

		学 年	第1学年 全クラス（男子選択）
教 科	保健体育科	科 目	体育
単 位 数	2	使用教科書等	ステップアップ高校スポーツ(大修館)
授業の目標	<ダンス> ① 自己の能力に応じた課題をもって感情を込めて、楽しく、表現ができるようにする。 ② 互いの評価をし合い、友人との交流を深めながら協力して練習し、発表することができるようにする。 ③ グループの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の方法や発表の方法を工夫することができるようにする。 ④ 発表交流会の企画や運営ができるようにする。 <柔道> ① 柔道の起源と発展を学び、その特性と原理を理解する。 ② 柔道の基本動作と応用技術を修得し、個人技術を高めつつ練習から、試合へと対応して行く。 ③ 集団においての個人の長所と短所を見極め、苦しさに耐え、己に打ち勝ち、自制心を高めるなどの精神を養う。		
前期中間 授業進度	[第1～2回] ① ストレッチ ② 軽い全身運動、下肢、上体、体幹などの部位別の運動（1～2人） ③ 基本動作（歩く・走る・回る・ひねる・跳ぶ・伸びる・縮む・蹴る） ④ イメージ表現の創作（例：風、花、花火など） ⑤ 課題曲ダンスの練習 タブレットを用いて確認 ★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○基本動作を身につける。 ○自分でテーマを考え、イメージをふくらませて、気持ちをこめ、全身で表現する。 ○今回の内容を自己評価し、次回の目標を立てる。 [第3～4回] ① ストレッチ ② 軽い全身運動、下肢、上体、体幹などの部位別の運動（1～2人） ③ 曲に合わせて筋力トレーニング（腹筋・背筋・腕立て伏せ） ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認 ★ 授業のポイント ★ ○仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。 ○与えられた課題を覚え、自分らしく表現できるようにする。 ○前回立てた目標を達成できるようにし、新たに次回の目標を立てる。 ○タブレットを使用して授業を行う。		

[第 5 ～ 6 回]

- ① ストレッチ
- ② 全身運動（グループでの動き）
- ③ 基本動作を組み合わせて動く
- ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認

★ 授業のポイント ★

- 仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。
- 自分で表現したいものを全身を使って表現できるようにする。
- 課題曲のダンステストに向けて完全に習得する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 7 ～ 8 回]

- ① ストレッチ
- ② 全身運動（グループでの動き）
- ③ 基本動作を組み合わせて動く
- ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認

★ 授業のポイント ★

- 仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。
- 自分で表現したいものを全身を使って表現できるようにする。
- 課題曲のダンステストに向けて完全に習得する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 9 ～ 1 0 回]

- ① ストレッチ
- ② 全身運動（グループでの動き）
- ③ 基本動作を組み合わせて動く
- ④ 課題曲のダンス練習 タブレットを用いて確認

★ 授業のポイント ★

- 仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。
- 自分で表現したいものを全身を使って表現できるようにする。
- 課題曲のダンステストに向けて完全に習得する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 1 1 ～ 1 2 回]

- ① ストレッチ
- ② 全身運動（グループでの動き）
- ③ 課題曲のダンス練習
- ④ 課題曲ダンスのテスト タブレットを用いて撮影

★ 授業のポイント ★

- 仲間とのコミュニケーションを図りながら体づくり運動をする。
- 「ダンスを覚えているか」「楽しく踊っているか」を評価する。
- 発表者の演技を鑑賞し、良い点・悪い点を評価する。
- テストの出来がどうであったか自己評価をする。
- タブレットを使用して授業を行う。

