

3 章

学習指導の展開

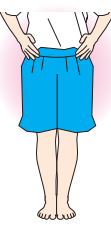
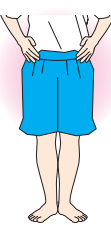
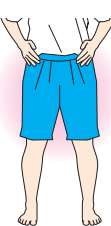
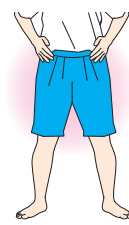
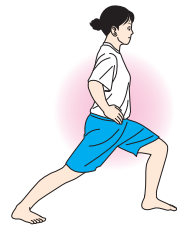
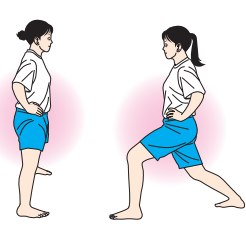
第1学年及び第2学年（必修） 学習指導案

(1) 1/8 時間

本時の
目標

- ① 空手道の歴史や特性、体育で空手道を学習する意義を理解し、これからの学習につなげる。【知識・理解】
 ② 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。【関心・意欲・態度】

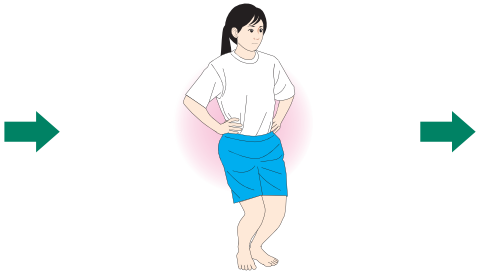
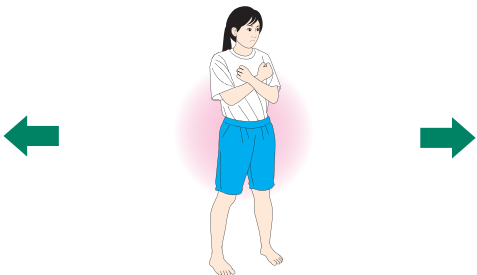
過程	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 20分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・空手道の歴史と特性 ・空手道を学習する意義やねらいの理解 5 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	○整然と整列し、座礼をさせる。 ○空手道衣の着方や座礼の仕方などは、簡単なアドバイスと示範により、おおむねできていれば次に進む。 ○約束事項はしっかり説明し、特に道場内の私物（靴、脱衣等）の整理・整頓や危険防止について強調する。 ○空手道学習ノートの資料を活用し、効率よく生徒の興味・関心を高めるよう説明を工夫する。 ○空手道に取り組む前からマイナスイメージや、不安をもっている生徒もいることから、問いかけをしながら空手道の良さや魅力を伝える。 問いかけ 「なぜ体育で空手道をやるのだろうか？」 ※「空手道の指導計画と学習指導の展開」の「2 空手道の特性に触れさせる指導の充実」参照 ○準備体操に加え、手首、足首、首、腰の捻転 ^{ねんてん} 、股関節や肩のストレッチを行わせる。 ○空手道の運動に適した体ほぐしを工夫する。 （例）指さし突き、足の振り上げなど ○補強運動体力を高めることはもとより、筋肉・関節への刺激により、ケガを防止する観点からもしっかり行わせる。	
展開 25分 （次ページに続く）	1 空手道衣の着方 （体育着で行う場合は省く）	○正しい着方、及びその由来について説明する。 ・説明後、「左の襟が前になっているか」、「帯が立て結びになっているか」などを生徒相互で確認させ、おおむねできていれば次に進む。 ・以後、数時間でできるようにさせる。	

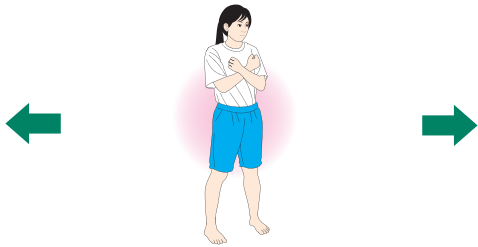
過程	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 25分	2 礼法（立礼、座礼） 〈立礼〉   3 立ち方  閉足立ち  結び立ち  平行立ち	○礼の意義について理解させ、常に相手を尊重する態度をもって空手道の学習にのぞむようにさせる。 ※心を静め、粗暴な行為を防ぐなど、安全面からも礼法を重視して指導する。 指導のポイント （立礼） ・かかとをつけ、足先を開く。（気をつけの姿勢） ・相手を注視する。 ・静かに背中を伸ばした状態で、上体を約30度前に倒す。 ・上体を静かに起こし、相手を注視して終わる。 （座礼） ・背筋を伸ばして、上体を傾けつつ膝の前に両手を同時に指先からつけていく。 ・上体を倒し、背中と床が並行になるようにする。視線は、相手を注視して始まり、上体を倒すとともに自然に下に移動していく。 ・上体を静かに起こし、両手を膝の上に戻し、相手を注視して終わる。 ○閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ちの5つの立ち方を指導する。 ○立ち方ビンゴゲームを行う。 ・立ち方を示したカードを用意する。 ○立ち方ジャンケンを行う。 ・結び立ちはゲー、前屈立ちはチョキ、平行立ち（八字立ち）はパー。 ・2列を作り向かい合わせる。ジャンケンの前後に「立礼」をする。 ・ジャンケンが終わったら、反時計回り（右方向へ移動）し、相手を変える方法についても指導する。	〈座礼〉    八字立ち  前屈立ち  立ち方ジャンケン 【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。（観察）
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。	【知識・理解】 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。（学習ノート）

(2) 2/8 時間

本時の
目標

- ① 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。【関心・意欲・態度】
② 前屈立ちでの移動を理解し、受け技を移動しながら行うことができる。【技能】

