

5 展開例

柔道 [第1学年及び第2学年]

(1) 目標

- 固め技のかけ方と逃げ方を身に付けることができるようにする。(技能)
- 安全に留意し、仲間と協力しながら積極的に学習しようとするようにする。(態度)
- 固め技のかけ方や逃げ方のポイントを理解し、課題に応じて練習方法を工夫できるようにする。(知識, 思考・判断)

(2) 展開 (5 / 1 2)

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	15分	1 集合, 整列, 挨拶 ・健康観察 2 準備運動 ・ストレッチ運動 ・回転運動 ・受け身 ・体ほぐしの運動 【資料(2)-E, F】	○礼法を正しく行うように促す。 ○見学者がいる場合は, 可能な学習や役割等を指示する。 ○グループごとに, 運動の効果を考えて正しく行うよう声をかける。 ○受け身では, 「頭を打たない」, 「手を広げすぎない」といった安全のポイントについて, 繰り返し声かけをする。 ○表情や動きから, 生徒一人一人の健康状態を把握する。	柔道衣
なか	25分	3 本時のねらいの確認 ・各自の課題を発表する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 本時のねらい 固め技のかけ方と逃げ方を身に付けよう </div>	○課題がつかめない場合は, 学習カードや友達の助言を参考に促す。	学習カード
		4 グループ練習 (固め技) <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> 「押さえ込みの条件」 ・抑えられている者が, 相手に制せられていること ・畳に背, 両肩又は片方の肩がついていること ・横側, 頭上, 身体の上から制していること ・抑えている者が, 相手の脚で自分の脚または身体を制されていないこと </div> 【資料(2)-G】 <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> 「留意事項」 ・首や背中を痛める動作をしない ・脱力しない ・足の指を寝かせない ・関節を伸ばさない ・頭を打たないようにあごを引く </div>	○抑え込みの条件や留意事項については, パネルを利用して説明する。 ○上手な生徒を参考にしたり, 教師が示範をしたりして, 技のポイントを理解できるようにする。 ○基本となる動きについては, 反復練習により大まかなイメージを体で習得できるようにする。 ○相手の特徴を踏まえて, 工夫して攻防するよう促す。	抑え込みの条件 (パネル)

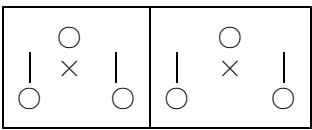
		5 固め技の自由練習	<p>○練習した技を積極的に使うよう声をかける。</p> <p>☆相手の動きに応じた基本動作ができる。</p> <p>【技】①（実技観察） 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして技能のポイントをつかめるよう支援する。</p>	留意事項 タイマー
ま と め	10 分	6 整理運動	<p>○使った部位を中心に、ゆっくりと大きな動作でほぐすよう促す。</p> <p>○表情や動きから、一人一人の健康状態を把握するとともに痛めた部位がある場合は必ず報告するよう声をかける。</p>	学習カード
		7 学習のまとめ	<p>○学習の成果を、みんなで賞賛できるような雰囲気づくりに努める。</p> <p>○本時の学習状況について、成果を賞賛したり、課題を正しく持てるよう支援したりして次時への意欲化を図る。</p>	
		8 挨拶、後片付け	<p>○礼法を正しく行うように促す。</p>	

剣道 [第1学年及び第2学年]

(1) 目標

- 正しい構え、足さばき、打ち方を意識して基本動作を習得することができるようにする。(技能)
- 礼儀作法や簡単な試合のルールを守ろうとすることができるようにする。(態度)
- 基本動作のポイントを理解し、課題に応じた練習計画を立てることができるようにする。
(知識、思考・判断)

(2) 展開 (6 / 15)

