手立て●</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸を意識し動作を合わせるよう指示する ・技の組み合わせのまとまりの部分はリズムを付けて動作を合わせるよう指示する </div> <p>・フローアにて、教師の合図により各グループその場で一斉に形演武を行う ○笑わない ○キョロキョロしない ○真剣に行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・グループの課題解決に向けて合意形成に貢献しようとしている(B) ・(C手立て)教師や仲間の支援により、グループの話し合いに参加させ意見を出させる
9班	5班	1班													
10班	6班	2班													
11班	7班	3班													
12班	8班	4班													
<p>まとめ 10分</p>	<p>8 本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループで話し合い、学習カードに記入し数名発表する ○次時の学習内容の説明(舞台発表練習) ○あいさつ(座礼)・片付け 	<ul style="list-style-type: none"> ・きちんと整列させてから、ねらいに沿って、良かった点や悪かった点、改善すべき点などを具体的に記入させる ・数名選び発表させる ・次時の学習内容を説明する ・座礼で挨拶をさせる 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード ・発言 												

準備物：学習カード、筆記用具、ホワイトボード、PC、実技テスト用紙、普及形Ⅱシート、タブレット

T1, T2による技能の評価の様子



8 学習内容の考え方と取扱い

①学習内容の考え方

現在の体育学習は、技能が上手にできるというだけではなく、体力の向上はもちろん、身に付けた知識・技能を用いて、自己及びグループの課題を発見し、話し合い、解決するための方法を考え、実践し、解決していく過程を通して、生涯にわたってスポーツを「する・みる・支える・知る」生徒の育成を目指そうとするものである。

E 高等学校における空手道の学習内容も、こういった考え方に立ち、習得した知識・技能を活用し、アクティブ・ラーニングの手法により教師や仲間とのかかわり合いの中から、できる・分かる楽しさを味わい、課題解決の方法を身に付け実践することができるよう取り扱う必要がある。このことから、E 高等学校において取り扱う空手道の学習内容を次のように整理することができる。

- (1) 空手道の歴史・特性を学習し、郷土の伝統文化に触れさせる。
- (2) 普及形Ⅰ・Ⅱに応じた基本動作を身に付けさせる。
- (3) 普及形Ⅰ・Ⅱを学習させ、空手道への興味・関心を高めさせる。
- (4) 約束三本組手に触れさせることにより、空手道の特性に近付け、興味・関心を高めながら基本動作、普及形Ⅰ・Ⅱの技能の向上を図る。
- (5) 団体形発表会を行うことにより、ICTを活用し教師や仲間とのかかわり合いを通してグループの課題を解決させ、同調性の高い団体形ができたときの達成感・成就感を味わわせる。
- (6) 準備運動や組手技能の導入として、空手ストレッチや組手ウォーミングアップ、タッチ組手を取り入れ楽しさを味わわせるよう工夫する。但し、安全面への配慮は十分に行うことが必要である。

態度に関する内容については、目標を達成するために工夫して学習できたか、仲間の良いところを見つけて、教え合ったりすることができたかなど、生徒の実態に応じて適切な場を設定し学習させるようにする。

②入学年次における学習内容の取扱い

<p>(1) 空手道の歴史・特性 空手道は沖縄を発祥とし、沖縄の先達により本土、世界に広まったことなど、空手道の歴史・特性について理解させる。</p>	
<p>(2) 基本動作 礼法の意味と行い方を理解させる。また基本動作は空手道のあらゆる技能の基礎となるので、一つ一つの動作の名称や動かし方の理由を押さえながらいねいに指導する。なお、第2, 3時間目以降は生徒の実態に応じて取り扱い、形に応じた基本動作について習得させる。</p>	(習得)
<p>(3) 普及形Ⅰ・Ⅱ 形は相手の動きを想定し、攻防する技能を一つの流れとして構成されたものであることを理解させ、学習させることが大切である。 そのため、形の判定基準(順序、気合い、真剣さ、力強さ、姿勢、目線、突き・蹴り・受けの正確さ、同調性)と動作の意味について理解させる必要がある。 普及形Ⅰについては、1～10の号令をかけて、団体形の同調性を高められるよう学習させる。普及形Ⅱについては、より高い同調性を求めて「号令なし」で演武できるように、入退場や礼、動きの合わせ方、形名の発声のタイミングなどを合わせるための練習方法を工夫させたり、グループ内でのコミュニケーションをより活発に行わせる必要がある。</p>	普及形Ⅰ (活用) ↓ 普及形Ⅱ (探求)