<持参するもの> ・筆記用具

前期中間試験

前期期末 授業進度	各授業タブレットを用いて自己や他者の動作を確認 [第 1 ～ 2 回] ① オリエンテーション ② 「日常の学習状況等の評価」説明 タブレットの使用説明 ③ ・歴史と本質 ・起源と発展 ・特性と原理 ・ねらい ④ 準備運動と補強運動 ・柔道に必要なストレッチ運動 ・腕の補強運動 【授業のポイント！】 ○ 柔道は激しい格闘の技術から成り立っている。柔道を学ぶ人は常に相手を尊敬し、また自分を冷静に保つことが大切であることを理解する。 [第 3 ～ 4 回] ① 柔道着の名称と扱い方 ② 帯の結び方 ③ 柔道着のたたみ方 ④ 礼の仕方（立礼と座礼） ・礼の定義 ・左座右起（左から座り、右足から立つ） ・正座の仕方 【授業のポイント！】 ○ 日本の文化である柔道の特性をよく理解させ、興味を持たせる。 ○ 準備運動では、内容が固定的で変化に乏しい傾向があるので、主運動の効果を高めるような創意、工夫をさせる。 [第 5 ～ 6 回] ① 姿勢 ・自然本体・右自然体・左自然体（自然体は両足の間隔を約 1 足長に開き、自然に立った基本の姿勢） ・自護本体（防御の姿勢） ② 組み方（基本的な組み方） ・右組み・左組み（襟と袖の取り方）・間合いの取り方 ③ 歩き方（すり足で行うのが基本） ・歩み足・継ぎ足 【授業のポイント！】 ○ 柔道の基本の大切さを学び、今後の授業において、第 3 ～ 6 回で学んだことが全てに必要なことを理解する。 [第 7 ～ 8 回] ① くずしの八方向 ・後・前・右横・左横・右後隅・左後隅・右前隅・左前隅 ② 体さばき（相手を不安定な姿勢にくずし同時に自分は、技をかけるのに好都合な位置に体を移動すること）
----------------------	--

	③ 受け身（投げられたり、自ら倒れたりする時、体に受ける衝撃をできるだけ少なくするための柔道独特の技能。繰り返し練習することで、身の安全を保つとともに、日常生活に役立てるようにする） ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前受け身 ・前回り受け身 【授業のポイント！】 ○ 投げられたときや、倒れたときに体に受ける衝撃を和らげ、自分の体を安全に保つための基本動作である。受け身をマスターすることが、技の習得の近道であることを理解する。 ○ タブレットを使用して授業を行う。 [第 9 ～ 16 回] ○ 前回り受け身 1、移動しての前回り受け身 2、障害物を置いての前回り受け身 （上達に伴って程度を高める） ・低い障害物・中程度の障害物・高度な障害物 ○ 評価（基本動作の評価） ・正しい柔道着の着方（帯の結び方） ・礼の仕方（立礼と座礼） ・前回り受け身（左右） 【授業のポイント！】 ○ <前回り受け身において失敗し易い点> ①脚が重なる②前転になる ③脚を交差する④手の甲をつく⑤脚が伸びきってかかとを打つ 以上①～⑤に特に気をつけて反復練習を行う。 ○ タブレットを使用して授業を行う。 【評価のポイント！】 ○ 基本どおり正しく行われているかどうかをチェックする。 ○ 集団での個人の基本動作を認識させる。 ○ 基本動作の習得度が遅い生徒には、欠陥を教え指導する。 前期期末試験
後期中間 試験進度	[第 1 ～ 2 回] ○ 応用技能（1） ①ひざ車（受を右前隅にくずしながら、右足前さばきで受の左前に体をひらき、左足裏を受の右ひざがしらにあて、そこを支点として投げる） （注）・受が前に出ようとするときにかける場合と、受が前に出たときにかける場合を理解する。 ②ささえつり込み足（取は右足前さばきで体をひらき、受を右前隅にくずし、左足裏を受の右足首にあてて投げる） （注）・受が前に出ようとするときにかける場合と、受が前に出たときにかける場合を理解する。

【授業のポイント！】

- <陥り易い欠点> ①腰やひざが曲がり、間合いが近いと力がまとまらない②軸足の爪先が外側に向くと体のひねりが利かない③引き手を自分の胸にひきつけると動きが半減する。
以上①～③に注意し、学習する。また投げられたときの受け身の取り方にも十分注意する。

[第 3 ～ 4 回]

○ 応用技能（2）

①体落とし（取は左足後ろさばきの要領で、体をひらきながら受を右前隅にくずし、右足を受の右足首にあてて投げる）

②背負い投げ（受を前にくずしながら、右足前回り捌きで、受の両足の前に後ろ向きにふみこんで体を沈め、右ひじをまげて受の右わき下に入れ、肩越しに投げる）

【授業のポイント！】

- 受が一步前に踏み出したところを大きく引き込んでかけられるかどうかを確認する。また、相手を自由にくずし、投げる喜びを実感する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 5 ～ 6 回]

