

令和元年6月19日(水)第5時限 体育館
第2学年1・2・3組(女子48名)
指導者名 田邊友基

1 単元名 武道 「剣道」

2 単元について

(1) 一般的な特性

- ・相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う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。【機能的特性】
- ・構えと体さばき、基本打突の仕方と受け方などの「相手の動きに応じた基本動作」としかけ技、応じ技などの「基本となる技」からなる運動である。【構造的特性】
- ・作法、竹刀の取り扱い、防具を着装する時の紐の結び方など、伝統文化が身に付く運動である。
- ・道具は自分の身を守るものであると同時に相手に怪我させるものではないという考えを培い、安全性を確認することで相手を思いやる気持ちを尊重する気持ちが身に付く運動である。
- ・主に瞬発力、敏捷性、巧緻性などを高めることができる運動である。【効果的特性】

(2) 生徒から見た特性

- ・剣道を通して体力が身に付くだけでなく、礼儀を重んじる態度が身に付く運動である。
- ・相手の動きや技に対して、自らが工夫して攻防する技を習得した喜びや、勝敗を競い合うことのできる運動である。
- ・お互いに協力して練習し、技能面などのアドバイスや励ましの言葉をかけることにより、仲間との協力性や協調性、相手を尊重する態度を育成することができる。
- ・剣道は学習経験がほとんどないため、目当ての持ち方や学習の進め方が理解しにくい。
- ・多少の技能差や体力差に関係なく、心の駆け引きによって相手から有効打突をとることができる。
- ・身に付けた得意技を用いて、相手から一本を取ることができると楽しさや喜びが増す。
- ・防具の着脱に時間がかかることや、防具を付けたときの臭いや暑さから学習意欲に差が出ることもある。

(4) 教師の指導観

アンケートの結果から、多くの生徒は体育の授業に意欲的に取り組んでいるものの、運動することが苦手な生徒も見られることがわかる。そして剣道に対するイメージは、漠然としたもので知識も少ない。このことから、今回の武道の単元では剣道の特性にしっかり触れ、礼儀作法や正しい基本動作、基本の技の習得に重点を置いて指導していく。また剣道は、体力差や体格差が競技レベルにあまり関係ないという特性もあるため、体力に自信のない生徒や体格の小さい生徒でも十分に高いレベルの技能を習得することのできる競技でもある。この特性を生かし、運動の苦手な生徒にも積極的に取り組めるような声かけや支援をしていく。剣道の単元は今年度初めて実施する。昨年度は柔道を実施し、礼儀作法や受け身、固め技の習得を行った。そして、2年生女子には剣道部員もおらず、全員が初めて剣道という競技に触れることになる。スモールステップを大切に、毎時間の中で「できる・わかる」が実感できるようにしていく。できる喜びや達成感を味わうことによって、運動への苦手意識も改善され、より意欲的な体育学習につながっていくと考える。

まずは礼儀作法に時間をかけ、正しい行い方を習得させたい。その中で、剣道の伝統的な行動の仕方(左座右起・蹲踞・座礼など)を理解させ、普段の行動様式に生かせるようにしていく。また、剣道(武道)を通して他人を思いやる心や生徒の耐性、社会的態度を身に付けさせたい。生活様式が変化し、正座をすることもほとんどないような現代において、日本固有の文化、武道精神を強調した授業を行うことは重要であると考え。また、礼を重んじ、その形式に従うということは、自己を制御するとともに、相手を尊重する態度を形に表すことであり、世の中でいじめなどが大きな問題になっている現在において、自己制御能力の育成は人間形成にとって重要な要素であると考え。

次に、基本動作や基本となる技の習得に時間をかけて指導していく。足さばきでは、送り足や歩み足の動き

を確実に身に付けさせたい。すり足を徹底させ、剣道独特の動きの習得をしていく。構えでは、中段の構えをしっかり取らせ正しい姿勢で踏み込みができるようにしていく。そのために、授業の最初に剣道サーキットを取り入れ、足さばきや踏み込み、素振りなどで基本動作を習得させていく。基本の技では、中段の構えから足さばきを使って、面や胴（右）、小手（右）の部位を打ったり受けたりできるようにしていく。まずは、基本の素振り（前進後退正面素振り）を確実に習得させ、基本打ちや打ち込みに繋げていく。基本打ちでは、片方が防具をつけた状態で練習を行っていく。防具の着装も授業の中で身につさせていきたい。ペアで教え合いながら、正しい防具の着装ができるようにしていく。