○形技能向上のために以下について活用・指導していく。

ア 映像資料(DVD)や基本動作シート・形シートを利用する。

具体的なイメージを持って学習できるように映像資料(DVD)や基本動作シート・形シートを活用して技を紹介したり、形のポイントが理解できるように工夫する。

イ 空手道経験者を活用する。

学級に在籍する空手道経験者を活用し、形の演武を間近で見せることによって興味・関心を高めると同時に、生徒の目標の具体的なイメージとなる。

ウ 空手道のもたらす身体への効用を指導する。

中学生・高校生になると、自分の健康や身体の発育に関心を持っており、健康維持や体力増強のための空手道の必要性を十分に認識できるという観点からアプローチする。

エ 学習カードを利用する。

生徒一人一人が、自己評価をして自分のめあてを設定し、目標に向かって工夫して取り組むようにする。教師は生徒の学習カードから、一人一人の様子を把握し個に応じた指導をする。

オ ICT を活用する。

タブレット等を活用し個人やグループの演武を撮影し、互いに教え合ったり、よさを認め合ったり、他グループからアドバイスをもらうなど、個人やグループの演武のできばえを高める。

(4) 約束三本組手(対人的技能)

空手道は、相手の動きに応じて攻防し合う特性を持っている。約束三本組手の学習は、生徒を空手道の特性に近づけ、空手道への興味・関心をより高めるものとする。さらに、基本動作や普及形Ⅰ・Ⅱの技を正確にし、向上させることができるが、約束三本組手の習得に重きを置きすぎないように、触れる程度とする。

約束三本組手の学習では、けがの心配があるため、座って向かい合った位置で相手との適切な距離をとり、ゆっくりと手の動かし方をおぼえることや拳にタオルを巻くなど、安全に留意して行うよう配慮する。慣れてきたら、間合い(相手との距離、技が極まる距離)を考えながら、基立ちでの移動練習や、相手との距離を近づけたり、スピードを上げて攻防を繰り返すことにより、空手道の特性を理解させる。

(5) 団体形発表会(体育館舞台)

グループ順に演武発表する形式で行わせる。発表会にあたっては次のような配慮が必要である。

ア 形技能の評価となる、形の判定基準(順序、気合い、真剣さ、力強さ、姿勢、目線、突き・蹴り・受けの正確さ、同調性)について理解させる。

イ 態度に関する意識を高めるために、演武発表する側はもちろん、見る側も、笑ったりせず、良い緊張感を持って発表会ができるよう意識させる。

9 学習内容(入学年次)

基本動作	(1)礼法：立礼、座礼 (2)立ち方：結び立ち、平行立ち、四股立ち、基立ち、前屈立ち、三戦立ち (3)突き：正拳突き(上段、中段、下段)、追い突き、逆突き、連突き (4)蹴り：前蹴り (5)受け：下段受け、上段受け、中段外受け、(中段内受け) (6)打ち：裏拳打ち、肘打ち、手刀打ち
約束三本組手	二人組で座った状態で約束三本組手→基立ちで移動しながら約束三本組手 次の動作を攻め手・受け手に分かれて連続して行う ・上段突きー上段受け ・中段突きー中段外受け ・下段突きー下段受け
形	(1)普及形Ⅰ (2)普及形Ⅱ
発表会	団体形発表会
準備運動	・PNF(※) ・空手ストレッチ ・組手ウォーミングアップ ・タッチ組手

※PNF(固有受容性神経筋促進法)

10 今後の検討課題

- (1) 年間指導計画の工夫による男女共習による授業
- (2) 2, 3年生での空手道授業と学習内容・評価規準等の検討
- (3) トーナメント試合や審判法、自由組手の導入(試合用マット、安全具の確保)
- (4) 教職員の武道講習会受講と段位取得の促進

11 指導と評価の計画(第1学年 12時間)