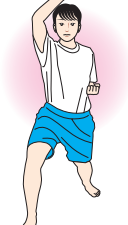
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分 (次ページに続く)	1 平行立ちでの突き、前屈立ちでの移動 2 前屈立ちでの移動 ・腰に手を当て2挙動で移動 ・腰に手を当て1挙動でゆっくり移動 ・腰に手を当て1挙動で素早く移動  3 上段あげ受け ・平行立ちでの上段あげ受け ・前屈立ちでの上段あげ受け 	○平行立ちでの突き、前屈立ちでの移動について復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は、説明する。 ・大きな声で気合いをかけさせる。 ○運足について説明する。 ・すり足を意識し、音をたてないように意識する。 指導のポイント 前屈立ちでの移動 ・後ろ側の足の膝を伸展させ、かかと部分で床を強く踏み、その反圧を利用して起動力を生み出す。 ・この起動力を利用し、上体と腰を前方に押し出す。 ・起動力が生まれると同時に、前膝をさらに前方に曲げ、後ろ足をすり足で前方へ移動。 ・すり出してきた足を前に移動しながら、後ろになる脚（もともと前にあった脚）の膝を進展させる。  ・移動のとき前膝を前方に曲げ、重心の上下動がないように行わせる。 ○上段あげ受けの方法について説明する。 ○腕、肘の使い方を説明する。 ○上体と腰の連動を説明する。 ※以後、数時間をかけてできるようにさせる。 	【技能】 受け技の基本動作ができる。 （観察） 〈上段あげ受け〉  

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 35分（つづき）	4 下段受け ・ 平行立ちでの下段受け ・ 前屈立ちでの下段受け 	指導のポイント 上段あげ受け ・ 両腕を胸前で交差させ（左腕前）、左腕はほぼ直角に曲げ、右腕の肘の外側を通して上へ。引き手側の腕は内側を通りながら下へ。両方の腕をひねりながら強く引っ張り合うようにする。 ・ 受ける腕のきまる位置はひたいの前、拳一握り（約 10cm）のところで、肘をやや下にして受ける。肘の位置は体の側面からはみ出さないようにする。 ○下段受けの方法について説明する。 ○腕、肘の使い方を説明する。 ○上体と腰の連動を説明する。 ○受けが決まったとき、上体は半身姿勢になることを説明する。 ※以後、数時間をかけてできるようにさせる。 指導のポイント 下段受け ・ 両腕を胸前で交差させ（左腕前）、肘の曲げ伸ばしをうまく使い、肘を中心に腕を大きく斜め下に打ち下ろす。左腕の受けを 10 回行った後、右腕を前にし、右腕の受けを 10 回行う。その後、左右交互に 10 回受ける。 ・ 手の甲側から振り下ろした手が、受ける瞬間にひねることで大きな力を生み出すことを説明し、小指側で受ける。 	【技能】 受け技の基本動作ができる。 （観察） 〈下段受け〉 【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・ 体操、深呼吸。 ・ 服装を正し、整然と並ばせる。 ・ 本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・ 正しい礼法であいさつをさせる。	

(3) 3/8 時間

本時の
目標

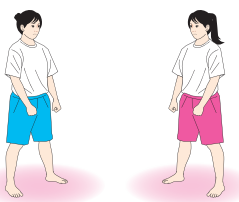
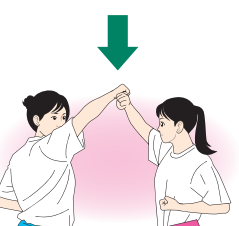
- ① 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。【関心・意欲・態度】
② 前屈立ちでの移動を理解し、受け技を移動しながら行うことができる。【技能】

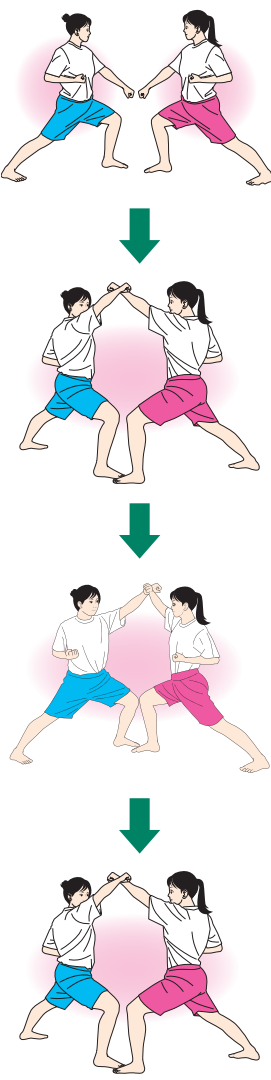
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操、体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 平行立ち（復習）での突き ・上段あげ受け ・下段受け      2 前屈立ちで移動しながらの受け ・前屈立ちで移動しながら上段あげ受け ・前屈立ちで移動しながら下段受け	○その場での突き、下段受け、上段あげ受けについて復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は、説明する。 ・10 回目に大きな声で気合いをかけさせる。 ○上半身の動きと下半身の動きを連動させることを意識させる。前進を繰り返す。 上段あげ受けでの移動 右手での上段あげ受け ・左足前の前屈立ちで左上段あげ受けに構える。右足を移動しながら左足と並んだときに、両腕が胸前で交差する（右腕前）よう構える。 ・さらに右足を前に移動しながら、右上段あげ受け、左手は引き手を取る。 下段受けでの移動 右手での下段受け ・左足前の前屈立ちで下段受けに構える。右足を移動しながら左足と並んだところで、両腕が胸前で交差する（右腕前）よう構える。 ・さらに右足を前に移動しながら、前に出していた左手を引くと同時に、右手を斜め下に打ち下ろす。 ・左手の下段受けはこの逆で行う。	【技能】 受け技の基本動作ができる。 （観察） 〈下段受け〉〈上段あげ受け〉 【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

(4) 4/8 時間

本時の
目標

- ① 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。【関心・意欲・態度】
 ② 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】