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	15分	1 準備運動 ・ランニング、ストレッチ運動 ・足さばき (すり足) ・上下素振り ・正面素振り ・早素振り ・一本打ち (面・小手・胴) 【学習資料参照】	○グループごとに、運動の効果を考えて正しく行うよう声をかける。 ○竹刀の点検を確実にを行うよう促す。 ○リーダーに合わせて、大きな動作で元氣よく素振りをするよう声をかける。 ○表情や動きから、生徒一人一人の健康状態を把握する。	竹刀 学習ノート
		2 整列, 挨拶	○礼法を正しく行うように促す。	
なか	30分	3 本時のねらいの確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 本時のねらい 正しい打ち方を意識して基本の試合をしてみよう </div>		黒板又はホワイトボード
		4 グループ練習 ・面, 小手, 胴打ちの練習 受け方の練習 【学習資料参照】	○お互いに協力することが、効果的な練習につながることを説明する。 ○受け方 (相手) が重要であることを、示範しながら説明する。 ☆仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとしている。 【関・意・態】④ (行動観察・学習カード) 「努力を要する生徒」に対し、仲間と協力することの大切さについて個別に話をする。	
		5 基本動作による, ごく簡単な試合 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 団体戦 1. A対B 2. A対C 3. B対C </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 判定基準 ・礼法が正しくできているか ・大きな声を出しているか ・正しい打ちができているか </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 会場 (○は審判)  </div>	○練習方法が適切でない生徒には、資料や友達の助言を参考にするよう促す。 ○試合内容や判定基準について、資料を使って説明する。 ○練習した内容を意識して試合するよう促す。 ○グループで決めた分担により、協力して審判などの役割を果たすよう促す。 ○判定に自信がもてない場合は、基本打突の資料や友達の助言を参考にするよう促す。 ☆相手の動きに応じた基本動作ができる。 【技】① (実技観察) 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして技能のポイントをつかめるよう支援する。	審判旗

ま と め	5 分	6 整理運動	○使った部位を中心に、ゆっくりと大きな動作でほぐすよう促す。 ○表情や動きから、一人一人の健康状態を把握するとともに痛めた部位がある場合は必ず報告するよう声をかける。	学 習 ノ ー ト
		7 学習のまとめ	○学習の成果を、みんなで賞賛できるような雰囲気づくりに努める。	
		・学習ノートに本時のまとめと感想を記入する。 ・本時の成果や反省を発表する。	○本時の学習状況について、成果を賞賛したり、課題を正しく持てるよう支援したりして次時への意欲化を図る。	
		8 挨拶，後片付け	○礼法を正しく行うように促す。	

相撲 [第1学年及び第2学年]

(1) 目標

- 基本技である押し・寄りから、前さばきができるようにする。 (技能)
- 相手を尊重するとともに、互いに協力して基本となる技の練習に積極的に取り組もうとすることができるようにする。 (態度)
- 技の名称や技術的なポイントを理解し、課題に応じて工夫して練習することができるようにする。 (知識, 思考・判断)

(2) 展開 (9 / 12)

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	15分	1 用具の準備 ・班毎に必要な用具を準備する。 ・2人1組でまわしを締め合う。 ・土俵の整備・安全点検をする。 2 集合・整列・挨拶 ・班毎に整列し、挨拶をする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 本時のねらい 押し・寄りから前さばきができるようにしよう </div>	○役割分担に従って、安全に短時間で準備できるよう促す。 ○ゆるまず、きれいにまわしを締めることができるよう巡回指導する。 ○礼法を正しく行うように促す。 ○表情などから、生徒一人一人の健康状態を把握する。	学習カード
		3 学習内容の確認 ・本時の学習内容とねらいと課題を確認する。 4 準備運動 ・各班で計画した内容で実施する。 腕振り・腕まわし・屈伸・伸脚・回旋・体側のばし・前後屈・アキレス腱・手首・足首・首など	○課題がつかめない場合は、学習カードや友達の助言を参考に促す。 ○目標が適当でない場合は適宜助言する。 ○班長中心に、正しく大きな動作で行うよう促す。	
なか	35分	5 基本動作の練習 ・各班の計画にそって実施する。 【資料1・2・3参照】 6 基本となる技の練習 ・必要なぶつかり稽古(押っつけ・絞り込み・巻き返しから)を練習 相手と相談し、約束練習をする。 【資料4・5・6・7参照】	○資料を活用しながら、お互いに見合ったり、助言し合ったりするよう促す。 ○立ち合いから、思い切ったあたっていくよう助言する。 ○前さばきの基本である押っつけを中心に説明し、自らのわきをかたくしめることを強調する。 ☆仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとしている。 【関・意・態】④(行動観察・学習カード) 「努力を要する生徒」に対し、協力することの大切さについて個別に話をする。	図解資料
		7 整理運動	○使った部位を中心に、ゆっくりと大きな動作でほぐすよう促す。 ○表情や動きから、一人一人の健康状態を把握するとともに痛めた部位がある場合は必ず報告するよう声をかける。 ○学習の成果を、みんなで賞賛できるよ	

