

令和4年10月28日（金）第5校時 運動場
 在籍児童数 男子13名 女子9名 合計22名
 坂戸市立三芳野小学校 教諭 吉川 和也

1 単元名 パスをつないで、みんながシュート！ハンドボール（ボール運動・ゴール型）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 集団対集団で得点を取るために、パスをつないでスピーディーな展開の中で思い切りシュートを打つ楽しさや仲間と協力しながら、競い合う楽しさに触れることができる運動である。
- パスやシュートなどの個人的技能と、チーム内で協力し合って攻撃や守備を行うなどの集団的スキルからなる運動である。
- 攻守が入り交じりながらゲームを展開するので、ボールを操作することや相手や味方の動きを把握すること、それに対応した素早い身のこなしなどを高めることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

ハンドボールの楽しさや喜びを味わう要因	ハンドボールを遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> ・シュートを打ち、得点したとき。 ・チームで考えたことや作戦が成功したとき。 ・チームの仲間と励まし合ったり、学び合ったりしながらゲームをしたとき。 ・ゲームで勝つことができたとき。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール操作がうまくできず、パスやシュートができないとき。 ・自分のプレイを批判されたとき。 ・どのように動いてよいかわからないとき。 ・特定の児童が活躍し、ボールに触れないとき。

3 児童の実態

(1) 知識及び技能

5年生までにラグビーやミニサッカーなどを通して、シュート、パス、キープなどボール操作に加え、ドリブルなどのボールをゴールエリアに運ぶ学習をしている。また、ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動するなどのボールを持たないときの動きも学習している。しかし、ゲーム中でそれらの技能を発揮することについては個人差がある。状況を的確に判断した上で、パスをもらえる位置に自ら動くことや、正確にパスを出すこと、ボールを捕ることが苦手な児童もいる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

5年生までに、ルールを工夫することや自己やチームの特徴に応じた作戦を選ぶこと、課題の解決のために自己や仲間の考えたことを他者に伝える学習をしている。しかし、自己やチームの特徴がわからずに作戦を選んだり、自己の役割がわからなかったりするなどの課題の見られる児童もいる。

グループでの学習では、互いの考えを伝え合ったり、自分の考えを学習カードに書いたりすることは積み重ねている。しかし、グループでの伝え合いの場面では、一部の児童の発言だけで進んでしまうこともあり、全員が自分の考えを伝え合っているとはいえない状況である。

(3) 学びに向かう力、人間性等

これまでの体育の学習では、準備や片付けにおいて、責任を持って学習の用意をすることができている。お互いに声を掛け合ったり、支え合ったりしながらそれぞれの役割を果たすことができた。リレーの競争では、勝敗を受け入れる態度が身に付いていない児童もいた。

体育授業に関するアンケート結果より、体育の授業に対して好意的な意識を持っている児童は95%と多い。ボール運動に対しては80%の児童が好意的な意識を持っている。体育の授業が「好き」と答えた児童も、ボール運動に対しては、「どちらかといえば嫌い」と回答している。その理由として、「ボール運動の際、トラブルになること」が挙げられ、ルールやマナーを守り、仲間と助け合うことにも課題が見られた。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

特に「近くにいるフリーの味方にパスを出すこと」、「得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをすること」、「ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動すること」に絞って学習を進めていく。そうすることで、運動が苦手な児童も「どこに動けばパスをもらい、シュートを打つことができるか」を理解し、全ての児童がゲームに参加し、シュートを打ち、得点することができると思う。

ボール運動が苦手な児童でも技能を発揮しやすいゲームとするため、メインゲームを工夫する。4対4（キーパーを含む）で行い、守備側は2名（第4時からは1人）が相手コートに残ることで、攻撃側の数的優位を保障する。これにより、ボール保持者が適切な判断をしやすい条件を作り出す。また、ドリブルはパスでつなぐことで、ボールをキープしたときの選択肢を「シュートとパス」に絞り、児童が判断をしやすい状況をつくる。

ゴールは台形のゴールを使用することで、シュートエリアのどの面からでもゴールが見えやすくなり、すべての児童が「シュートを打つ楽しさ」や「得点をする喜び」を味わうことができるようにする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

特に「自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだり、考えたことを他者に伝えたりすること」に絞って学習を進めていく。そのために、「チームミーティング」の時間を設定し、「チーム課題解決カード」を活用する。チームの課題を明らかにし、チームの目標と個人の課題を立て、それらを解決するための練習方法を選んだり、自己の役割を確認したりする活動を通して、思考力や判断力を高めることを目指す。

また、チームの仲間とお互いの良い動きを伝え合ったり、アドバイスし合ったりすること、学習カードに自己の考えを記述することなどを通して、全員が自分の考えを伝え合うことができるようにする。

(3) 学びに向かう力、人間性等

すべての児童が積極的に運動に取り組むことができるように、単元始めの「出会い」の場面でゲームや単元の見通しを持てるようにする。また、すべての児童が「シュートを打つ楽しさ」や「得点をする喜び」を味わうことができるような学習過程の工夫、場の設定の工夫をする。

ゲームにおけるルールやマナー、相手を敬うといったスポーツマンシップについても指導する。ゲームは相手チームがいるからこそできるものである。相手チームの良さがあるから自分たちも力を発揮できたという価値観や勝敗を受け入れることの大切さ、フェアなプレイの大切さについて、学習カードの振り返りやまとめを活用しながら伝えていく。単元最後の「振り返る」場面では、児童が自身の伸びを実感できるように学習カードに成長を記録していく。

5 単元の目標

- (1) ハンドボールの行い方を理解するとともに、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、ハンドボールをすることができるようにする。 〈知識及び技能〉
- (2) ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 〈思考力、判断力、表現力等〉
- (3) ハンドボールに積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。 〈学びに向かう力、人間性等〉