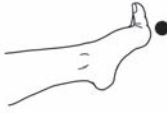
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操、体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分（次のページにつづく）	1 前屈立ちで移動しながらの上段あげ受け、下段受けの復習 2 前屈立ちの順突き ・前屈立ちからの順突き   3 順突き、上段あげ受けでの攻防 ・平行立ちでの攻防   A → B	○前屈立ちで移動しながらの上段あげ受け、下段受けについて復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は説明する。 ○前屈立ちからの順突きの移動の仕方を説明する。 指導のポイント 右の順突き ・左前屈立ちから、右足を左足に寄せる。その後、右足を前に移動して右前屈立ちになると同時に右手で順突きを行う。 ・左の順突きはこの逆で行う。 突きの悪い例 ・突いている方の肩が上がる ・突いている方の肩が下がる ・突いている方の肩が前方に流れる ・突く際、肘が脇から離れる ○2人組で行う受けの基礎練習を説明する。 指導のポイント 平行立ちでの練習。 ・AがBの上段を攻撃する。 ・Bはそれを左右交互に平行立ちのままで、上段あげ受けで受ける。これを10回繰り返す。 ・A、Bが攻守交替して、同じことを10回行う。 ・終了したら礼をして、相手をかえる。 安全対策 ・2人組の間合い（距離）を充分にとる。 ・攻撃する方の手にタオルを巻く。	【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 35分 (つづき)	・前屈立ちでの攻防 A → B  前半 A → B 後半 A ← B	○後退しながらの受けの仕方を説明する。 指導のポイント 右手での受け ・左足前の前屈立ちで下段受けに構える。左足を後方に移動しながら右足と並んだときに、腕を胸前で交差（右腕前）させる。 ・さらに左足を後方に移動しながら、右手は受け、左手は引き手を取る。 ・前傾し過ぎないこと、腰が引けないことを指導する。 ○2人組で行う上段技の攻防練習を説明する。 指導のポイント Aの攻撃 ・向かい合ってお互いに礼をする。 ・Aは左前屈立ちで下段受けをする。Bは右前屈立ちで下段受けをする。 ・Aは前方に移動し、右手で上段順突きをする。Bはその順突きを、下がりながら左上段あげ受けで受ける。 ・Aはそのまま前方に移動し、左手で上段順突きをする（気合い エイッ!）。Bはその順突きを下がりながら右上段あげ受けで受ける（気合い ヤーッ!）。 ・Aはさらに前方に移動して右手で上段順突きをする（気合い エイッ!）。Bは下がりながら上段順突きを左上段あげ受けで受ける（気合い ヤーッ!）。 「なおって」 ・A Bともに平行立ちに戻る。 ・次に、Bの攻撃をAが受ける。 ・A Bの攻撃が終わったら、お互いに礼をして相手をかえる。	【思考・判断】 技を習得するための課題を見つけ、練習や試合の仕方を選択している。 (観察、学習ノート) 【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 (観察、学習ノート)
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

(5) 5/8 時間

本時の
目標

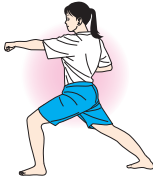
- ① 技を習得するための課題を見つけ、練習している。【思考・判断】
 ② 前屈立ちでの移動を理解し、蹴り技を移動しながら行うことができる。【技能】

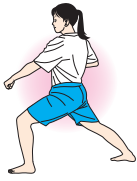
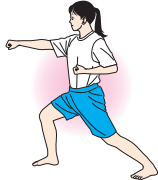
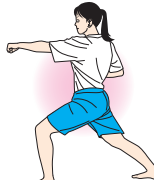
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操、体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 順突き、上段あげ受けでの攻防（復習） 2 閉足立ちもしくは平行立ちの中段前蹴り 3 前屈立ちでの中段前蹴り ・蹴って元の場所に戻す ・蹴って前に前屈立ち 1. 前屈立ち  2. 膝上げ  3. 中段前蹴り  4. 前屈立ち 	○2人組で行う上段技の攻防練習を復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は、説明する。 ○前蹴りの説明をする。 ○蹴り足の動作を説明する。 指導のポイント 開足・平行立ちでの前蹴り ・閉足立ちで蹴りを行うとき、膝を軽く曲げる。このほうが安定することを説明する。 ・膝上げは、大腿が水平以上になるように脚を上げる。 ・蹴り足の足首は上げて、指先を反らし、上足底で蹴る。 ・蹴った後は、すぐに足を引き、元の膝上げ状態に戻った後、閉足立ちに戻る。 ○左右の蹴りの練習を10回練習する。 ・閉足立ち、平行立ちで練習させる。 ○前屈立ちからの中段前蹴りを説明する。 指導のポイント 前屈立ちでの前蹴り ・軸となる脚の膝が伸びないように意識させる。 ・蹴り足は、蹴り終わった後、すぐに元の場所に戻すことを意識させる。 ・首が前に倒れたり、背中を丸めたりしない。 ○中段前蹴りから前に移動する説明をする。 ・移動練習を繰り返す。 ・蹴った後足を前に着地させ、前屈立ちとなる上足底。 	【技能】 攻撃技の基本動作ができる。 （観察） 〈中段前蹴り〉 【思考・判断】 技を習得するための課題を見つけ、練習している。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

(6) 6/8 時間

本時の
目標

基本技を意識しながら、基本形一の全挙動を正確に行うことができる。【知識・理解】

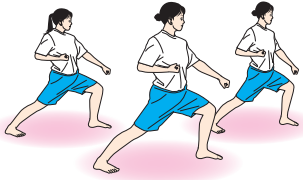
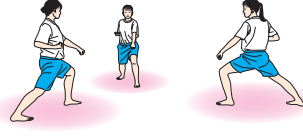
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分（次のページにつづく）	基本形一の学習 1 第1挙動から第8挙動までを行う 〈礼〉  〈用意〉  〈第1挙動〉  〈第2挙動〉  〈第3挙動〉 	○形練習の意義について説明する。 ・形練習が行われてきた背景、全身運動として有意義な運動であることなどを説明し、形練習の意義を確認する。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 基本形一の練習 ≪用意≫ 結び立ちで「礼」をした後、八字立ちとなる。 ≪第1挙動≫ 左方向に左足をすり出しながら、左方90度に左前屈立ちで下段受けを行う。 ≪第2挙動≫ 左足に体重をかけながら、腰を押し出し、回転しながら右足を1挙動目と同じ進行方向にすり出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 ≪第3挙動≫ 左足を軸に、時計回りに180度回転し、右前屈立ちで右下段受けを行う。 ≪第4挙動≫ 左足を進行方向に進め、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 ≪第5挙動≫ 右足を軸とし、正面方向に90度回転し、左前屈立ちで左下段受けを行う。 ≪第6挙動≫ 正面方向に、右前屈立ちで右上段あげ受けを行う。 ≪第7挙動≫ 正面方向に、左前屈立ちで左上段あげ受けを行う。 ≪第8挙動≫ 右前屈立ちで右上段あげ受けを行う。（気合い エイッ！）	【知識・理解】 基本となる技の名称をあげている。（観察） 〈第4挙動〉  〈第5挙動〉  〈第6挙動〉  〈第7挙動〉  〈第8挙動〉 