ま と め	5 分	<p>8 学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習ノートに本時のまとめと感想を記入する。 ・本時の成果や反省を発表する。 <p>9 挨拶，後片付け</p>	<p>うな雰囲気づくりに努める。</p> <p>○本時の学習状況について，成果を賞賛したり，課題を正しく持てるよう支援したりして次時への意欲化を図る。</p> <p>☆課題に応じた練習方法を選び，基礎的な知識や技能を活用して，課題への取り組み方を工夫している。</p> <p>【思・判】②（行動観察・学習カード） 「努力を要する生徒」に対し，判断の参考になる資料を提示したり個別に説明したりして支援する。</p> <p>○礼法を正しく行うように促す。</p>	学習 カード
-------------	--------	--	---	-----------

柔道 [第3学年]

(1) 目標

- 効率よく連絡技をかけることができるようにする。(技能)
- 安全を確保し、仲間と協力しながら自主的に学習しようとするようにする。(態度)
- 連続技のポイントを理解し、崩しの方法を工夫することができるようにする。(知識、思考・判断)

(2) 展開 (8 / 18)

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	15分	1 集合、整列、挨拶 ・健康観察 2 準備運動 ・ストレッチ運動 ・回転運動 ・受け身 ・体ほぐしの運動 【資料(2) - E, F】	○礼法を正しく行うように促す。 ○見学者がいる場合は、可能な学習や役割等を指示する。 ○グループごとに、運動の効果を考えて正しく行うよう声をかける。 ○受け身では、「頭を打たない」、「手を広げすぎない」といった安全のポイントについて、繰り返し声かけをする。 ○表情や動きから、生徒一人一人の健康状態を把握する。	柔道衣
なか	25分	3 本時のねらいの確認 ・各自の課題を発表する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 本時のねらい 投げ技の連絡技を身に付けよう </div> 4 投げ技(連続技)のグループ練習 【資料(2) - J】 <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> ◎連絡技の練習のヒント(投げ技) ・同じ方向に(前→前、後→後) ・異なる方向に(前→後 後→前) + ・同じ技の連続(支え技→支え技、まわし技→まわし技) ・異なる技の連続(刈り技→まわし技など) </div> 5 投げ技のみの自由練習 【資料(2) - G】 <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> ◎絶対に守らなければいけないこと ・投げたら、引き手を引く。 ・投げっぱなしにしない。 ・投げたら、倒れ込まない ・投げられたら、受け身をとる ～あごを引く 頭を打たない 受け身の手は、広く広げない 畳をたたいた手は、すぐにはじき返す ・投げた相手にしがみつかない ・互いに脱力しない *授業で扱っていない技は禁ずる。 </div>	○課題がつかめない場合は、学習カードや友達の助言を参考にするよう促す。 ○上手な生徒を参考にしたり、教師が示範をしたりして、技のポイントを理解できるようにする。 ○巡回しながら練習が停滞している生徒を確認し、個人的にアドバイスする。 ○反復練習により、大まかなイメージを体でつかむことができるようにする。 ○安全上の留意点を正しく理解しているか巡回して確認する。 ○全力で攻防(投げ技)するよう促す。 ○練習した技を、積極的に自由練習で使うよう声をかける。 ○投げられそうになったら無理をせず、確実に受け身をとるよう指導する。 ☆投げ技による連絡技ができる。 【技】②(実技観察) 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして技能のポイントをつかめるよう支援する。	学習カード パネル(連絡技のヒント) パネル(絶対に守らなければいけないこと) タイマー

