




















保健体育科公開授業

【空手道】

令和2年2月18日（火）
久辺中学校体育館

主体的・対話的で深い学び

主体的な学び	対話的な学び	深い学び
 <p>興味や関心を高める</p>	 <p>互いの考えを比較する</p>	 <p>思考して問い続ける</p>
 <p>見通しを持つ</p>	 <p>多様な情報を収集する</p>	 <p>知識・技能を習得する</p>
 <p>自分と結び付ける</p>	 <p>思考を表現に置き換える</p>	 <p>知識・技能を活用する</p>
 <p>粘り強く取り組む</p>	 <p>多様な手段で説明する</p>	 <p>自分の思いや考えと結び付ける</p>
 <p>振り返って次へつなげる</p>	 <p>先哲の考え方を手掛かりとする</p>	 <p>知識や技能を概念化する</p>
	 <p>共に考えを創り上げる</p>	 <p>自分の考えを形成する</p>
	 <p>協働して課題解決する</p>	 <p>新たなものを創り上げる</p>

武道（空手道）授業の充実に向けて

運動の特性

○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こと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。

実際の取り組み

平成24年4月に文部科学省による中学校武道必修化が始まる。

そして、学習指導要領の改訂に伴い、「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善が求められているなか、空手道の授業において次の3点を実施する。

- ① ガイダンス機能の充実
- ② 一人一人の役割の充実
- ③ 話し合い活動の充実

①ガイダンス機能の充実

事前に実施したアンケートから空手道のイメージは「痛そう」「板や瓦を割る」「かっこいい」「ボクシングのような感じ」が多かった。また空手道競技には「形」と「組手」があることを知らなかった生徒が4割いたことからガイダンス機能の充実が必要と考えた。

- 世界大会のDVDを視聴→空手道に対する正しいイメージ
- 元世界チャンピオンを招聘し目前で形の演武
- 普及形Ⅰを講師と一緒にを行う



【興味や関心を高める】



【見通しを持つ】



【知識技能を習得する】

②一人一人の役割の充実

本校の校内研修テーマは「確かな学力の向上 ～伝え合い・学び合う活動を通して～」で、全ての授業においてその活動を取り入れることになっている。

生徒一人一人に役割を持たすことで、生徒が意欲的に授業に参加し、伝え合いや学び合いが深まると考えた。



【興味や関心を高める】



【ねばり強く取り組む】



【思考を表現に置き換える】



【協働して課題解決する】



【知識・技能を習得する】

③話し合い活動の充実

話し合い活動を設定し、自分の考えを伝え合うことで、新しい発見や気づきが得られ「空手道」に対する学びが深まると考えた。



【共に考えを創り上げる】



【新たなものを創り上げる】

指導計画

時間	学習のねらい	学習活動
1	空手道の特性について知ろう	オリエンテーション(学習の流れ、授業の流れ) 形と組手の違いについて(DVD 視聴) 礼法について説明する 正しい礼法(立礼 座礼) 模範演武：普及型Ⅰ 拳の握り方正拳突き 上段受け 下段受け 特別演武：ヘイクー(黒虎)

2	空手道の歴史を知る	空手道の歴史について説明する	<ul style="list-style-type: none"> • 引き手の位置 • 突く位置
	基本動作で正しい引き手の位置や正しい場所を突くことができる	<p>ペアで確認しながら習得する</p> <p>その場基本 (正拳突き 上段受け 下段受け)</p> <p>移動基本 (順突き 逆突き 上段受け 下段受け)</p>	
	普及形Ⅰを覚えよう	教師による一斉指導	
3	基本動作を覚えよう	歩幅や膝の屈伸を重視して移動基本をする	<ul style="list-style-type: none"> • 前進 轉身時の足の位置 • ヘソを正面に向ける
	正しい立ち方で移動基本ができる	<p>グループで確認しながら習得する</p> <p>移動基本 (順突き 逆突き 上段受け 下段受け)</p>	
	普及形Ⅰを覚えよう	<p>グループ編成(1グループ4名)</p> <p>グループリーダーを決める</p> <p>グループ練習をする</p>	
4	基本動作を覚えよう	歩幅や立ち方を重視して移動基本をする	<ul style="list-style-type: none"> • 前進 轉身時の足の位置 • ヘソを正面に向ける • 引き手の位置 • 突く位置
	正しい立ち方で移動基本ができる	<p>グループで確認しながら習得する</p> <p>移動基本 (順突き 逆突き 上段受け 下段受け)</p>	
	普及形Ⅰを覚えよう	<p>グループ編成(1グループ4名)</p> <p>グループ練習</p> <p>【例】A：普及形Ⅰを演武する B：引き手の位置、突く位置、受ける位置を観る C：立ち方の歩幅を観る D：ヘソが正面を向いているか、前傾や後傾になっていないか観る</p>	