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 35分 (つづき)	《第9 挙動》  《第10 挙動》  《第11 挙動》  《第12 挙動》  《第13 挙動》  《第14 挙動》  《第15 挙動》 	《第9 挙動》 左足を右足に寄せながら、反時計回りに270度回転し、左方向に左前屈立ちで下段受けを行う。 《第10 挙動》 右足を前に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 《第11 挙動》 左足を軸として時計回りに180度回転し、右前屈立ちで右下段受けを行う。 《第12 挙動》 左足を前に出し、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 《第13 挙動》 右足を軸にして反時計回りに90度回転し、正面方向に左前屈立ちで左下段受けを行う。 《第14 挙動》 右足を正面方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 《第15 挙動》 左足を進行方向に出し、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 《第16 挙動》 右足を進行方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 (気合い エイッ!) 《第17 挙動》 左足を右足に寄せながら、反時計回りに90度回転する。左方向に左前屈立ちで左下段受けを行う。 《第18 挙動》 右足を進行方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 《第19 挙動》 左足を軸として時計回りに180度回転し、反対方向に右前屈立ち右下段受けを行う。 《第20 挙動》 左足を進行方向に出し、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 《直れ》 右足の位置はそのまま、左足を戻しながら、左右の拳を握り、用意の位置にかえる。そのあと、左足右足の順に足を閉じ、結び立ちとなって「礼」をする。	《第16 挙動》  《第17 挙動》  《第18 挙動》  《第19 挙動》  《第20 挙動》  《直れ》  《礼》 
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 ・記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

(7) 7/8 時間

本時の
目標

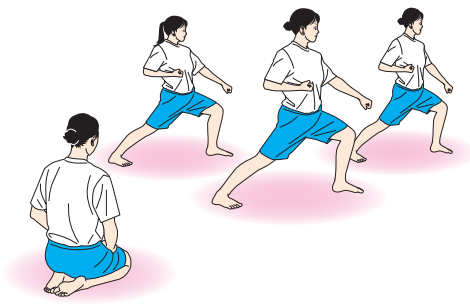
- ① 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】
② 基本となる技の名称をあげている。【知識・理解】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 グループごとに基本形一を練習する。   	○グループ（3人もしくは5人）ごとに、前時までに学習した基本形を練習させる。 ・形練習が行われてきた背景、全身運動として有意義な運動であることなどを説明し、形練習の意義を再確認する。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 指導のポイント ・グループの形態を工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③1人は見学、残りが演武 （3人の場合は2人が演武、5人の場合は2人が見学、3人が演武） ・話し合いを通して、忘れた挙動、わからない挙動を確認するよう指示する。 ・形の模範演武用 DVD を用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVD を見てもわからない場合は、教員に確認する。 ・次時にグループ内で個人発表をすることを伝え、グループ全員ができるよう助言し、練習状態を見て巡回指導する。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。（観察、学習ノート） 【思考・判断】 形の演武を通して自分の課題を見つけている。（観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中には必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 基本となる技の名称をあげている。（観察、学習ノート）

(8) 8/8 時間

**本時の
目標**

- ① 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。【関心・意欲・態度】
 ② 基本となる技を行うことができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について師範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 個人形の発表会	○グループ（3人もしくは5人）ごとに基本形を5分間練習させる。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 指導のポイント ○発表を見るとき姿勢を指導する。 ・正座 ・安座（あぐら） ※見学時の姿勢は、膝を立たせないように指導する。倒れたときに、立っている膝にぶつくと危険であることを説明し、体育座りではなく、正座もしくは安座（あぐら）で見学させる。 ○グループごとの発表を見て評価を行う。 ・発表後は称賛の拍手を送るよう指導する。 	【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。 (観察、学習ノート) 【技能】 基本となる技を行うことができる。 (観察)
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

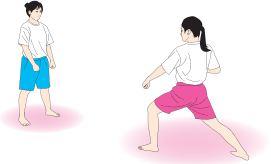
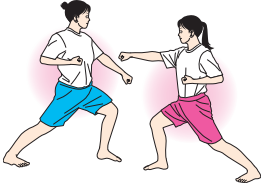
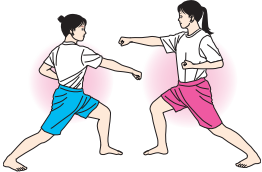
第2学年 学習指導案

(1) 1/8 時間

本時の 目標

- ① 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。【関心・意欲・態度】
- ② 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。【知識・理解】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 20分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・空手道の歴史と特性 ・空手道を学習する意義やねらいの理解 5 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動	○整然と整列し、座礼をさせる。 ○空手道衣の着方や座礼の仕方などを復習する。 ○空手道学習ノートの資料を活用し、効率よく生徒の興味・関心を高めるよう説明を工夫する。 ○準備体操に加え、手首、足首、首、腰の捻転、股関節や肩のストレッチを行わせる。 ○空手道の運動に適した体ほぐしを工夫する。 ○補強運動体力を高めることはもとより、ケガを防止する観点からもしっかり行わせる。	
展開 25分 (次のページにつづく)	1 空手道衣の着方の復習 (体操着で行う場合は省く) 2 礼法の復習 3 立ち方の復習 4 突き、受けの復習 ・突き ・下段受け ・上段あげ受け 5 前屈での移動 ・順突き ・下段受け ・上段あげ受け 約束組手 1. 約束組手の説明と注意を聞く ・協調性（ルールを守り、正しい方法で実施）	○正しい着方及びその由来について説明する。 ○礼の意義について理解させ、常に相手を尊重する態度をもって、空手道の学習にのぞむようにさせる。1年次に学習した立ち方を復習する。 ○自然体での突きを行う。 ・突く方の手と引く方の手が同時に動いているか確認させる。 ・上段あげ受け、下段受けの動きを確認させる。左右交互に10回行わせる。 ・10回目で大きな気合いを確認させる。 ○運足について確認する。 ○上半身の動きと下半身の動きが連動することを意識させる。 ○約束組手の意義について説明する ・護身の第一歩として、攻撃側と受け側を決めて、攻防の練習をする。 ・突き、受けのときの相手との距離（間合い）を、正確につかむことが大切であることを説明する。 ○粗暴な行為を防ぎ、お互いの安全面に最大の注意を払わせる。	【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。（観察）