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①ハンドボールの行い方について言ったり書いたりしている。 ②得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをすることができる。 ③近くにいるフリーの味方にパスを出すことができる。 ④ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動することができる。	①自己やチームの特徴に応じた作戦を選び、自己の役割を確認している。 ②自己や仲間の動き方の工夫を動作や言葉、絵図などを使って、他者に伝えている。	①ゲームの勝敗を受け入れ、ゲームや練習に積極的に取り組もうとしている。 ②ルールやマナーを守り、仲間と助け合い、場や用具の準備や片付けなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ③仲間の考えや取組を認めようとしている。 ④使用する用具や場の安全に気を配っている。

7 単元の計画

(1) 領域（ゲーム・ボール運動）の取り上げ方

運動/学年	3年	4年	5年	6年
ゴール型ゲーム及びゴール型	14時間	14時間	14時間	14時間
ネット型ゲーム及びネット型		7時間		7時間
ベースボール型ゲーム及びベースボール型	7時間		7時間	

(2) 領域の内容（ゴール型ゲーム・ゴール型）と目指す動き

学年	内容	目指す動き
3年	タグラグビー ラインサッカー	・ボールを持ったとき、ゴールに体を向けること。 ・味方にボールを手渡すことやパスを出すこと、シュートをする、ゴールにボールを持ち込んだりすること。
4年	ポートボール ハンドボール	・味方にボールを手渡すことやパスを出すこと、シュートをする。 ・ボール保持者と自分の間に守る者がいない空間に移動すること。
5年	タグラグビー ミニサッカー	・近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 ・相手に捕られない位置でドリブルをすること。 ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをすること。
6年	ハンドボール バスケットボール	・近くにいるフリーの味方にパスを出すこと。 ・得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどをすること。 ・ボール保持者と自己の間に守備者が入らないように移動すること。 ・ボール保持者とゴールの間に体を入れて守備をすること。

(3) 指導と評価の計画 (8時間扱い) 本時は○印 7 / 8時

時間	1	2	3	4	5	6	⑦	8					
ねらい	学習の進め方や約束を知り、ハンドボールに取り組もう。	シュートが打てる場所に動き、パスをもらってシュートを打とう。	フリーの味方にパスをつなごう。	守備者がいない位置でパスをもらおう。	自己やチームの特徴を見分け、作戦を選ぼう。	ゲームでの課題を仲間伝えよう。	チームに合った作戦を選び、自分の役割を確認しよう。	これまでの学習を活かして、チームで協力して最後のゲームに取り組もう。					
指導内容	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方とゲームのルール チームでの役割 準備、片付けの仕方 学習カードの使い方 	<ul style="list-style-type: none"> フリーの味方へのパス 	<ul style="list-style-type: none"> 守備者がいない位置への移動 	<ul style="list-style-type: none"> 自己やチームの特徴を見分けること 役割の確認 自己やチームの特徴に応じた作戦を選ぶこと 	<ul style="list-style-type: none"> 見付けた特徴や課題を伝えること 作戦を見直すこと 	<ul style="list-style-type: none"> 作戦を見直すこと 役割の確認と見直し 	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と励まし合うこと ルールやマナーを守り勝敗を受け入れること 単元を通じた学習の成果の確かめ 						
学習過程	3 本時のねらいを確認する。	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。 2 準備運動をする。											
	4 学習の進め方や用具の準備の仕方を確認する。	3 本時のねらいの確認をする。											
	5 スキルアップタイムを行う。	4 ゲーム前のチームミーティング、課題解決の練習を行う。											
	6 試しのゲームを行う。	<ul style="list-style-type: none"> ゲームに向けて、作戦や役割を確認する。 チームの課題に応じてチームで練習をする。 											
	7 単元の見通しを持つ。	【コートの設定】縦30m×横15m 台形のゴール											
	8 学習の振り返りとまとめをする。	<table border="1"> <thead> <tr> <th>攻 撃 側</th> <th>守 備 側</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> 4対4 (キーパー1人含む) で行う。(攻撃時はアウトナンバーになる。) ゴールエリアにはキーパーしか入れない。 チームのメンバースを入れ替えて、前半4～5分×2 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 2人 (第4時からは1人) は、守備に入らず、相手コートに残る。 守備は、パスカット、シュートブロック、ルーズボールを拾う。相手の持っているボールを直接奪うのは禁止。 </td> </tr> </tbody> </table>								攻 撃 側	守 備 側	<ul style="list-style-type: none"> 4対4 (キーパー1人含む) で行う。(攻撃時はアウトナンバーになる。) ゴールエリアにはキーパーしか入れない。 チームのメンバースを入れ替えて、前半4～5分×2 	<ul style="list-style-type: none"> 2人 (第4時からは1人) は、守備に入らず、相手コートに残る。 守備は、パスカット、シュートブロック、ルーズボールを拾う。相手の持っているボールを直接奪うのは禁止。
	攻 撃 側	守 備 側											
	<ul style="list-style-type: none"> 4対4 (キーパー1人含む) で行う。(攻撃時はアウトナンバーになる。) ゴールエリアにはキーパーしか入れない。 チームのメンバースを入れ替えて、前半4～5分×2 	<ul style="list-style-type: none"> 2人 (第4時からは1人) は、守備に入らず、相手コートに残る。 守備は、パスカット、シュートブロック、ルーズボールを拾う。相手の持っているボールを直接奪うのは禁止。 											
	9 場の片付けをする。	【ゲームのルール】											
	10 整理運動をする。	6 ゲーム後のチームミーティング、課題解決の練習を行う。											
	11 健康観察、挨拶をする。	<ul style="list-style-type: none"> 良かつたところやチームの課題の確認をする。 課題解決の練習を行う。 											
評価計画	①②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨					
方法	観察・学習カード	観察	観察	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード	観察・学習カード					
場面	5, 6, 7	3, 5, 6	3, 5, 6	3, 5, 6	4, 5, 6	4, 5, 6	4, 5, 6	4, 5, 6					