最後に、剣道の授業を通して技術面だけでなく、「心」の部分も鍛えていきたい。練習や試合においては、打突部位に当てることばかりが楽しみになり、形あるものばかりを追いがちである。しかし、形だけにとらわれることなく目に見えない心の部分を育てていきたいと考える。そのためにも、「相手を思いやる気持ち」を大切にし、感謝の気持ちをもって練習に取り組めるようにしていく。具体的には「礼」に重きを置き、相手の「目」をしっかり見て座礼や立礼ができるようにしていく。また、剣道は対人競技であり、1つの練習をするにも仲間が必要である。仲間と協力することで互いを認め、尊重し合いながら同じ目標を目指すことで、真の友情関係が生まれ育つと考える。さらに、グループ活動で対話的活動を行うことによって、一人ひとりが協力して課題解決に取り組む姿勢を持ち、自己について知るとともに周囲の状況を適切に判断する力を高めていけると考える。剣道を通して日本古来の伝統文化を体感するとともに、今後の生涯体育の基礎作りとなることを期待し指導していく。

3 単元目標

〈技能〉

- 基本動作や基本の技を正確に正しく習得することができるようにする。
- 気剣体一致をさせ、打突することができるようにする。

〈態度〉

- 自分の役割を果たし、協力して教え合ったり、励まし合ったりすることができるようにする。
- 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ることができるようにする。

〈知識、思考・判断〉

- 剣道の特性や成り立ち、伝統的な考え方があることを理解できるようにする。
- 課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

4 評価規準

	運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
内容のまとめ ごとの評価規準 (領域)	武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	武道を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	武道の特性に応じて、攻防を展開するための基本動作や基本となる技を身に付けている。	武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、試合の行い方を理解している。

<p>単元 種目) ごとの 評価規 準</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・分担した役割を果たそうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 ・禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・仲間と協力する場面で分担した役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ・学習した安全上の留意点を他の練習場所に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の能力に応じて、剣道の特性に応じた基本的技能を身に付けることができる。 ・相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなど、攻防の展開ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ・武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 ・武道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。 ・試合の行い方について学習した具体例を挙げている。
---	---	--	---	---

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">学習活動に即した評価規準</p>	<p>①技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるように積極的に取り組もうとしている。 (行動観察・学習カード)</p> <p>②相手を尊重するための剣道独自の作法，所作を守ろうとしている。(行動観察)</p> <p>③用具の準備や後片付け，審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとしている。(行動観察)</p> <p>④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へ助言したりしようとしている。 (行動観察・学習カード)</p> <p>⑤危険な動作や禁じ技を用いないこと，用具や練習の場所などの自己や仲間の安全に留意している。 (行動観察)</p>	<p>①技を身に付けるための活動の仕方，組み合わせ方，技術的なポイントを見付けている。(行動観察・学習カード)</p> <p>②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。(行動観察・学習カード)</p> <p>③仲間と協力する場面で分担した役割に応じて具体的な協力の仕方を見付け，活動している。(行動観察)</p> <p>④学習した安全上の留意点を学習場面に適応したり，応用したりしている。 (行動観察)</p>	<p>㊦基本動作や基本の技を正確に刃筋正しく習得することができる。(実技観察)</p> <p>㊦基本動作から面・胴・小手などの基本打突ができる。 (実技観察)</p> <p>㊦自由練習やごく簡単な試合で，基本動作を用いながら相手の動きに応じたしかけ技や応じ技ができる。 (実技観察)</p>	<p>㊦剣道の特性や成り立ちについて，言ったり書き出したりしている。 (発言・学習カード)</p> <p>㊦剣道の伝統的な考え方について，理解したことを言ったり書き出したりしている。 (発言・学習カード)</p> <p>㊦技の名称やそれぞれの技を身に付けるための技術的なポイントについて，学習した具体例を言ったり書き出したりしている。 (発言・学習カード)</p> <p>㊦剣道に関連して高まる体力について，学習した具体例を言ったり書き出したりしている。 (発言・学習カード)</p> <p>㊦試合におけるルール，審判や運営の仕方について，学習した具体例を言ったり書き出したりしている。 (発言・学習カード)</p>
---	---	---	---	--