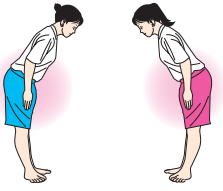
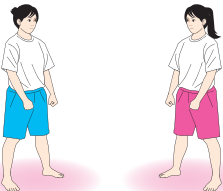
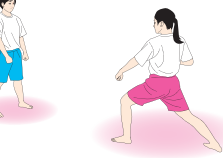
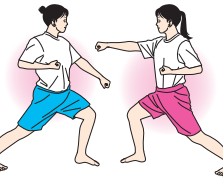
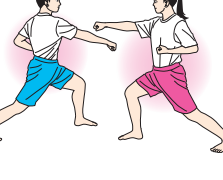
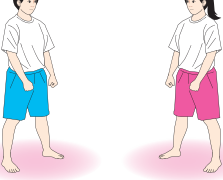
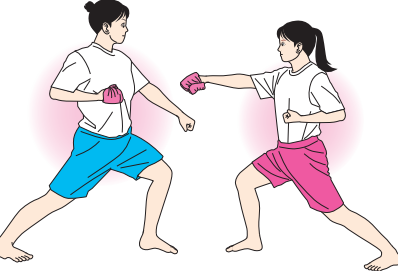
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 25分（つづき）	2. 約束組手…突き、受けの練習 - 右上段順突き…2人が平行立ちで向かい合わせになり、攻撃側が前屈下段受けになり、中段突きを行うと同時に気合いを出す。  B ← A   - 左前屈左中段受けから中段逆突きをして、大きな声で気合い。 「お互いに礼」 攻防交代 「中段いきます」 「直って」 「お互いに礼」 3. グループで練習	○距離を取ったり、拳をタオルで巻かせ、手指保護などの安全に留意させる。 ○号令に合せての動き、気合いの入れ方、良い行い方を見せて、説明する。 指導上のポイント 2人組のAは平行立ちから左前屈下段受けになり、前に移動し、順突きをする。拳が、Bに触れない距離を確認し、安全に注意する。 - 前に足が着いたときに、突くと同時に大きな気合い（「エイッ！」「ヤーッ！」）をだす。 2人で交互に練習するときは、相手の目を見て、受け側は平行立ちで動かず、突かれたときに目を閉じないようにして、目を慣らす。また、最後まで動かず気を集中させる。 ○中段突きに対する中段受けの説明をする。 - 教員または上手な生徒の示範を見せる。 ○大きな声で気合いを入れさせる。 指導上のポイント - 腕を伸ばし、逆突きが相手の体の手前で止まる距離を確認し、当てないようにする。 - 逆突きは、受けの手を腰に引き、その力と腰の回転を利用して突く。 - 上体は前傾しない。 - 突いた後も、相手を見て、反撃に対応できる心の緊張を保つ。（残心） - 攻撃側は右足を下げてから平行立ちにもどる。 ※数回繰り返し練習した後、攻防（仕掛けと応じ）を交代し、立場の変化を実感させてから、終わりの礼をする。	注）中段突きに対して中段受けとしたのは、言葉の整合で、実際は下段受けの要領で行う。 【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	- 体操、深呼吸。 - 服装を正し、整然と並ばせる。 - 本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 - 正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。 （学習ノート）

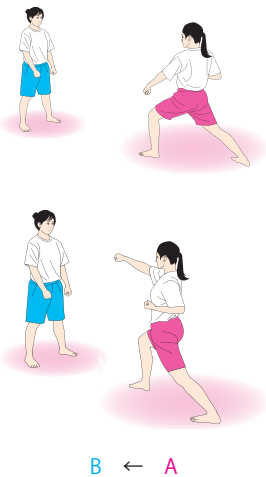
(2) 2/8 時間

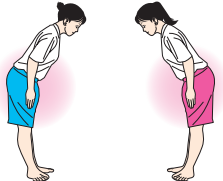
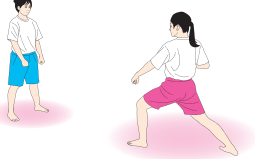
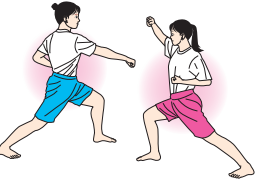
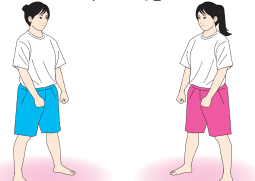
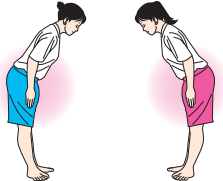
本時の
目標