本時の指導（1／6）

	学習内容と学習活動	教師の支援
導入 8分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 集合 整列 あいさつ ○ 出席確認 ○ 本時のねらい・授業の流れ ○ 講師紹介 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 休み時間内に準備ができるようにする ・ 動作を機敏にし、授業開始のあいさつは立礼 ・ 本時の学習のねらい・授業の流れをボードを使って説明する
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ○ オリエンテーション ○ 形と組手の違いについて(15分) ○ 礼法（立礼 座礼）（8分） ○ 模範演武：普及型Ⅰ（2分） ○ 拳の握り方 ○ 正拳突き 上段受け 下段受け（10分） ○ 演武：ハイクー(黒虎) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習の流れ、授業の流れを確認する ・ DVD を視聴して説明する ・ 順序をしっかりと覚えるように意味を説明しながら行う ・ 演武の前に普及形Ⅰがいくつかの動作から構成されているかを説明する ・ 正中線を意識させる
まとめ 7分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習カードの記入 ○ 次時の学習内容の説明 ○ あいさつ（座礼） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 整列させてからねらいに沿って、良かった点や改善すべき点などを書かせる ・ 次時の学習内容を説明する ・ 座礼で挨拶をさせる

本時の指導（2／6）

	学習内容 学習活動	指導上の留意点
導入 8分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 集合 整列 あいさつ ○ 出席確認 ○ 本時のねらい・授業の流れ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 休み時間内に準備ができるようにする ・ 動作を機敏にし、授業開始は座礼で挨拶する ・ 本時の学習のねらい・授業の流れをボードを使って説明する
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 空手道の歴史を知る ○ 移動基本のじゃんけんゲーム ○ その場基本の練習 【めあて】 ペアで確認しながら習得する 基本動作で正しい引き手の位置や正しい場所を突くことができる ○ 普及形Ⅰの一斉演武 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 徒手空拳の空手が発祥した経緯に触れながら、身体の武器（正拳、手刀、裏拳、等）を紹介する。 ・ 移動時の上体と下肢のバランスやタイミングを感じながら楽しくゲームをさせる ・ 突きと引きの相関や急所が正中線上にあることを説明しながら行う ・ 移動基本の組み合わせであることを意識させる ・ 轉身時の脚の位置を意識させる ・ 教師による一斉指導
まとめ 7分	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習カードの記入 ○ 次時の学習内容の説明 ○ あいさつ（座礼） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 整列させてからねらいに沿って、良かった点や改善すべき点などを書かせる ・ 次時の学習内容を説明する ・ 座礼で挨拶をさせる

本時の指導（4／6）

	学習内容 学習活動	指導上の留意点
導入 8分	1 集合 整列 あいさつ 2 出席確認 3 本時のねらい・授業の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ・休み時間内に準備ができるようにする ・動作を機敏にし、授業開始のあいさつは立礼 ・本時の学習のねらい・授業の流れをボードを使って説明する
展開 35分	○移動基本のじゃんけんゲーム ○移動基本の練習 【めあて】 <u>グループで確認しながら習得する</u> 基本動作で正しい引き手の位置や正しい場所を突くことができる ○普及形Ⅰの練習 <u>グループで確認しながら習得する</u> A：普及形Ⅰを演武する B：引き手の位置、突く位置、受ける位置を観る C：立ち方の歩幅を観る D：へそが正面を向いているか、前傾や後傾になっていないか観る	<ul style="list-style-type: none"> ・移動時の上体と下肢のバランスやタイミングを感じながら楽しくゲームをさせる <u>グループ練習</u> <ul style="list-style-type: none"> ・協働して課題解決できるように支援する ・一人一人に役割を与え、協働して取り組むように支援する ・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
まとめ 7分	○学習カードの記入 ○次時の学習内容の説明 ○あいさつ（座礼）	<ul style="list-style-type: none"> ・整列させてからねらいに沿って、良かった点や改善すべき点などを書かせる ・次時の学習内容を説明する ・座礼で挨拶をさせる