8 本時の学習と指導（7／8時）

(1) ねらい

- ・自己やチームの特徴に応じた作戦を選び、自己の役割を確認することができるようにする。

（思考力、判断力、表現力等）

(2) 準備

- ・ゴール ・ボール ・ビブス ・得点板 ・掲示資料 ・学習カード ・ストップウォッチ

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）								
導入 5分	1 集合・整列・挨拶・健康観察をする。 2 準備運動をする。 3 本時のねらいの確認をする。	○服装を整え、元気に挨拶をして気持ちよく学習を始められるようにする。 ○児童の様子を観察し、健康状態を確認する。 ○一つ一つの動きを正しく行えるよう積極的に声かけをする。								
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> チームに合った作戦を選び、自分の役割を確認しよう。 </div> ○前時までの学習を想起しながら、前時に立てた作戦や役割、練習方法を見直したり、継続したりすることを確認する。									
展開 32分	4 ゲーム前のチームミーティング、課題解決の練習を行う。 ・ゲームに向けて、作戦や役割を確認する。 ・チームの課題に応じてチームで練習をする。	○前時までの作戦や役割を確認し、うまくいっていればそれを継続し、課題があれば見直すように声かけをする。 ○作戦や役割がうまくできるようにチームに応じて練習方法を選んで取り組めるようにする。役割やフリーの位置などを確認できるように途中でやり直したり、ゆっくりとした動きで行ったりするとわかりやすくなることを確認する。								
	5 メインゲームを行う。	○前時までの作戦や役割がうまくいかなかったチームを中心に支援するようにする。								
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【ゲームのルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4対4（キーパー1人含む）で行う。（攻撃時はアウトナンバーになる。） ・ゴールエリアにはキーパーしか入れない。 ・チームのメンバーを入れ替えて、前半4～5分×2、後半4～5分×2 <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">攻撃側</th> <th style="width: 50%;">守備側</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>・ドリブルなし。パスのみで進む。</td> <td>・2人（第4時からは1人）は、守備に入らず、相手コートに残る。</td> </tr> <tr> <td>・キーパーはゴールエリアから出て攻撃に参加してもよい。</td> <td>・守備は、パスカット、シュートブロック、ルーズボールを拾う。相手の持っているボールを直接奪うのは禁止。</td> </tr> <tr> <td>・各自の最初の得点は5点。2回目以降の得点は1点。</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>【コートの設定】縦30m×横15m 台形のゴール</p>  </div> </div>			攻撃側	守備側	・ドリブルなし。パスのみで進む。	・2人（第4時からは1人）は、守備に入らず、相手コートに残る。	・キーパーはゴールエリアから出て攻撃に参加してもよい。	・守備は、パスカット、シュートブロック、ルーズボールを拾う。相手の持っているボールを直接奪うのは禁止。	・各自の最初の得点は5点。2回目以降の得点は1点。	
攻撃側	守備側									
・ドリブルなし。パスのみで進む。	・2人（第4時からは1人）は、守備に入らず、相手コートに残る。									
・キーパーはゴールエリアから出て攻撃に参加してもよい。	・守備は、パスカット、シュートブロック、ルーズボールを拾う。相手の持っているボールを直接奪うのは禁止。									
・各自の最初の得点は5点。2回目以降の得点は1点。										
6 ゲーム後のチームミーティング、課題解決の練習を行う。 ・良かったところやチームの課題の確認をする。 ・課題解決の練習を行う。	◆自己やチームの特徴に応じた作戦を選び、自己の役割を確認している。 （観察、学習カード）【思考・判断・表現】									
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">課題の例</th> <th style="width: 70%;">課題解決の練習の例</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>シュートが入らない</td> <td>シュート練習 ・シュートの位置を変えて ・パスからのシュート</td> </tr> <tr> <td>シュートが打てない</td> <td>半面でのゲーム ・フリーの味方へのパス ・フリーの場所への移動</td> </tr> </tbody> </table>	課題の例	課題解決の練習の例	シュートが入らない	シュート練習 ・シュートの位置を変えて ・パスからのシュート	シュートが打てない	半面でのゲーム ・フリーの味方へのパス ・フリーの場所への移動	△努力を要すると判断される状況（C）の児童への指導の手立て ・学習資料などを使って、自分の役割を再度確認できるようにする。また、練習を通して作戦や役割を一緒に確認する。 ◎十分満足できると判断される状況（A）の児童の具体的な姿 ・ゲームで実践したときの課題を踏まえて新たな課題を見つけ、解決するために作戦や練習方法を自己の役割を確認しながら、見直している。 ○チーム内でお互いのよいプレイを認め合えるように声かけをする。 ○作戦や役割がうまくいかなかったチームを中心に支援するようにする。			
課題の例	課題解決の練習の例									
シュートが入らない	シュート練習 ・シュートの位置を変えて ・パスからのシュート									
シュートが打てない	半面でのゲーム ・フリーの味方へのパス ・フリーの場所への移動									
7 学習の振り返りとまとめをする。 8 場の片付けをする。 9 整理運動をする。 10 健康観察、挨拶をする。	○本時のねらいに沿った振り返りが行えるようにする。また、次時への課題を考えることで、学習への意欲につなげる。 ○素早く安全に片付けをさせるために、役割を明確にする。 ○肩や手足を中心に整理運動する。 ○児童の様子を観察し、健康状態を確認する。 ○元気に挨拶をして授業を終えられるようにする。									

1 単元名 「陸上競技」(長距離走)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- 長距離走は、自己に適したペースを維持して一定の距離を走り通して、最後まで諦めず走り切ることで達成感を得たり、タイムを短縮したり、相手と競争したりするところに、楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- 自己の体力や技能に合った走法や練習方法、ペースを保ちながら走り通すことが大切な運動である。
- 呼吸器系及び循環器系の機能及び全身持久力を高めることのできる運動であり、体力や基礎的な運動技能を維持・向上することも期待できる。また、健康の保持増進のための生涯スポーツとしても適切な運動でもある。