- ① 約束組手を通して、相手を尊重し、仲間と協力して積極的に練習に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
② 基本動作や基本技を用いて、相手の動きに対応した攻防ができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど） ・基本技の復習	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。 ・平行立ちで、突き、受け（中段あげ・中段） ・前屈前蹴り ・前屈順突き移動	
展開 35分（次のページにつづく）	約束組手 1. 約束組手をするときの心構えを確認 2. 約束組手（前時の復習） 3. 約束組手…突き、受けの練習 ・右中段順突き…2人が向かい合わせになり、平行立ちから前屈下段払いになり、攻撃側はやや低い中段突き（相手の体の手前で止める）を行うと同時に気合。 ・左前屈中段受け（下段受け）から右中段順突き ・右中段順突きを左前屈中段受け（下段受け）で受ける	○生徒に心構えを質問して、答えさせる。 「礼に始まり、礼に終わる」ことや教員の指示をよく聞き、勝手なことをしないように、指示徹底する。 ○教員または、上手な組の示範約束組手を見せる。 ○拳をタオルで巻かせ、手指保護などの安全に留意させる。（間合いを充分にとる） ○教員の号令に合わせて行い、その後、生徒にさせる。 ○教員は巡回し、安全を確認する。 ○教員または、上手な生徒で示範約束組手を見せる。 ○2人組の隊形になり、全員が同じ技を練習し、その後、2人で練習させる。 ○最初に中段順突きをしたときの、2人間の安全な距離を確認させる。 指導上のポイント ・中段突きは、受けの手を腰に引くと同時に突く。突きは体の手前で止め、安全な距離を確認させる。 ・移動は上体が前傾せず、腰の上下がないようにする。 ・突きの手首が曲がらないこと。 ○中段突きに対する中段受け（下段受け）の説明をする。 ・中段受け（下段受け）のポイントの復習をする。 指導上のポイント ・この時間に指導する「中段突き」は、相手の帯の高さを目標とし、中段受け（下段受け）けで受けさせる。 中段突きに対して中段受けをするのが本来であるが、中段受けは、技術的に高度であり、初心者がより安全で、習得しやすい下段受けを指導する。 ・拳はしっかり握る。 ・お互いに相手の目を見て集中する。 ・攻撃側の二の腕を払い、肘より上を受けないようにし、相手の安全に留意させる。 ・下段受けの拳は、膝頭の上で止め、払いすぎないようにする。	注) <u>中段突きに対して中段受けとしたのは言葉の整合で、実際は下段受けの要領で行う。</u> 【関心・意欲・態度】 練習においてルールや禁事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。（観察） 【技能】 攻撃技と関連する基本動作ができる。（観察、学習ノート） 【技能】 受け技と関連する基本動作ができる。（観察、学習ノート）

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 35分（つづき）	・左前屈立ちから右中段逆突き・左前屈中段受け（下段受け）の後、右中段逆突きをする。（極める） 4. 号令に合わせて動く練習 「お互いに礼」  「用意」  「一」 「中段いきます」 「ハイ！」  「二」 「エイ！」  「三」 「ヤー！」  「直って」 	○左前屈中段受け（下段受け）から中段逆突きを説明。 ○体の手前で止めるように徹底する。 指導上のポイント ・相手との距離の確認…中段突きは、受けの手を腰に引き、その引く力と腰の回転を利用して、やや低く（帯の高さ）突く。突いた拳は、体の手前で止める。 ・逆突きを極めると同時に、大きな声で気合を入れる。 ・逆突きをした後も、残心をする。 ○教員または上手な生徒で示範を見せる。 ○教員が号令をかけるが、できるようにになれば、元気な声のできる生徒にさせる。 ○教員は巡回し、号令に合わせて正しく動くことや、安全に練習するための指示をする。 教員または生徒……「お互いに礼」「用意」 攻撃側…「中段いきます」 教員または生徒…… 「一」…前屈中段順突きと同時に気合 「二」…受ける側は前屈下段払い 「三」…中段逆突きと同時に気合 「直って」…2人とも平行立ちに戻る 「お互いに礼」…結び立ちになり 「ありがとうございました」とお互いに礼 ○同じ相手で、中段、上段の攻防を左右各3回ずつ練習させる。 ・中段の攻撃が左右各3回終了後、受けをしていた生徒が交代して、上段攻撃左右各3回するようにする。その後、中段も同様に交代して、左右各3回ずつ練習させる。 ・慣れてきたら相手を交代して、体格の違う生徒で練習させる。 拳にタオルを巻いた例 約束組手では、下図のように巻くこと。 	<u>注）中段突きに対して中段受けとしたのは言葉の整合で、実際は下段受けの要領で行う。</u> 【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。（観察）

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 35分（つづき）	 B ← A 上段あげ受け…右上段順突きを、右斜め後方に下がり、左前屈左上段あげ受けする。  	指導上のポイント • 平行立ちは、結び立ちからまず左足を左肩の下に、次に右足を右肩の下に広げるようにする。 • 2人組のAは、平行立ちから左前屈下段受けになり、前に移動し、順突きをする。拳が、Bの喉に触れない距離を確認し、安全に注意する。 • 移動は上体の前傾がないようにする。 • 前に足が着いたときに、突くと同時に大きな気合い（「エイッ!」「ヤーッ!」）をだす。 • 2人で交互に練習するときは、相手の目を見て、受け側は平行立ちで動かず、突かれたときに目を閉じないようにして、目を慣らす。また、最後まで動かず気を集中させる。 ○上段突きに対する上段あげ受けの説明をする。 • 教員または上手な生徒の示範する。 指導上のポイント • お互いの安全とケガ防止の指導を徹底する。攻防で痛みを実感するので、相手の痛みを思いやることができるよう、受けるタイミングと力の配分に留意させる。 • Aは右上段順突きを極めた状態のままで、Bは右斜め後方に下がり、左前屈左上段あげ受けを行う。受けは額の前に止め、十分に顔面を守り、また相手がよく見える位置になるように指導する。 • 相手から目を離さず（目付け）、受けた後も相手から目を離さず、上体は前傾しないようにする。 ○上段あげ受けの体勢から、中段逆突きを極める説明をする。 ○大きな声で気合いを入れさせる。 指導上のポイント • 腕を伸ばし、逆突きが相手の体の手前で止まる距離を確認し、当てないようにする。 • 逆突きは、上段あげ受けの手を腰に引き、その力と腰の回転を利用して突く。 • 上体は前傾しない。 • 突いた後も、相手を見て、反撃に対応できる心の緊張を保つ。（残心） ○教員または上手な生徒で示範する。 ○教員が号令をかけるが、できるようになれば、元気な声の出る生徒にさせる。	【関心・意欲・態度】 練習においてルールや禁止事項を守り、自他の安全に注意して行動しようとする。 （観察）