5 指導と評価計画

	時間	1	2	3	4	5	6	⑦	8	9	
	第2学年女子 学習の流れ		習得の段階				活用の段階				
10分		・オリエンテーション		準備運動・礼法・号令・出欠確認・ねらいと流れの確認							
		・学習の流れ		正しい礼法と基本動作を身に付けよう。			防具を着装し、基本技を用いて打突の仕方と受け方を身に付けよう。		基本動作を用いて有効打突になる技に挑戦しよう。		
20分		・学習の進め方を知る		1 学習課題の確認 ・練習の場 ・練習方法 ・取り組む動作・技			1 学習課題の確認 ・練習の場 ・練習方法 ・取り組む動作・技			1 学習課題の確認 ・練習の場 ・練習方法 ・判定方法	
		・用具の名称 取り扱い		2 基本動作の習得 ・全体で一斉に動きの確認を行う			2 基本動作の確認 ○剣道サーキット ・構え、足さばき、素振り			2 基本技で有効打突を取る ・面、小手、胴をそれぞれ実施	
30分		・剣道の歴史 剣道の特性		・構え ・足さばき ・素振り(正面・左右・跳躍)			3 防具の着装 (ペア活動で片方のみが着装)			○グループ内で審判をつける	
		・礼儀作法		○剣道サーキットの実施			4 基本技の習得 ・面、小手、胴			○1本の要件を満たしているか判定する	
40分	・足さばきの確認										
50分	・学習カードの記入 について		整理運動・評価・反省・学習カード記入・片付け								
指導と評価の機会	関心意欲態度	安全 →	尊重 →	進んで取り組む →			役割分担 →	協力 →			
	思考判断	⑤(観察)	②(観察)	①(観察)			①(観察・学習カード)	④(観察)	③(観察)	④(観察)	
	技能		基本動作・基本の技 →				基本打突 →		有効打突 →		
	知識理解	特性 ①(学習カード)	伝統的な考え方 ②(発言・学習カード)	技の名称 ③(発言・学習カード)		体力の向上 →		④(発言・学習カード)	ルール・審判 →		⑤(発言・学習カード)

6. 本時の指導

(1) 本時の目標 (7/9)

〈技能〉◎基本の技を正確に刃筋正しく、打突することができるようにする。

〈思考〉◎仲間と協力する場面で、役割に応じた活動をすることができるようにする。

(2) 展開

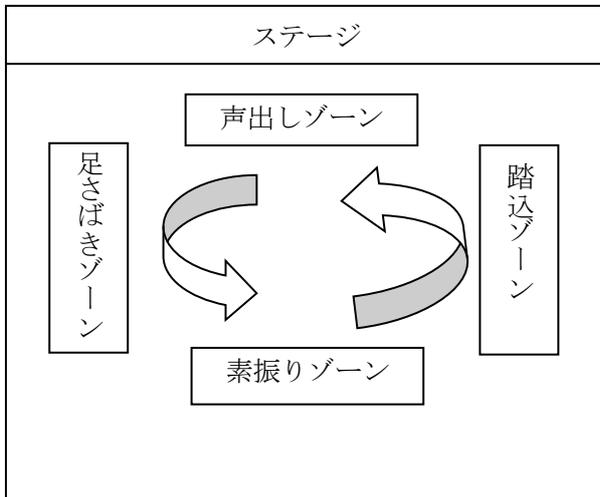
課程	時配	学習内容と学習活動	指導・支援○, 評価☆	用具・資料
はじめ	10分	○体育館に来た生徒から上履きを脱ぎ、胴垂れをつけて整列する。 1 号令, 出席確認, 健康観察 ・座礼で挨拶をする 正座→黙想→礼 ・前時までの流れを確認する ・本時の流れを確認する	○上履き・くつ下を丁寧に置かせ、素早く準備させる。 ○素早い整列の声かけ, 竹刀の点検 ○大きな声で元気よくあいさつさせる。 ○姿勢を正しくさせ健康観察をする。 ○体調不良者がいないか確認する。 ○礼法を正しく行わせる。	胴垂れ