(2) 生徒から見た特性

長距離走の楽しさや喜びを感じる要因	長距離走を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> ・記録が伸びたときの喜びを味わうことができる。 ・全力を尽くして挑戦し、達成感や爽快感を感じることができる。 ・仲間と声をかけ、励まし合いながら取り組むことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・苦しさや疲れを感じる時。 ・記録がなかなか伸びない時。 ・技能・体力の差がはっきりと出してしまう時。

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

1年時の学習では、基本的なフォームを身に付けながら、個人に合った練習方法や集団で行うペース走を中心に行った。運動が得意な生徒はフォームやペースを意識してはしれるが、ほとんどの生徒は疲労が溜まってくるとフォームやペースが乱れてしまう。知識として長距離走の技術の名称等を理解している生徒は多い。令和4年度新体力テスト持久走の結果から、本校の生徒は県平均を大幅に上回り、基礎的な体力を身につけている生徒が多い。一方で走ることを苦手と感じている生徒もおり、一定のペースで走ることに困難を感じている生徒もいる。

(令和4年度新体力テスト持久走結果と令和3年度埼玉県持久走平均値との比較)

持久走	2年男子	本校平均：6'18"42	県平均：6'28"89	2年女子	本校平均：4'40"75	県平均：4'45"70
-----	------	--------------	-------------	------	--------------	-------------

(2) 思考力、判断力、表現力等

自分やグループの課題を見付け、学習カードに記入し、次時の活動に生かそうとする生徒は多い。課題解決に向けて自己の課題に適した練習方法を選ぶことや、仲間の課題や出来映えを伝えることができる生徒もいる。しかし、課題が見つけれず自分に合った練習方法を選択できない生徒もいる。

(3) 学びに向かう力、人間性等

意識調査の結果から、苦しいからつらいからという理由から長距離走を「どちらかという嫌い」・「嫌い」と答えた生徒は78%いる。しかし、素直で明るく、授業に積極的に取り組む生徒が多く、ルールや約束を守る意識も高い。チームでの協力や仲間のアドバイスを大切にしようとする生徒も多く見られる。また、全員で励まし合い、認め合う場面も多く見られる。

【意識調査の結果から】男子30名 女子24名

Q1：体育の授業は好きですか。

回答	好き	どちらかといえば好き	どちらかという嫌い	嫌い
男子	11人 37%	10人 33%	7人 23%	2人 6%
女子	8人 33%	8人 33%	7人 29%	1人 4%

Q2：長距離走は好きですか。

回答	好き	どちらかといえば好き	どちらかという嫌い	嫌い
男子	4人 13%	4人 13%	5人 16%	17人 57%
女子	2人 8%	2人 8%	9人 38%	11人 46%
男女	6人 11%	6人 11%	14人 26%	28人 52%

Q3：長距離走の授業で何を身に付けたいですか。

男子	・体力・持久力・フォーム・諦めない心・足の力・スタートの入りのペース・全身持久力
女子	・速い走り方・諦めない力・最後までやりきる力・体力・安定したペース

Q4：長距離走が好きまたはどちらかといえば好きと答える理由は何ですか。

・走り切ったときの達成感・タイムの更新・体力の向上・応援されるとき

Q5：長距離走がどちらかというと嫌いまたは嫌いだと答える理由は何ですか。

・苦しいから・つらいから・タイムが上がらないから・1人で走るから・人に見られるから

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

長距離走の技術の名称や行い方を確認しながら、自分に合った効率の良い走り方を身に付けさせていく。そのために、正しい姿勢、腕振り、ピッチとストライド、そして安定したペースを中心にペース走や追い抜き走など、同程度の技能別にグルーピングを行い、授業を展開していく。長距離走は個人種目だが、グループでの活動を通して苦しさや、つらい思いを軽減させ、知識・技能の定着を図る。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の課題に気付いたり、解決方法を選択したりできるよう、ICT 機器で動画撮影を行い、より良い走りをするためにはどうしたらよいか考えることができるようにしていく。また、自己やチームに合った課題解決のための方法を適切に選択できるようにするため、動画資料や掲示資料、学習カードを活用し話し合い活動の充実を図る。

(3) 学びに向かう力、人間性等

「つらい」「苦しい」「苦手」という意識を払拭するために、ペアやチームでの活動を中心に授業を展開していく。一人一人の違いを認めながら、チームで生徒が楽しく積極的に活動に取り組めるよう、音楽等を利用し、リラックスして走れるよう場の設定等を工夫していく。また、チーム内で役割分担を決め、生徒一人一人に責任感と参加意識を持たせ、励ましや称賛の言葉がけを増やし、互いに認め合える雰囲気をつくっていくことにより、全員が自己の伸びを実感し、学習に積極的に取り組めるようにする。

5 単元の目標

- (1) 長距離走の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにするとともに、自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通すことができるようにする。 (知識及び技能)
- (2) 動きなどの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 長距離走の学習に積極的に取り組むとともに、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、健康・安全に気を配ったりすることができるようにする。 (学びに向かう力、人間性等)

6 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○知識 ①陸上競技の特性や成り立ちについて言ったり、書きだしたりしている。 ②技術の名称や行い方、その運動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。 ○技能 ③腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ることができる。(正しい姿勢と腕振り) ④自己にあったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ることができる。(ピッチとストライド) ⑤ペースを一定にして走ることができる。(ペース)	①提供された練習方法から、自己の課題に応じて、動きの習得に適した練習方法を選んでいる。 ②提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えること。 ③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や競走を行う方法を見付け、仲間に伝えている。	①自身の体調の変化等、健康・安全に留意している。 ②長距離走の学習に積極的に取り組もうとしている。 ③一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ④用具等の準備や後片付け、記録などの分担した役割を果たそうとしている。