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 35分（つづき）	・右中段逆突き…左前屈上段あげ受けから中段逆突きをして、大きな声で「お互いに礼」  「一」 「上段いきます」  「二」 「エイ！」  「三」 「ヤー！」  「直って」  「お互いに礼」 	生徒……「お互いに礼」「用意」 攻撃側…「上段いきます」と言い、左前屈立ち左下段受け。 生徒…… 「一」…右前屈上段順突きと同時に気合を出す。 「二」…受け側は、右斜め後方に左前屈左上段あげ受けをする。 「三」…受け側は上段あげ受けをした後、右拳の逆突きと同時に気合を出す。 「直って」…両者平行立ちに戻る。 ・攻撃側は右足を下げて、左前屈下段受けになってから平行立ちに戻る。 ・受け側は右足を右後方に戻し、左足も左後方に戻し、元の平行立ちに戻る。 ※数回繰り返し練習した後、攻防（仕掛けと応じ）を交代し、立場の変化を実感させてから、終わりの礼をする。 生徒…「お互いに礼」結び立ちになり、「ありがとうございました」とお互いに礼。 ・教員は巡回し、号令に合わせて正しく動作ができるように助言するとともに、安全に練習するように指導する。 ・始まりと終わりの礼をしっかりするように指導する。 ○6人組のグループを作り、見学する生徒が号令をかけ、練習するように指導する。 ※見学時の姿勢は、膝を立たせないよう指導する。倒れたときに、立っている膝にぶつかる危険であることを説明し、体育座りではなく、正座もしくは安座（あぐら）で見学させる。 指導のポイント ・2人で練習を始めるときの礼は、丁寧にさせる。 ・号令、気合は、大きく元気な声を出させる。 ・真剣に行い、相手を尊重し、安全に行うよう指示を徹底する。 ・目付け（集中力）、気合（発声）、技の力強さやスピード、残心が練習のポイントであることを指導する。	
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開 35分（つづき）	②試合運営の練習 A、Bチームで試合及び運営をし、残りのチームは、それを見学し学ぶ。 入場の仕方 礼 試合 退場 ③役割を決める	○実際に模擬試合を行わせながら指導する。 ○試合を全員で進めていくので、競技者、審判員、係員、見学者のそれぞれが集中して行うことで、試合はケガなく終了できることを説明する。 - 主審の右側を赤、左を青とする。 5人の審判員が挙手をして、その多数決で勝負を決める。（主審は中央に位置し、コーナーに副審） - 競技の始まりと終わりは礼をする。 第一試合 A1 対 A2 - 見学は集中し、試合が終われば称賛の拍手を送るように指導する。 - 時間があれば第2・第3試合と続ける。 第2試合 A2 対 A3 第2試合 A1 対 A3 進め方 呼び出し…「赤 A1、青 A2」 チームはコーナーの外に整列 主審……「正面に礼」（チーム、審判は礼） 「お互いに礼」（両チームがお互いに礼） - コートに入り、開始位置につく。 - A3の選手は、正座または安座（あぐら）でコート横で待機。 主審……「勝負始め」 選手……約束組手をする。終われば審判員の方（正面）に向く。 主審……「判定」笛で合図する。「ピーピッ」 5人の審判員は挙手でどちらが勝ちかを示す。 記録……「赤3、青2、赤の勝ち」 - 赤側の手を上げて宣告する。 主審……笛の合図で手を下ろす。「ピッ」 選手……コートの外に出て、お互いに礼、正面に礼をして退場する。 ※約束組手試合のビデオを見せることも良い。 ○記入用紙を配布し、役割を決めさせる。 1 チーム（6人）の2人組と試合順を決める。 2 試合を進行するための役割 呼び出し…チーム、選手の呼び出しや試合進行をする。 記録………勝敗を記録する。 ※時間があれば、各チームでコート入場、呼び出しの練習をする。 指導上のポイント - 始めと終わりの礼は丁寧にさせる。 - 呼び出し、選手の返事、気合いの声が元気な声になるよう指導する。 - 集中し、ふざけないように十分指導し、ケガのないようにする。特に上段攻撃は、相手の5～10cm手前で止めるように指導する。 - 試合が終わった後も、私語をしないで集中させ、役割を果たすように指導する。「見学」は「見物」ではなく、他者を見て学ぶとする基本姿勢の一つであることを説明する。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	- 体操、深呼吸。 - 服装を正し、整然と並ばせる。 - 本時の自己評価。 - 記入中は必要に応じて巡回指導する。 - 正しい礼法であいさつをさせる。	

(4) 4/8 時間

本時の
目標

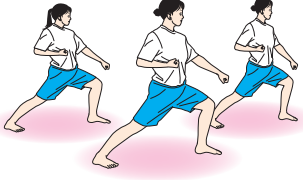
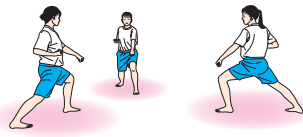
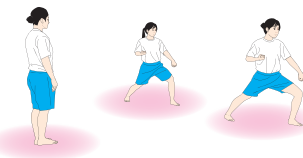
- ① 試合を進めるために、仲間と協力して、自分の役割を積極的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
② 約束組手の試合を通して、これまでの成果を実感し、課題を明確にする。【思考・判断】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど） 5 約束組手の心構えと試合運営、役割の再確認	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。 ・脚のストレッチも十分に行う。 ・それぞれの役割を確認させる。 ・礼儀、見学時の学習態度、相手に拳が当たらないことなどを徹底する。 ・技術ポイントを再確認する。	
展開 35分	1 約束組手の練習 2 約束組手の競技をする 6人×6チーム＝36人 呼び出し・記録 3 競技会の感想を話し合う	○約束組手の2人組練習をする。 ・巡回し、集中して安全に行うよう指導し、必要ならば助言する。 ○2グループに分かれ、競技を開始する。 A、B、CとD、E、Fの2つのグループに分かれ、選手、審判、係員を実際に位置につかせ、試合を開始させる。 ① AとBが試合、Cが審判、呼び出し（記録）、運営を行う。 ② BとCが試合、Aが審判、呼び出し（記録）、運営を行う。 ③ 負けたチーム同士で敗者対抗戦を行う。 ※同様にD、E、Fも試合を行う。 ・正座もしくは安座（あぐら）で見学させる。 ・試合が終わるごとに称賛の拍手を送るように指導する。 ・目安となる開始位置を赤、青テープで印しておく。 指導上のポイント ・勝敗のポイントを指導する。 ①技術……力強さ、スピード、気合、目付け、残心 ②礼儀……始まりと終わりの礼、集中力 ③相手の手前で拳を止めているか ・礼を丁寧にするように指導する。 ・お互いの良いところを学ぶように指導する。 ・試合が終われば、称賛の拍手をするように指導する。 ○チームで、試合や運営について、良かったと感じたことや、難しかったことなどを話し合う場を設定する。	【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。（観察） 【関心・意欲・態度】 練習においてルールや禁止事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。（観察） 【思考・判断】 技を習得するための課題を見つけ、練習や試合の仕方を選択している。（観察、学習ノート） 【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。（観察、学習ノート） 【思考・判断】 練習を通して自分の課題を見つけている。（観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