○ 応用技能（3）

①大外刈り（受をその右足に体重がのるように右後ろ隅にくずし、右脚で相手の右脚を右後方から刈る）

（注）・受を左後方に押し、押し返してくるところを右後ろ隅にくずしてかける場合と受が右脚から後ろにさがるとき、追い込むように左脚を大きくふみ出してかける場合を理解する。

②大内刈り（受を左後ろ隅にくずし、受の左脚を内側から後方に刈る）

（注）・受を左前隅に引き出してかける場合と受を左前隅に大きく引き出してかける場合を理解する。

【授業のポイント！】

- 大外刈りにおいてふみ出す左足の位置が悪いことが多いので、正確な足の位置を学習させる。また、大内刈りにおいては軸足の足先の方向が悪い場合が多いので、その点にも注意し反復練習する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 7 ～ 8 回]

○ 応用技能（4）

①小内刈り（受を右後ろ隅にくずし、足で受の足を内側後方から刈る）

（注）・腕の使いかた、正しい足のあてかた、技をかける機会の三つをよく理解して学習する。

②小外刈り（受を左後ろ隅にくずし、かかとの少し上の部分を外側後方から刈る）

(注)・受の左足が畳みにつき、体重が十分移りきっていないときにかける。

【授業のポイント！】

- 陥り易い欠点である①腰が引ける、②軸足の向きが悪い、を考え学習する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 9 ～ 10 回]

- 応用技能（6）

①払い腰（受を前方にくずしながら脚で受の脚を前方より払いあげて投げる）

(注)・①引き手は、手首を返して水平に引くこと②軸足のひざを十分に曲げることに注意する。

【授業のポイント！】

- 受の状態を自分の胸に引きつける練習を繰り返し行う。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 11 ～ 12 回]

- 応用技能（7）

・投げ技の連絡変化（投げ技の連絡変化とは、複数の技を連続してかけたり、相手の技に応じて自分の技をかけることをいう）

①自分の技→自分の技

- ・大内刈り⇔小内刈り
- ・大内刈りと小内刈り⇔背負い投げ

②相手の技→自分の技

- ・小内刈り→ひざ車

注)・同一技を連続してかける場合は、二回目をかけるときのタイミングが大事である。一瞬間をおくようにする。

【授業のポイント！】

- 連絡変化技で大事なことは、①間合いの取り方②相手の動きを良く見る③相手の重心の位置の確認である。

[第 13 ～ 14 回]

- 応用技能の評価

・あてる技（3つ） ・刈る技（2つ） ・払う技（1つ）

【評価のポイント！】

- 基本に忠実であること。引き手・つり手を十分に活用しているかを判断し、受け身を十分にとれるかをチェックする。

- 集団での個人の応用技能を認識させる。

応用技能の習得度が遅い生徒には、欠陥を教え指導する。

後期中間試験

後期期末
授業進度

[第 1 ～ 2 回]

- 固め技（固め技は、寝技とも呼ばれ、相手を抑え込む、絞める、関節を極めるなどして自由を制する技の総称で、抑え技・絞め技・関節技に大別される）

- ・基本動作

- ①姿勢と体さばき

- ア、基本姿勢 イ、片ひざをついた姿勢 ウ、うつぶせの姿勢
エ、あおむけの姿勢

- ②組み方と体さばき

- ア、上からの攻め方 イ、下からの攻め方

（注）・攻撃・防御の目的に応じての姿勢を少しずつ習得していく。

【授業のポイント！】

- 固め技の基本の大切さを学び、今回の授業で学んだことが今後の固め技で重要であることを理解する。

[第 3 ～ 4 回]

- 固め技（1）

- ・対人的技能

- ①抑え技

- ア、本けさ固め イ、くずれけさ固め ウ、横四方固め

- エ、上四方固め オ、くずれ上四方固め

（注）・相手があおむけの場合の脚をさばく方法の基本をしっかり学ぶ

【授業のポイント！】

- 抑え技の基本である①腕をしっかり極める②肩を極める③相手の脚の自由を制する、の3つを理解する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 5 ～ 6 回]