7 単元の計画

(1) 領域（陸上競技）の取り上げ方

学年／運動	長距離走	ハードル走	走り幅跳び
第1学年	1 1 時間	6 時間	—
第2学年	1 1 時間	—	6 時間
第3学年	1 1 時間	—	6 時間

(2) 領域の内容（運動種目）と目指す動き

学年	内容	目指す動き
第1学年	長距離走	・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。
第2学年	長距離走	・自己にあったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。 ・ペースを一定にして走ること。
第3学年	長距離走	・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。

(3) 指導と評価の計画 (11 時間扱い) 本時は○印 6 / 11 時

時間	1	2	3	4	⑥	7	8	9	10	11	
ねらい	長距離走の特性や学習のねらいを理解しよう。	チームで練習の計画を立てよう。	維持できるフォームを確認し実践しよう。	ペース走でペースの課題や出来映えを伝えよう。	自己(チーム)の目標に合った一定のペースで走り続けよう。	第2回タイムトライアルで練習の成果を発揮しよう。	ペアの課題から、距離やペースを選び実践しよう。	今までの練習方法から、自己の課題に応じて、練習しよう。	自己の目標タイムを設定し、挑戦しよう。	第3回タイムトライアルでペアの記録を取ろう。	
指導内容	・特性や約束事、学習の仕方、高まる体力 ・授業の流れの説明 ・準備片づけや、安全に配慮した練習の行い方 ・ルールの確認	・チーム編成 ・役割分担 ・練習方法の内 容 ・練習計画の立案	・フォームの確認 ・ピッチとストライドの確認	・前時の復習 ・ペアの課題発見と出来映えの伝え方	・前時の復習 ・追い抜き走の確認	・前時の復習 ・話し合いの参加の仕方 ・一定のペースの確認	・課題解決練習の成果の発揮	・課題解決練習の説明 ・チームの課題別練習	・個人の課題に応じた練習方法	・前時の復習 ・話し合いの参加の仕方 ・仲間との関わり方	・学習の成果の発揮
学習過程	6 オリエンテーション ・長距離走の特性や、高まる体力について説明 ・授業の目標 ・授業の流れの説明 ・ルールや授業の約束事について説明確認 7 タイムトライアル 8 整理運動、話し合い 9 健康観察 10 まとめ振り返り 11 次時の予告 12 挨拶・片付け	6 チームについての説明 ・チーム編成 ・役割分担 7 ICTを活用(練習方法・計画について説明) 8 整理運動・話し合い 9 健康観察 10 まとめ振り返り 11 次時の予告 12 挨拶・片付け	6 フォームの練習 ・リラククスして走る ・ピッチとストライドの確認 7 ペース走の説明 ・ICTを活用(動きを確認する)	6 ペース走 7 ICTを活用しペアの課題や出来映えを伝える。(動きを確認する) ・話し合い活動	6 追い抜き走の説明 ・動きの確認 7 追い抜き走	6 ペース走の確認と強度の選択 7 ペース走	6 ペアで目標タイムの確認 ・目標タイムの設定 7 タイムトライアル	6 ペアの課題の確認 練習方法の選択 7 課題解決学習 ・ICTを活用し、ペアの課題を確認し伝える。	6 ペアの課題の確認 ・タイムトライアルを意識した練習の選択 7 ペアの課題解決学習 ・ICTを活用	6 ペアの課題と役割、目標タイムの確認 7 ペアの課題解決学習 ・ICTを活用	6 ペアで目標タイムの確認 ・目標タイムの設定 7 タイムトライアル
評価計画	知・技 ①	②	④	③	⑤	②	③	①	③	④	
場面	観察 学習カード 6,7,10	観察 学習カード 6,7,10	観察 ICT 6,7	観察 学習カード 6,7	観察 6,7	観察 学習カード 6,7	観察 学習カード 6,7	観察 学習カード 6,7	観察 学習カード 6,7	観察 学習カード 6,7	

自覚度	心拍数(部/分)
心拍数	200
呼吸	92.9
汗	85.8
疲労	78.6
気分	71.5
体温	64.3
水分	57.2
心拍	50.0
呼吸	42.9
汗	35.7
疲労	28.6
気分	21.4
体温	14.3
水分	7.1
心拍	0.0

[追い抜き走の内容]
・チームごとにペースと距離を決める。
・チームで一列になって走る。
・最後尾の人が前の人を追い越し先頭へ。
・次の最後尾が追い越し先頭へを繰り返す。

[ペース走の内容]
・チームごとにペースと距離を決める。
・1周ごとのラップタイムを計測する。
・ラップタイムと周回を確認しながら走り切る。
[チーム毎の工夫について]
・1周ごとに先頭を変える。
・半周毎にラップタイムを計測する。

8 本時の学習と指導 (6 / 11)

(1) 本時のねらい

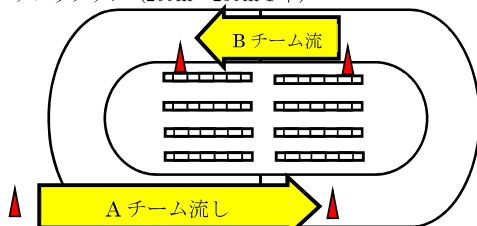
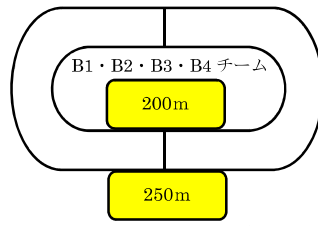
- ・ペースを一定にして走ることができるようにする。

(知識及び技能)