(5) 5/8 時間

本時の
目標

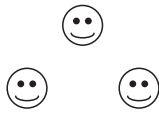
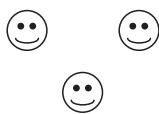
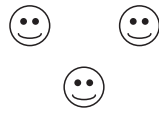
- ① 屈伸運動やバランス運動など全身運動である形練習に、意欲的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
 ② 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 グループごとに基本形を練習する    2 グループ内で発表会を行う	○グループ（3人もしくは5人）ごとに基本形を練習させる。 ・1年次に学習した基本形一を練習する。 ・基本形二の練習をする。 ・基本形三の練習をする。 指導のポイント ・グループの形態を工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③1人は見学、残りが演武 （3人の場合は2人が演武、5人の場合は2人が見学、3人が演武） ・話し合いを通して、忘れた挙動、わからない挙動を確認するよう指示する。 ・形の模範演武用DVDを用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVDを見てもわからない場合は、教員に確認するよう指導する。 ・次時にグループ内で個人発表をすることを伝え、グループ全員ができるよう助言し、練習状態を見て巡回指導する。 ○個々の発表を見ながら、お互いの良い点に気付かせる。 ・技の力強さや技のスピード ○次時から、団円で動きを合わせた（シンクロさせた）団体形の練習をすることを伝える。	【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 形の演武を通して、自分の課題を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

(6) 6/8 時間

本時の
目標

- ① 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】
② 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。【知識・理解】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 グループごとに基本形を練習する ・3人の場合 Aパターン  Bパターン  ・5人の場合   2 グループ内で発表会を行う	○グループ（3人もしくは5人）ごとに基本形を練習させる。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 ・団体形の並び方を説明する。 指導のポイント ・グループ全員の形が合うよう（シンクロするよう）工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③1人は見学、残りが演武 （3人の場合は2人が演武、5人の場合は2人が見学、3人が演武） ・話し合いを通して、グループ全員が合うよう（シンクロするよう）声を掛け合うよう指示する。 ・形の模範演武用 DVD を用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVD を見てもわからない場合は、教員に確認するよう指導する。 ・ビデオカメラを用意し、自分たちの演武を撮影し、確認できる場の設定をする。 ・グループ同士で形の見せ合いをし、アドバイスし合う場も設定する。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。（観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中には必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。（観察、学習ノート）

(7) 7/8 時間

本時の
目標

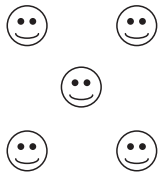
- ① 形の演武を通して、自分の課題を発見している。【思考・判断】
 ② 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。【知識・理解】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 グループごとに団体形の表現方法について考える。 ・競技のDVDを見るとぴったり息が合っている。 ・合わせるのもいいけど、輪唱のように少しずつずらしていったらどうなる？ ・力強さを表すために、大きな声を出そう。 ・みんなで号令をかけながらやれば、ぴったり合うかも。 2 各班の発表を行う	○グループ（3人もしくは5人）ごとに、基本形の表現方法について、KJ法 [※] 等を用いて話し合わせる。 ・競技のDVDを見て参考にさせる。 ・競技の概念にこだわらず、生徒の自由な発想が出るよう助言する。 ・団体形の基本的な並び方を説明する。 指導のポイント ・テーマが決まったら、自分たちが求める団体形になるためには、どんな練習方法が良いか話し合わせる。 ・自分たちの意見を発表できるよう、資料を作成する。 ・言語活動の充実が図られるよう、グループを巡回指導する。 ・形の模範演武用DVDを用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVDを見てもわからない場合は、教員に確認する。 ・ビデオカメラを用意し、自分たちの演武を撮影し、確認できる場の設定をする。 ・グループ同士で形の見せ合いをし、アドバイスし合う場も設定する。 ○他のグループの発表を聞き、自分たちの練習に取り入れたいアイデアをメモする。 [※] KJ法 文化人類学者・川喜田二郎氏が考案した、データをまとめる手法。一般に、カード等を活用してアイデアや意見を集約、統合し、グループの課題や意見をまとめていく手法として知られている。KJは開発者のイニシャルにちなむ。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。（観察、学習ノート） 【思考・判断】 形の演武を通して、自分達の課題を発見している。（観察、学習ノート）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。（観察、学習ノート）

(8) 8/8 時間

本時の
目標

- ① 屈伸運動やバランス運動などの要素を含んだ全身運動である形練習に、意欲的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
- ② 基本技を意識しながら、基本形を正確に行うことができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開 35分	1 グループごとに基本形を練習する。 ・3人の場合 Aパターン  Bパターン  ・5人の場合  2 グループ内で発表会を行う	○前時での KJ 法の資料をもとに、グループ（3 人もしくは 5 人）ごとに基本形を練習させる。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 ・団体形の並び方を説明する。 指導のポイント ・グループ全員の形が合うよう（シンクロするよう）工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③1 人は見学、残りが演武 （3 人の場合は 2 人が演武、5 人の場合は 2 人が見学、3 人が演武） ・話し合いを通して、グループ全員が合うよう（シンクロするよう）声を掛け合うよう指示する。 ・形の模範演武用 DVD を用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVD を見てもわからない場合は、教員に確認するよう指導する。 ・ビデオカメラを用意し、自分たちの演武を撮影し、確認できる場の設定をする。 ・グループ同士で形を披露し、アドバイスし合う場も設定する。	【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート） 【技能】 基本となる技を行うことができる。 （観察）
整理 10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	