まとめ	10分	<p>6 整理運動</p> <p>7 学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに本時のまとめと感想を記入する。 ・グループごとに、今日のMVPを発表する。 <p>8 挨拶，後片付け</p>	<p>○使った部位を中心に，ゆっくりと大きな動作でほぐすよう促す。</p> <p>○表情や動きから，一人一人の健康状態を把握するとともに痛めた部位がある場合は必ず報告するよう声をかける。</p> <p>○学習の成果を，みんなで賞賛できるような雰囲気づくりに努める。</p> <p>○本時の学習状況について，成果を賞賛したり，課題を正しく持てるよう支援したりして次時への意欲化を図る。</p> <p>○礼法を正しく行うように促す。</p> <p>☆礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとしている。</p> <p>【関・意・態】②（行動観察）</p> <p>「努力を要する生徒」に対し，伝統的な行動について説明して興味・関心を引き出す。</p>	学習カード
-----	-----	--	---	-------

剣道 [第3学年]

(1) 目標

- 基本となるしかけ技や応じ技を修得できるようにする。 (技能)
- しかけ技や応じ技に関心を持ち、自主的に練習に取り組もうとすることができるようにする。 (態度)
- 技のポイントを理解し、課題に応じた練習計画を立てることができるようにする。 (知識, 思考・判断)

(2) 展開 (7 / 18)

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	15分	<p>1 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ランニング, ストレッチ ・上下素振り ・正面素振り ・早素振り ・防具の着装 (胴, 垂) <p>2 整列, 挨拶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正座, 黙想, 礼 ・防具の着装 (面, 小手) 	<ul style="list-style-type: none"> ○グループごとに, 運動の効果を考えて正しく行うよう声をかける。 ○竹刀の点検を確実にを行うよう促す。 ○リーダーに合わせて, 大きな動作で元氣よく素振りをするよう声をかける。 ○表情や動きから, 生徒一人一人の健康状態を把握する。 ○礼法を正しく行うように促す。 ○防具を正しく着けているか確認する。 	竹刀 防具
なか	30分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 本時のねらい 身に付けた基本動作や対人技能を自由練習の中で試してみよう </div> <p>3 グループでの約束練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1本打ちの技 ・二段の技 ・引き技 ・出ばな技 ・払い技 ・すり上げ技 【学習資料参照】 <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 有効打突の条件 <ul style="list-style-type: none"> ・大きな声で打突しているか ・姿勢はどうか ・打突部位をとらえているかなどポイントをしぼる。 【学習資料参照】 </div> <p>4 グループでの自由練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○攻めを意識して相手の反応を見るよう助言する。 ○有効打突を示範しながら説明する。 ○常に, 気剣体一致の打ち方を意識して練習するよう促す。 <p>☆相手の動きに応じた基本動作ができる。</p> <p>【技】① (実技観察) 「努力を要する生徒」に対し, 個別に説明したり示範するなどして技能のポイントをつかめるよう支援する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○練習した技を積極的に使うよう声をかける。 ○お互いに積極的にアドバイスをするよう, 巡回しながら声をかける。 <p>☆仲間の練習相手を引き受けたり, 仲間の課題を指摘するなど教え合いながら学習に取り組もうとしている。</p> <p>【関・意・態】④ 行動観察・学習カード) 「努力を要する生徒」に対し, 協力することの大切さについて個別に話をする。</p>	黒板 ホワイトボード 学習ノート 審判旗 ストップウォッチ 学習ノート