(2) 準備

- ・ストップウォッチ、デジタルタイマー、ホワイトボード、ビブス、チームかご、コーン、マーカー、学習カード、音楽プレーヤー

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (○指導 ◆評価規準)																																																																	
		T1	T2																																																																
導入 10分	<p>1 用具の準備</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>標示</th> <th>自覚度</th> <th>強度 (%)</th> <th>心拍数 (拍/分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>20</td><td>もうだめ</td><td>100.0</td><td>200</td></tr> <tr><td>19</td><td>非常にきつい</td><td>92.9</td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td></td><td>85.8</td><td>180</td></tr> <tr><td>17</td><td>かなりきつい</td><td>78.6</td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td></td><td>71.5</td><td>160</td></tr> <tr><td>15</td><td>きつい</td><td>64.3</td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td></td><td>57.2</td><td>140</td></tr> <tr><td>13</td><td>ややきつい</td><td>50.0</td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td>42.9</td><td>120</td></tr> <tr><td>11</td><td>楽に感じる</td><td>35.7</td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td>28.6</td><td>100</td></tr> <tr><td>9</td><td>かなり楽に感じる</td><td>21.4</td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td>14.3</td><td>80</td></tr> <tr><td>7</td><td>非常に楽に感じる</td><td>7.1</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>(安静)</td><td>0.0</td><td>60</td></tr> </tbody> </table> <p>2 集合・心拍数の測定 整列・挨拶・出席確認 健康観察</p> <p>3 準備運動</p> <p>4 感覚つくりの運動 (1) ラダー (30秒×3種目) ①ストレートジャンプ ②スキップラン ③クイックラン (2) 流し (50m～80m×2本) (3) チェックラン (200m～250m 1本)</p> 	標示	自覚度	強度 (%)	心拍数 (拍/分)	20	もうだめ	100.0	200	19	非常にきつい	92.9		18		85.8	180	17	かなりきつい	78.6		16		71.5	160	15	きつい	64.3		14		57.2	140	13	ややきつい	50.0		12		42.9	120	11	楽に感じる	35.7		10		28.6	100	9	かなり楽に感じる	21.4		8		14.3	80	7	非常に楽に感じる	7.1		6	(安静)	0.0	60	<p>○素早く整列、元気に挨拶ができるよう声をかける。 ○健康観察をする。</p> <p>○準備運動を大きな声のできるよう声をかける。</p> <p>○フォームにつながる動きであることを意識できるよう声かけを行う。</p> <p>○前時に比べ技能の高まりがみられる生徒や目標となるタイムに近づけて走ろうとしている生徒を称賛する。 ○運動後の心拍数が適切な心拍数に達している生徒、体力の高まりを感じている生徒を称賛する。 ○運動技能の高める方法が分からない生徒、目標とする心拍数等に達していない生徒に励ましの言葉をかけ、前向きな気持ちで取り組めるように声かけを行う。</p>	<p>○準備の確認をする。 ○マスクを持参しているか確認をする。 ○見学者に指示を出す。 ○各部位を曲げ伸ばしているか、適切な動きが来ているか確認する。 ○つまずいている生徒に助言する。</p>
	標示	自覚度	強度 (%)	心拍数 (拍/分)																																																															
20	もうだめ	100.0	200																																																																
19	非常にきつい	92.9																																																																	
18		85.8	180																																																																
17	かなりきつい	78.6																																																																	
16		71.5	160																																																																
15	きつい	64.3																																																																	
14		57.2	140																																																																
13	ややきつい	50.0																																																																	
12		42.9	120																																																																
11	楽に感じる	35.7																																																																	
10		28.6	100																																																																
9	かなり楽に感じる	21.4																																																																	
8		14.3	80																																																																
7	非常に楽に感じる	7.1																																																																	
6	(安静)	0.0	60																																																																
展開 32分	<p>5 前回の振り返り、本時のねらいと内容の確認</p> <p>自己 (チーム) の目標に合った一定のペースで、最後まで走りきろう。</p> <p>6 ペース走 800～1500m×2本 ペースを割り出す。ペース配分表を参考にする。(80%～90%)</p> <p><効率のよい走り方> ①フォーム ②腕振り ③ピッチとストライド</p> <p>・コースの振り分け A1・A2・A3・A4・A5チームが250mトラックを使用 B1・B2・B3・B4チームが200mトラックを使用 ・終わったら15秒間心拍数を測定する。 (15秒×4で1分間の脈拍数を換算する)</p>  <p>【チームの活動場所】 250mトラック A1・A2・A3・A4・A5チーム 200mトラック B1・B2・B3・B4チーム</p> <p>7 チームごとにクーリングダウンを行う。 ①100mダウンジョグ ②整理運動</p>	<p>○前時の振り返りを行い、本時のねらいをわかりやすく説明する。</p> <p>○自己の課題と、チームの課題を確認する。 ○チームの設定タイム、設定ラップタイムを確認するよう指示を出す。 ○見学者には、計測の補助やアドバイスをするよう指示する。 ○音楽を流し、リズムカルなビブスを意識するよう声をかける。</p> <p>◆ペースを一定にして走ることができる。 (観察)【知識・技能】</p> <p>△努力を要すると判断される状況 (C) の生徒への指導の手立て ・正しい走り方やフォーム等を学習資料等から確認したり、修正したりしながら取り組むことができるようにする。 ・正しい心拍数を測定し、自身のペースを確認しながら取り組むことができるようにする。 ◎十分に満足できると判断される状況 (A) の生徒の具体的な姿 ・設定したペースで走りきることができている。 ・ラップタイムを確認し、ペースを調整できている。</p>	<p>○書き出しが遅れている生徒に支援をする。</p> <p>○各チームが活動場所に素早く移動できるように積極的に声をかける。 ○練習中に生徒が自信をもって走れるよう肯定的な言葉かけをする。 ○ペース通り走れない生徒がいた場合は、励ましながら助言する。 ○仲間同士で教え合ったり、励まし合ったりしながら学習に取り組めるよう声かけを行う。</p>																																																																
	整理 8分	<p>8 集合・健康観察</p> <p>9 学習の振り返り・まとめ</p> <p>10 次時の予告</p> <p>11 挨拶・片付け</p>	<p>○けがや体調不良者の確認を行う。</p> <p>○学習カードや仲間との話し合い活動をもとに、本時の学習のまとめを行い、ねらいに対する達成状況を学習カードに記入するよう指示を出す。</p> <p>○次時の授業の見通しをもたせ、次時への意欲につなげる。</p>	<p>○素早く集合できるよう声をかける。</p> <p>○本時のねらいの振り返りがうまくできていない生徒を支援する。</p> <p>○片付けを素早くできるよう役割を明確にする。</p>																																																															