時間	1	2	3	4	5	6	
第1学年 学習の流れ	<p>普及形 I</p> <p>ねらい1 ○基本動作をおぼえよう ねらい2 ○普及形 Iをおぼえよう ねらい3 ○発表会に向けて、普及形 I 団体演武(号令あり)を作り上げよう ねらい4 ○普及形 I 団体形発表会を楽しもう</p>						
	0	オリエンテーション 1 空手道の歴史や特性について知る(学習カード)	1 学習のねらいの確認 2 ランニング、空手ストレッチ、補強運動、PNF、組平ウォーミングアップなど -ランニング時も皆で掛け声を出して行わせる	1 学習のねらいの確認 3 約束三本組手 -座位で約束三本組手 → 基立ちで約束三本組手を(腕の動きをおぼえる)			
	10	2 ランニング、ストレッチ、補強運動	3 基本動作				普及形 I グループ練習 最終リハーサル
	20	○基本動作をおぼえよう			○発表会に向けて、普及形 I 団体演武(号令あり)を作り上げよう		
	30	3 座位にて突き方・受け方 ・拳の握り方 ・正拳突き、下段受け、上段受け	4 大きな声を出させる	4 普及形 I グループ練習 ・教師による巡回指導 ・DVD確認 ・形シート活用	○普及形 I 団体形発表会を楽しもう		
	40	4 基本動作 ・立ち方(平行立ち・基立ち・前屈立ち)と突き・受け	5 グループ分け(5〜7名編) 6 普及形 I 模範演武DVD確認(又は空手道部演武)	○発表会に向けて、普及形 I 団体演武(号令あり)を作り上げよう			
	50	5 普及形 I ・立礼 ・教師による一斉指導	6 教師による一斉指導	○普及形 I (号令あり)をおぼえよう			
評価の観点	関・意・態		① 観察・学習カード		② 学習カード		
	思考・判断			① 観察・学習カード			
	技能					① 観察	
	知識・理解	① 学習カード					
第1学年 学習の流れ	<p>普及形 II</p> <p>ねらい1 ○基本動作をおぼえよう ねらい2 ○普及形 IIをおぼえよう ねらい3 ○発表会に向けて、普及形 II 団体演武(号令なし)を作り上げよう ねらい4 ○普及形 II 団体形発表会を楽しもう</p>						
	0	1 学習のねらいの確認 2 グループで準備運動など	2 グループ毎に準備運動				
	10	3 基本動作 ・座位にて中段受け ・座位にて肘打ち・裏拳打ち ・基立ちにて前蹴り	4 普及形 II ・教師による一斉指導	3 グループ練習	○発表会に向けて、普及形 II 団体演武(号令なし)を作り上げよう	○舞台発表会リハーサル	○普及形 II 団体形発表会を楽しもう
	20	4 普及形 II 模範演武 ・教師による演武や生徒(空手道部)又はDVD活用	5 普及形 II (号令なし)をおぼえよう	4 普及形 II ・教師による巡回指導 ・DVD確認 ・形シート活用	○普及形 II 団体形発表会を楽しもう		
	30	5 普及形 II を覚える	6 クラス毎に発表 ・教師の号令による	5 グループ練習 ・教師による巡回指導 ・DVD確認 ・形シート活用	4 舞台練習 ・グループの積極性 ・与えられた役割を果たそうとしているか ・各グループの舞台練習を見て、互いにアドバイスしてるか	【発表会】 ・グループ順に舞台にて入退場を含めた発表を行う ・演武する側も見る側も真剣に失敗しても笑わない ・演武終了後は大きな拍手	
	40	6 学習のまとめ・次時について	5 グループ毎に一斉演武 ・教師の号令による				発表会後は、互いにアドバイス
	50						
評価の観点	関・意・態		③ 観察・学習カード		④ 観察・学習カード		
	思考・判断			② 観察・学習カード			
	技能					② 観察	
	知識・理解	② 学習カード					

形 技 能 評 価 表

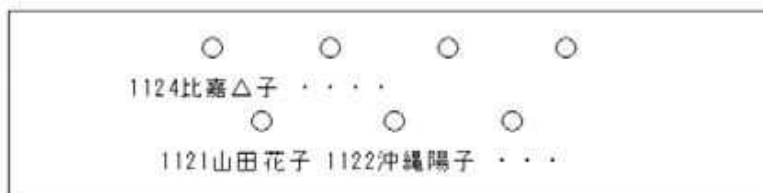
グループ		グループ名	1年()組	グループ()
評 価 の 視 点	全員がしっかり覚えているか	I A ・ B ・ C ・ D		
		II A ・ B ・ C ・ D		
	全員の動きが揃っているか	I A ・ B ・ C ・ D		
		II A ・ B ・ C ・ D		
	足の動き(方向)	I A ・ B ・ C ・ D		
		II A ・ B ・ C ・ D		
	手の出し方(突く、受け、上中下)	I A ・ B ・ C ・ D		
		II A ・ B ・ C ・ D		
	表情、目線	I A ・ B ・ C ・ D		
		II A ・ B ・ C ・ D		
	力強さ(声の出し方)	I A ・ B ・ C ・ D		
		II A ・ B ・ C ・ D		

個人評価

		1組 21番	1組 22番	1組 23番	1組 24番	1組 25番	1組 26番	1組 27番	組 番	組 番
氏名		山田 花子	沖縄 陽子	...	比嘉 △子		
普及形		I II	I II	I II	I II	I II	I II	I II	I II	I II
評 価	覚え									
	足動									
	手動									
	目線									
	気合									

《立ち位置》

入場→



退場→

(正面)