武道「空手道」学習指導時案（６時間)の例　　　　　　　　　　　　　1/6時間

［　　　　　　　　　　　　　］　中学校

指導者　　［　　　　　　　　　　　　　］

１． 日 時 平成２５年○○月○○日（火）　　２校時50分

２． 場 所 小体育館

３． 学年・組 　１年Ａ、Ｂ組（女子40名）

第1回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 段階 | 学習内容と学習活動・ | 指導上の留意点 |
| 導入  20分 | １．整列、挨拶、出欠調査（外部指導者の場合は担当教諭が行う）  ※整列は体育授業と同じ四列横隊  ２．準備運動  ３．本時の説明　　空手道の歴史と特性  空手道衣のつけかた・帯の結び方（体育着の場合は、空手道衣の着方は割愛するが「帯の結び方」ついては、団体形試合の前に取り扱う）  礼法、基本動作 | 健康観察・服装のチェック（空手道は一切の金属を身に付けない、時計・指輪・腕輪・ピアス・ヘアピン）  見学者への指示 |
| 展開  前半  10分  後半10分 | １．礼法（立ち方，座り方・立礼，座礼）  ２．拳の握り方（じゃんけんのグー、親指を中に入れない）  ３．立ち方（閉足立、結び立、平行立、八字立ち、前屈立ち）拳の握り方突き方  イ）その場基本：平行立・八字立による基本の突き（中段・上段）  ロ）その場基本：平行立・八字立による基本の受け（下段・中段・上段）  　　前屈立ちの方法を学習　号令　“左前屈下段受け 構えて“  右前屈立ちの練習　号令　“右前屈下段受け 構えて“  ―――――休憩――――――  ４．移動基本（前屈立ちによる順突き）  順突きによる前進、（5本～10本で方向変換する）  方向変換の号令　“回って右前屈下段受け 構えて“  受けから突きの移動基本（下段受け→中段順突き） | 相手を尊重する心を形に表す  立ち方の写真を掲示  ゆっくりした動作から始める  10本目に大きな声で掛け声を掛ける”エイ“  移動基本の方向変換には2種類の方法がある（後ろ足を移動する方法と前足を後方に移動する方法） |
| まとめ  10分 | 1．整理運動  2．集合・整列・座礼  3．学習ノートの記入  ４．次回の説明  ５．挨拶（座礼） |  |

武道「空手道」学習指導時案（６時間)の例　　　　　　　　　　　　　2/6時間

［　　　　　　　　　　　　　］　中学校

指導者　　［　　　　　　　　　　　　　］

１． 日 時 平成２５年○○月○○日（火）　　２校時50分

２． 場 所 小体育館

３． 学年・組 　１年Ａ、Ｂ組（女子40名）

第２回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 段階 | 学習内容と学習活動・ | 指導上の留意点 |
| 導入  10分 | １．四列横隊で整列、出欠調査（外部指導者の場合は担当教諭が行う）  ２．準備運動  ３．挨拶（正座-黙想-止め-正面に礼-先生に礼-お互いに礼）体育係が号令  ４．本時の説明  　　基本技（閉足立、結び立、平行立、八字立ち、前屈立ち)の復習その場基本の突き。前蹴りの練習。移動基本の復習  ※今日新たに、基本形の練習を行う | 健康観察・服装のチェック（爪なども注意）  見学者への指示  形の練習では基本動作が重要であることを説明 |
| 展開  前半  10分  後半20分 | １．基本の立ち方（閉足立、結び立、平行立、八字立ち、前屈立ち）　復習  ２．その場基本：平行立または八字立による基本の突き（中段・上段）　復習  ３．その場基本：平行立または八字立による基本の受け（下段・中段・上段）  　　前屈立ちの方法を復習　号令“左前屈下段受け構えて“　　復習  ４．その場基本：　前屈立ちによる右中段逆突き左右10本（10本目気合）  ―――――休憩――――――  ５．基本の蹴り（前屈立ちによる中段前蹴り）  　　蹴りの練習の前に足の振上げストレッチと腿上げを左右行う  　号令　“左前屈下段受け 構えて“  　　　左前屈立の状態から中段前蹴りを行う　左右10本（10本目気合）  ６．移動基本（前屈立ちによる順突き）  順突きによる前進（5本～10本で方向変換する）  方向変換の号令　“回って右前屈下段受け 構えて“  ７．移動基本（前屈立ちによる逆突き）  号令“左前屈下段受け構えて“　その場で中段逆突きを行う  ８．受けから突き（順突き）の移動基本（下段受け→中段順突き）  ９．形の練習 「基本形」を全員で行う　⑧　⑯では気合”エイ“ | 10本目に大きな声で掛け声を掛ける  前蹴りの練習で左右の腕は両脇に開いて降ろし、バランスの助けとする  移動基本では方向変換の方法（2種類）を復習する  基本動作の重要性を説明  前半の①から⑩まで、後半の①から⑩までを行う |
| まとめ  10分 | 1、整理運動  2．集合・整列・座礼  3．学習ノートの記入  ４．次回の説明  ５．挨拶（座礼） | 正座-黙想-礼がきちんと  出来ているか観察  学習ノート記入の時間がない場合は、次回までに記入しておくよう指示 |