令和4年11月 8日(火)第5時限 実施場所 柔道場
 第1学年1・2組 20名(男子16名・女子4名)
 埼玉県立熊谷商業高等学校 教諭 半澤 成泰

1 単元名 「武道」柔道

2 運動の特性

(1) 一般的特性

武道は、我が国固有の文化として、伝統的な行動の仕方が重視され、礼儀作法などを尊重することを重視する運動である。柔道は、相手の動きに応じた技の攻防から競い合い、投げ技、固め技の攻防の中において得意技で投げたり、抑え込んだりし、相手との攻防を楽しむ運動である。また、武道の伝統的な行動の仕方や考え方に触れることで、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすなど、相手を尊重する態度を養うことができる運動である。

(2) 生徒から見た特性

生徒にとっての柔道の楽しさ	生徒にとっての柔道を遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> ・相手を抑え込んだり、投げたりする。 ・直接相手と組み合うことで、コミュニケーションが増える。 ・礼儀を重んじ自己の感情をコントロールし、他者を尊重して授業にのぞむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・投げられる恐怖心がある。 ・投げられたり、抑え込まれたりする痛みがある。 ・直接相手と組み合うため、怪我の恐れがある。 ・伝統的な行動の仕方や基本的な動きが難しい。

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

柔道は、多くの中学校で選択し、経験している。一方、中学校で経験したといった場合でも、受け身などの基本動作が身に付いていなかったり、身体接触もあることから意欲的に活動できなかったりする生徒が一定数いる。また、普段とは違う運動になるため、ルールを知らない生徒や基本動作、技の名称を理解していない傾向がある。

(2) 思考力、判断力、表現力等

多くの場面で積極的な活動や話し合いを行っているが、グループなどで自分の意見や練習の課題等を相手に伝えることが苦手な生徒が多い。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動能力は年々低下傾向にあるものの、体育の授業に意欲的に参加する生徒が多い。また、教員の指示をよく聞き、仲間と連携しながら授業に参加しようとしている生徒が多くみられる。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

知識と技能を関連させながら、基礎練習を段階的に行い、恐怖心を感じることなくできる受け身を身に付けられるようにしていく。また、相手との身体接触があるため、体さばきなどの基本動作を基にして、相手の動きに応じた投げ技や固め技を身に付けられるようにしていく。さらに、伝統的な考え方を重視し、安全で楽しい簡易試合の行い方等について理解できるようにしていく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

学習資料などを有効活用し、柔道という種目をイメージしやすくしながら、相手の状況に応じた技を選ぶことができるようにしていく。また、互いに教え合う場面を作り、適切な練習方法を選択するとともに、スポーツを楽しむための練習方法やアイデア、仲間の課題等を出し合うといったコミュニケーションを図ることができるようにしていく。特に、自己や仲間の課題を発見・分析し、武道特有の見取り稽古を行えるようにしていく。

(3) 学びに向かう力、人間性等

礼法を大切にし、規律ある態度を養い、健康・安全に留意していく。特に、身体接触を伴う場面では、相手を尊重し、受け身をしっかりと、危険を回避するなどがを防止していく。また、楽しんで取り組めるよう、積極的に役割を引き受け自己の責任を果たせるようにしていく。

5 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

年次/運動	球技・武道
1年次	10時間(武道、球技(ゴール型、ネット型)との選択)
2年次	10時間(武道、球技(ネット型、ベースボール型)との選択)

※種目は生徒の希望調査を行い、場所や教員数など安全を確保した上で選択して実施する。

(2) 領域の内容(運動種目)と目指す動き

年次	目指す動き
1年次 柔道	相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防をすることができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技のかけやすい状態をつくり、基本となる技をかけることができる。 ・相手の投げ技に応じて横受け身、後ろ受け身、前回り受け身をとることができる。
2年次 柔道	相手の動きの変化に応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防をすることができる。 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、素早く技をかけやすい状態をつくり、得意技等をかけることができる。 ・自由練習や試合などの変化する攻防の中で、相手の投げ技に応じて安定して受け身をとることができる。

6 本時の学習と指導（4 / 10時）

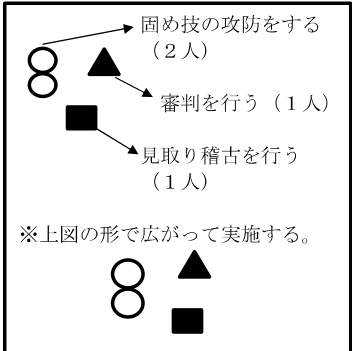
(1)ねらい

見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えることができるようにする。 （思考力、判断力、表現力等）