ま と め	5 分	<p>5 整理運動</p> <p>6 学習のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習ノートに本時のまとめと感想を記入する。 ・本時の成果や反省を発表する。 <p>7 挨拶，後片付け</p>	<p>○使った部位を中心に，ゆっくりと大きな動作でほぐすよう促す。</p> <p>○表情や動きから，一人一人の健康状態を把握するとともに痛めた部位がある場合は必ず報告するよう声をかける。</p> <p>○学習の成果を，みんなで賞賛できるような雰囲気づくりに努める。</p> <p>○本時の学習状況について，成果を賞賛したり，課題を正しく持てるよう支援したりして次時への意欲化を図る。</p> <p>○礼法を正しく行うように促す。</p>	学習 ノート
-------------	--------	--	--	-----------

相撲 [第3学年]

(1) 目標

- 自分にあつた得意技を身に付けることができるようにする。 (技能)
- 仲間と協力し、練習や試合に自主的に取り組もうとすることができるようにする。 (態度)
- 技の技術的なポイントを理解し、仲間と指摘し合ったり教え合ったりすることができるようにする。 (知識、思考・判断)

(2) 展開 (14 / 18)

過程	時配	学習内容と活動	指導・支援 (○) と評価 (☆)	用具・資料
はじめ	10分	1 用具の準備 ・班毎に必要な用具を準備する。 ・2人1組でまわしを締め合う。 ・土俵の整備・安全点検をする。	○役割分担に従って、安全に短時間で準備できるよう促す。 ○ゆるまず、きれいにまわしを締めることができるよう巡回指導する。	学習カード 図解資料
		2 集合・整列・挨拶 ・班毎に整列し、挨拶をする。	○礼法を正しく行うように促す。 ○表情などから、生徒一人一人の健康状態を把握する。	
		本時のねらい 基本となる技を高め、得意技にしよう		
なか	35分	3 学習内容の確認 ・本時の学習内容とねらいと課題を確認する。	○課題がつかめない場合は、学習カードや友達の助言を参考にするよう促す。	
		4 準備運動 ・各班で計画した内容で実施する。 腕振り・腕まわし・屈伸・伸脚・回旋・体側のばし・前後屈・アキレス腱・手首・足首・首など	○班長中心に、正しく大きな動作で行うよう促す。	
なか	35分	5 基本となる技の練習 ・約束練習で対人的技能を高める。 仕切りー押しーいなし 仕切りー突きーいなし 仕切りー突きーはね上げ 寄りーすくい投げー受け身 突き落としー受け身	○既習の基本動作や基本となる技については、繰り返し練習するよう助言する。 ○資料を活用しながら、お互いに見合ったり、助言し合ったりするよう促す。 ○立ち合いから、思い切ってあたっていくよう助言する。 ☆自己の技能・体力に応じた得意技を身に付けることができる。 【技】② (実技観察) 「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどして技能のポイントをつかめるよう支援する。	
		6 簡単な試合	○試合形式を工夫するとともに、習熟度や体格の差異に配慮して対戦できるようにする。 ○禁じ手を行わないように指導し、安全を確保する。 ☆練習や試合の場面で、周囲の状況や仲間の体調に応じて活動し、安全を確保している。 【関・意・態】⑤ (行動観察) 「努力を要する生徒」に対し、安全に留意することの重要性について個別に話をする。	

ま と め	5 分	7 整理運動	○使った部位を中心に、ゆっくりと大きな動作でほぐすよう促す。 ○表情や動きから、一人一人の健康状態を把握するとともに痛めた部位がある場合は必ず報告するよう声をかける。	学 習 カ ー ド
		8 学習のまとめ	○学習の成果を、みんなで賞賛できるような雰囲気づくりに努める。	
		<ul style="list-style-type: none"> ・学習ノートに本時のまとめと感想を記入する。 ・本時の成果や反省を発表する。 	○本時の学習状況について、成果を賞賛したり、課題を正しく持てるよう支援したりして次時への意欲化を図る。	
		9 挨拶，後片付け	○礼法を正しく行うように促す。	