		<p>2 準備運動・ストレッチ 前進後退正面素振り 10 本</p> <p>3 剣道サーキット ・足さばき、踏み込み、素振りを組み込んだ剣道サーキット。</p>	<p>○気迫のある声を出すようにさせる。 ○大きな動作で正確に行わせる。 ○素振りは大きく、正しく振らせる。 ○足さばきは、左足が出ないようにさせる。 ○竹刀が壊れているところがないか点検させる。 ○衝突がないよう注意させる。 ○できない生徒への声かけをして、支援する。</p>	竹刀
な か	30 分	<p>【見出す】</p> <p>4 本時の学習内容の確認</p> <div style="border: 3px double black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>基本技を正確に刃筋正しく打てるようにしよう。</p> </div> <p>5 防具の着装 (面・小手) ・3分以内に着装させる</p> <p>6 基本打ち ◎1本技「面・小手・胴」 ・2人1組をつくる。 ・3本打ったら元立ちになり、ローテーションして行う。 <ポイント> ・声の大きさ ・正しい姿勢 ・正確な打突</p> <p>【深める】 ◎打ち込み(面・小手・胴打ち) 面→小手→胴→面の約束打ち込みを行う。</p>	<p>○自己の課題を設定させる。 ○正しい着装と結束方を意識させる。 ○早く着け終わったら友達を手伝うよう助言する。</p> <p>○元立ちの動きの指示をする。 ○左拳は中心線ははずさないよう助言する。 ○打突の時は肘を伸ばし手首を絞るように意識させる。 ○打突の時は、左足の引きつけをはやくして姿勢が崩れないようにさせる。 ○元立ちの打たせ方がとても重要だという事を助言する。 ○元立ちに打突を評価させる。 ○踏み込み足と声・打突が一緒になるように打ち込ませる。(気剣体の一致)</p> <p>☆基本動作から面・胴・小手などの基本打突ができる。【技能◎】(実技観察)</p> <p>☆学習した安全上の留意点を学習場面に適応したり、応用したりしている。 【思考判断④】(行動観察)</p>	防具 手拭い 資料

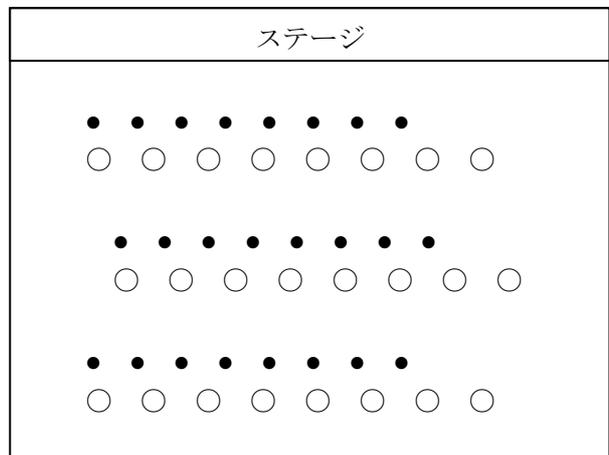
<p>ま と め</p>	<p>10 分</p>	<p>7 本時の反省・次時の予告 ・竹刀・防具の片付け ・整頓, 整理運動</p> <p>【まとめあげる】</p> <p>・本時の反省と次回への課題を学習カードに記入する。 ・次時の予告をきく。</p> <p>8 あいさつ ・座礼であいさつをする。 正座→黙想→礼</p>	<p>○約束を守らせ, 用具を片付けさせる。 ○竹刀に壊れたところがないか確認させる。 ○健康観察を行う。</p> <p>○静と動を考え, 緊張感を持たせる。 ○学習カードに, 本時のまとめをさせる。</p> <p>○次の授業に遅れないように, 素早く移動させる。 ○竹刀と防具を片付けさせる。</p>	<p>学習 カード</p>
----------------------	-----------------	---	---	-------------------

(3) 場の設定

○サーキット運動 (足さばき, 素振り, 踏み込み)