(2)準備

・柔道衣 ・ストップウォッチ

(3)展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価）
導入 10分	※授業前に全員で用具を準備する。 1 集合、整列、挨拶、点呼（健康観察） 2 準備運動、補強運動（回転運動、前後転、開脚前後転、倒立前後転、側転）、動きながらの受け身 3 本時のねらいと学習内容の確認	○事前に、手洗い等するよう指示しておく。 ○授業開始前に活動場所へ移動し、柔道衣に着替え、クラスごとに整列する。 ○健康観察、出席確認、見学者への指示を行う。 ○全員が挨拶、準備体操、補強運動を元気にしっかりと行うよう声掛けをする。 ○事故防止の観点も踏まえ、規律ある授業を行うよう指示する。 ○本時のねらい、内容、流れを理解できるようにする。
展開 32分	見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えよう。	○安全に留意し、無理に抑え込んだり、投げたりさせないようにする。 ○後頭部や頭を打たないように、顎を引き、自然と受け身が取れるようにする。 ○安全に留意し、相手を無理やり返さないようにする。 ○見取り稽古のポイントを再確認し、互いにアドバイスできるようにする。 ○ペアやグループに分かれる際は、技能や性別、体格等をバランスよく分けられるようにする。 ○模範を示しながら、固め技の行い方や形を理解し、攻防がスムーズに展開できるようにする。 ○座礼を行い、相手を尊重するようにする。 ○無理のないように安全に留意させる。 ○見取り稽古を通して、仲間にアドバイスができるようにする。
整理 8分	4 受け身 ・後ろ受け身、横受け身、前回り受け身の確認 ※いろいろな動きで前回り受け身で転がるようにする。 ※グループやペアで前回り受け身の練習をし、教え合うようにする。 5 固め技 ・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め ・各種固め技を確認し、返したり、抑え込んだりする。 6 固め技の攻防（グループ） ・4人グループで、2人が攻防を展開する。 ・残りの2人は見取り稽古、審判を行い、2試合行ったら話し合いを行う。 ・攻防の時間は、1分とする。 ・話し合いが終わったら残りの攻防を行う。 ・時間が余ったらその他のグループとも行う。  7 進退動作・投げ技のルール確認 ・必ずはじめと終わりに立礼を行う。 ・2人組み、右組みで組み、自由に動く。 ・組み合って、すり足、歩み足、継ぎ足で動き、引っ張って倒しても良い。	◆見取り稽古などから、合理的な動きと自己や仲間の動きを比較して、練習の成果や改善すべきポイントとその理由を仲間に伝えている。 【思考・判断・表現②】 ▲「努力を要すると判断される状況(C)」の生徒への指導の手立て ・見取り稽古のポイントをアドバイスし、個別に指導する。 ・自己の動きと比較し、改善すべきポイントを指摘する。 ◎「十分満足できると判断される状況(A)」の生徒の具体的な姿 ・見取り稽古を通して、自己の動きと仲間の動きを比較して、改善すべきポイントを指摘し、わかりやすく仲間に伝えている。 ○立礼を行い、相手を尊重するようにする。 ○組み合って、自由に引っ張ったり、崩したり、様々な進退動作を入れて動くようにする。 ○何度もペアで練習ができるようにする。 ○けがをしないようにルールを確認し、健康・安全に留意させる。
	8 整理運動、健康観察 9 本時の振り返りとまとめ、次時の確認 10 挨拶、解散	○けが等がないか確認する。 ○学習カードにて振り返り等を行うようにする。 ○全体的な課題について指導するとともに、次の授業をスムーズに行うようにする。 ○元気に規律よく挨拶するようにする。 ○手洗い等を指示する。

7 資料等

柔道学習カード①

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 1回目・2回目の柔道の授業で話を聞いて、何を大切にして授業に取り組もうと思いますか？

- 2 受け身を行う際に注意することは何ですか？

- 3 本時の感想と次回への抱負

柔道学習カード②

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 グループやペアの受け身を見て感じたこと、課題を挙げてください。

- 2 固め技で相手を抑え込むときのポイントは何かですか？

- 3 次回の固め技の攻防についての目標を書いてください。(相手をどのようにして抑え込むなどを書く)

柔道学習カード③

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 固め技の攻防で何を重視しましたが、キーワードは○(2つ)をつけて理由を書いてください。
(礼法・尊重・相手を力で抑える・相手の動き・相手の力を利用・相手をうまく抑える・その他)

- 2 固め技で相手が逃げようとした場合、どのように変化して対応していくか、自分の得意技がスタートとする。 ※例 腕組みの→(アキマ)

- 3 仲間の動きを見て何が参考になることはあったか？書きましょう。

柔道学習カード④

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 仲間の動きを見て、固め技の自己の課題を優先書きでよいので挙げてください。(2度以上)

- 2 固め技での相手を返すために、どのようにするのが、効果が良いか？自分の考えを書きなさい。

- 3 投げ技のイメージはありますか？ 自分で思っていることを書きましょう。

柔道学習カード⑤

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 投げ技でどのような技があるか、書けるだけ書いてみましょう。

- 2 投げ技を返す際に気を付けること、自分では気を付けることは何ですか？

- 3 本時の感想と次回への抱負

柔道学習カード⑥

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 グループの中で膝車を練習したが、膝車のポイントを考えて書いてみよう。

- 2 グループの中で体落としを練習したが、体落としのポイントを考えて書いてみよう。

- 3 投げ技で重視するものを選んで○(複数つけてよい)を付け、理由を書いてください。
(相手を尊重・礼法・話し・相手の姿勢・自分の姿勢・すり足・体さばき)

理由:

柔道学習カード⑦

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 固め技の攻防で使えそう技を書きだしてください。(最低4つ)

- 2 競技会でのグループの作戦と反省を書きなさい。(3人組)

- 3 次回への抱負(個人)

柔道学習カード⑧

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 競技会2回目で何を大切に、競技会にのぞみましたか？ 自分の考えを書きなさい。

- 2 自己の役割があったと思いますが、達成度(○をつけ、どのようなことができたか、書きましょう。
(A - B - C - D - E)

- 3 競技会での反省(どのようにして抑え込むなど)を感想も含めて書きましょう。

柔道学習カード⑨

年 組 番 氏名

月 日 () 時間日

- 1 選択の授業を行って見て、どうだったか？どう感じたか？

- 2 柔道で健康・安全に配慮したことは何か？

- 3 授業で行った固め技で、何が得意技であって、その理由を書きなさい。

得意技	理由

- 4 授業で行った投げ技で、何が得意技であって、その理由を書きなさい。

得意技	理由

- 5 柔道のイメージは変わったか？ どちらかに○をつけて理由を述べなさい。

変わった ・ 変わらない

- 6 柔道の授業を通して学んだこと、楽しかったこと、感想等を書きなさい。

- 7 最後に自己評価をしましょう。○をつけてください。(A - B - C - D - E)