- 固め技（2）

- ・対人的技能

- ①抑え技

- ア、横四方固め イ、肩固め

- ②絞め技

- ア、送りえり絞め イ、片羽絞め

（注）・相手があおむけの場合の脚をさばく方法と、相手の後方にまわるタイミングを学習する。“マイッタ”の合図があった場合は直ちに手を緩める。

【授業のポイント！】

- おさえこみ技の基本である①腕をしっかりきめる②肩をきめる③相手の脚の自由を制することと、絞め技においての基本、相手の後方にまわり自由を制することを学ぶ。

[第 7 ～ 8 回]

- 固め技（3）

- ・対人的技能

- ①絞め技

- ア、はだか絞め イ、十字絞め

②関節技

ア、腕がらみ イ、腕ひしぎ腕固め ウ、腕ひしぎ十字固め

(注)・学習中において、“マイッタ”の合図があった場合には、直ちに手を緩める。

【授業のポイント！】

- 絞め技においての基本、相手の後方にまわり自由を制することを学ぶ。
また関節技においては、有効関節はひじ関節だけであることの確認をする。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 9 ～ 10 回]

○ 固め技 (4)

・対人的技能

○ 固め技の連絡 (相手の動きに応じて、なめらかに連絡できるように繰り返し練習する)

・自分がうつぶせの場合

ア→横四方固め イ→くずれけさ固め ウ→くずれ上四方固め

(注)・相手動きを良く見て連絡変化技に入ることを学ぶ。

【授業のポイント！】

- 固め技においても投げ技と同様に相手の動きに応じて、技の連絡と変化を練習する必要があることを理解する。
- タブレットを使用して授業を行う。

[第 11 ～ 12 回]

① 立ち技の評価

・自由練習 (二人と相手をする)

② 固め技の評価

・抑え込み技 (3つ)

・絞め技 (2つ)

・関節技 (2つ)

【評価のポイント！】

- ① 立ち技の評価においては、姿勢・技のかけ数・投げられたときの受身をチェックする。
- ② 固め技の評価においては、基本に忠実に技を習得しているかを見る。
技能の習得度が遅い生徒には、欠陥を教え指導する。

[第 13 ～ 14 回]

- ルールと審判法 (1) (柔道の審判は、集団スポーツと違って直接勝敗につながる判定をくだすことから、習熟を図る必要がある)

・試合

ア、試合の進め方 イ、試合における礼法 (・試合開始・試合終了)

ウ、試合時間 (あらかじめ定める)

エ、勝負の判定基準 (立ち技・固め技においての一本、技あり、有効の確認)

(注)・一方が「技あり」を2度取ったとき (合わせ技) と、審判の「待て」の合図の確認。

【授業のポイント！】

- 試合終了と同時に、技が施されたときの判定は有効にする。
- 「待て」の宣告から「始め」の宣告までの時間は、所定の試合時間から除く。
- 技能の習得度が遅い生徒には、ポイントを教え指導する。

[第 1 5 ～ 1 6 回]

- 試合における評価（１）
 - ア、個人試合（・体重別リーグ戦・体重別トーナメント戦）
 - イ、団体戦（・体重別・無差別）
 - ウ、勝ち抜き団体戦（・体重別・無差別）
 - エ、審判・記録係等の仕事（・仕事内容の理解度）

【評価のポイント！】

- 試合において、①体調を整える。②礼を重んじる。③ルールをよく研究する。以上の心構えを確認し、円滑な試合運営に協力し、正々堂々憶することなく自己の最善の力を発揮することを心掛ける。

[第 1 7 ～ 1 8 回]

- 試合における評価（２）
 - ア、個人試合（・体重別リーグ戦・体重別トーナメント戦）
 - イ、団体戦（・体重別・無差別）
 - ウ、勝ち抜き団体戦（・体重別・無差別）
 - エ、審判・記録係等の仕事（・仕事内容の理解度）

【評価のポイント！】

- 試合において、①体調を整える。②礼を重んじる。③ルールをよく研究する。以上の心構えを確認し、円滑な試合運営に協力し、正々堂々憶することなく自己の最善の力を発揮することを心掛ける。

後期期末試験