

科目名	スポーツⅢ	単位数	1	必修選択	必修 (1・2年継続)
教科書					
副教材	アクティブスポーツ(大修館)				

#### 教科・科目の内容

武道(柔道、剣道、相撲、なぎなた、弓道)と諸外国の対人的競技(レスリング)の中から、本校では、柔道を選択し、学習します。

1年時で基礎(基本動作や技の基本)やルール、練習方法などを学習し、2年時では、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにし、投げの形の習得・試合を行います。

また、武道に対する伝統的な考え方を理解し、礼法や技の成り立ち・基本動作を学習することで、我が国固有の文化を体感します。

#### 日常生活や将来とのつながり

健康や安全に留意して技を高め、勝敗を競う楽しさを味わうことは、自分も怪我をせず、相手にも怪我をさせない心配りや技術を習得することになります。

礼法を身につけ、相手と触れ合う稽古をすることは、相手を尊敬する精神を養い、自他共に知力・体力・精神力を高めあうことになります。

#### この授業の学習方法(予習と授業の関わり)

授業では、投げ技・固め技の習得を中心に学んでいきます。

動かない相手に対する投げ技・固め技の習得、特に投げの形を学習することによって、技の理合いを学びます。その後は、相手の動きに応じて投げる技術、抑える技術を身につけ、技の連絡変化、防御などの対人技能を学んだ上で、試合をおこないます。試合では、対人的技能だけでなく、ルールや審判法を学びます。また、柔道は精神のスポーツとも言われています。

授業を通じて、強い精神力を養い、身体の構造・理にかなった動きの美しさや心技一体となった技の破壊力等の柔道の魅力に触れ、我が国固有の伝統文化を体感してください。

#### 到達目標

武道及び諸外国の対人的競技等の専門的な理解と高度な技能の習得を目指した主体的、合理的、計画的な実践を通して、自己の課題を解決できるようにするとともに、生涯を通してスポーツの振興発展にかかわることができる資質や能力を育てる。

#### 評価の観点(評価方法)

##### ① 知識及び技能(行動観察・レポート・スキルテスト)

柔道の歴史や文化、技術およびその高め方、合理的な練習方法や練習計画の立て方、体力の高め方、課題解決の方法、審判法や試合の企画、運営の仕方、初歩的な指導法、見取り稽古の仕方や動作分析の仕方を理解することが出来る。

また、素手で相手と直接組み合って相手の動きに応じて投げる、抑えるなどによって勝敗を競う特性を踏まえ、基本動作を用いて投げ技、固め技、技の連絡変化、防御などの対人的技能を高めた攻防が出来る。

##### ② 思考・判断・表現(行動観察・レポート)

禁止事項などの試合のルールを遵守し、技術の上達に向けて互いに高め合おうとすることが出来る。

自己の課題を解決すると共に、生涯を通して、武道の振興発展に関わることが出来るよう、習得した知識を活用して、課題の設定や情報の分析及び適切な選択、活動の評価、目標の修正や練習計画の組み立てが出来るようにする。

##### ③ 学びに向かう力・人間性等(動観察・レポート)

柔道の学習に主体的に取り組むと共に、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にすることができる。相手の技能の程度や施設の状況等に応じて、運動量を調節、危険を予見しての回避行動、健康・安全を確保し事故防止を図ること等が出来る。

指導学年	科目名	単位数	教科書名(出版社)	副教材名
2年	スポーツⅢ	1		アクティブスポーツ(大修館書店)

学期	学習内容	主な学習活動(指導内容)と評価のポイント	評価の観点		
			①	②	③
一学期	柔道の基本 投げの形 手技 (浮き落とし・背負い投げ・肩車) 腰技 (浮き腰・払い腰・釣り込み腰) 足技 (足払い・支え釣り込み足・内股)	投げの形を学習することにより、礼法・技の理合いや技の変遷・どのようにして改良されてきたかを理解する。  手技 (浮き落とし・背負い投げ・肩車)  腰技 (浮き腰・払い腰・釣り込み腰)  足技 (足払い・支え釣り込み足・内股) の形の披露	○  ○ ○ ○	○  ○ ○ ○	○  ○ ○ ○
二学期	受け身 体裁き 技に応じた基礎体力作り 立ち技の復習 (手技・足技・腰技) 連続技・連絡変化 寝技の習得 (抑え込みの入り方) 立ち技から寝技への連絡変化	形で習得した技の理合いを実際の技に生かすことにより、基本の重要性、柔道の楽しさを理解する。  手技＝一本背負い投げ・背負い投げ  腰技＝払い腰・釣り込み腰  足技＝支え釣り込み足・内股・大内刈り  打ち込み練習から投げ込み、連絡変化までの評価 寝技の基本を学習することにより、人間の身体の仕組みや理にかなった技の素晴らしさを理解する。 抑え込むまでの相手の返し方。(うつ伏せ・仰向け・肘膝をついた状態から) 立ち技から寝技への連絡変化(足技から・手技・腰技から)	○ ○ ○ ○  ○  ○ ○	○ ○ ○ ○  ○  ○ ○	○ ○ ○ ○  ○  ○ ○
三学期	自由稽古 紅白戦 (試合)	立ち技・寝技の自由稽古・試合を通じて、柔道の楽しさを理解する。 寝技乱取り 自由稽古 試合(紅白戦) 審判法の習得	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○

備考	
----	--