○掛かり手 ●は元立ち





☆ 2学年女子 剣道 学習カード ☆

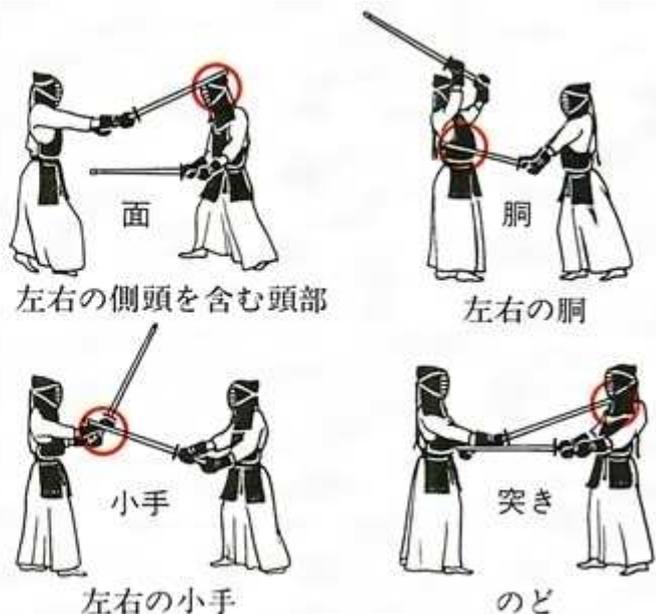
2年 組 番 氏名

目標：基本動作と基本の技を身につけ、剣道の特性を理解しよう。

自己評価 ①声の大きさ ②あいさつ・礼法 ③積極性 ④ポイントの理解

	月日	学習内容	①	②	③	④	気づいたこと・学んだこと	仲間からのアドバイス 仲間への気づき
1	/	剣道の特性 礼法・構え 竹刀の扱い	A B C	A B C	A B C	A B C		
2	/	防具の着装 足さばき 正面素振り	A B C	A B C	A B C	A B C		
3	/	防具の着装 足さばき 正面素振り	A B C	A B C	A B C	A B C		
4	/	足さばき サーキット 竹刀打ち	A B C	A B C	A B C	A B C		
5	/	足さばき サーキット 竹刀打ち	A B C	A B C	A B C	A B C		
6	/	面・小手・胴 打ち方 受け方	A B C	A B C	A B C	A B C		
7	/	足さばき 一本打ちの技 面・小手・胴	A B C	A B C	A B C	A B C		
8	/	一本打ちの技 面・小手・胴	A B C	A B C	A B C	A B C		
9	/	技能テスト 面・小手・胴	A B C	A B C	A B C	A B C		
まとめ	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>							

中段の構えの場合



◎剣道の特性

- 防具で身を固めた 2 名が相手の定められた打突部位に竹刀を打ち込み，勝敗を競う
- 攻撃も防御も瞬時に展開され，礼儀が重んじられる
- 相手を尊重する精神が求められる
- 勝負後も残心が求められ，ガッツポーズのあり得ない唯一のスポーツといわれる
- 瞬発力や敏捷性が高まる競技である
- 体格差や体力差に関係なく，心の駆け引きによって有効打突をとることができる

◎剣道の歴史

- 刀剣を用いて相手を倒すという日本古来の「いくさ」の手段がその発祥である
- 現在の剣道は江戸時代に入ってからその原型が生成されていく。防具や竹刀が考案され，競技として打ち合う形が整えられた

【礼儀作法】

○道場（体育館）への出入り

- 立礼（上体 30 度）
- 上履きをそろえて置き，素足になる

○座礼

- 「左座右起」の意識
- 両手を同時に床につく（三角形をつくる）
- 三角形に鼻を入れるように礼をする

○立礼

○立礼

- 約 9 歩の間合いから，提刀のまま立礼（上体 15 度）をする
- 帯刀して右足から 3 歩，前進する
- 3 歩目で柄に右手を掛け，竹刀を抜き合わせ，蹲踞をする
- 終了時は蹲踞をし，竹刀を収め立ち上がる
- 左足から小さく 5 歩下がり，提刀して立礼（上体 15 度）をする

剣道 構えの種類