武道「空手道」学習指導時案（６時間)の例　　　　　　　　　　　　　3/6時間

［　　　　　　　　　　　　　］　中学校

指導者　　［　　　　　　　　　　　　　］

１． 日 時 平成２５年○○月○○日（火）　　２校時50分

２． 場 所 小体育館

３． 学年・組 　１年Ａ、Ｂ組（女子40名）

第３回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 段階 | 学習内容と学習活動・ | 指導上の留意点 |
| 導入  10分 | １．四列横隊で整列、出欠調査（外部指導者の場合は担当教諭が行う）  ２．準備運動  ３．挨拶（正座-黙想-止め-正面に礼-先生に礼-お互いに礼）体育係が号令  ４．本時の説明  　　基本技の復習、その場基本の突き、蹴りを行い、移動基本の復習  基本形の練習　　団体形のチームを発表する | 健康観察・服装のチェック（爪なども注意）  見学者への指示 |
| 展開  前半  15分  後半15分 | １．その場基本と移動基本―10本目気合「エイ！」  イ）その場基本：八字立による基本の突き（中段・上段）各10本  ロ）その場基本：八字立による基本の受け（下段・中段・上段）各10本  　　前屈立ちの復習  ハ）その場基本：　前屈立ちによる右中段逆突き10本左中段突き10本  ニ） 基本の蹴り（前屈立ちによる脚の振り上げ、腿上げ）  　基本の蹴り（前屈立ちによる中段前蹴り）左右各10本  ――――――　前半　――――――  ２．移動基本  順突きによる前進（5本～10本で方向変換する）  中段前蹴りによる前進（5本～10本で方向変換する）  ３．形の練習 「基本形」を全員で行う  復習：前半の①から⑩まで　後半の①から⑩までを行う、通して行う  1,2列目が形を行い3,4列は見学、終わった後3,4列が形を行う  ※団体形のチームを発表する団体形のチームで練習する  （入場・退場の方法を指導）  団体形をチームで練習する | 10本目に大きな声で掛け声を掛ける”エイ“  方向変換の方法（2種類）  後ろ足を移動する方法と前足を後方に移動する方法がある  ・入場・退場の方法指導  ・見学する態度の指導、終わった後、全員が拍手する |
| まとめ  10分 | 1．整理運動  2．集合・整列  3．学習ノートの記入  ４．次回の説明  ５．挨拶（座礼） | 学習ノート記入の時間が  ない場合は、次回までに記入しておくよう指示  正座-黙想-礼がきちんと  出来ているか観察 |

武道「空手道」学習指導時案（６時間)の例　　　　　　　　　　　　　4/6時間

［　　　　　　　　　　　　　］　中学校

指導者　　［　　　　　　　　　　　　　］

１． 日 時 平成２５年○○月○○日（火）　　２校時50分

２． 場 所 小体育館

３． 学年・組 　１年Ａ、Ｂ組（女子40名）

第４回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 段階 | 学習内容と学習活動・ | 指導上の留意点 |
| 導入  10分 | １．四列横隊で整列、出欠調査（外部指導者の場合は担当教諭が行う）  ２．準備運動  ３．挨拶（正座-黙想-止め-正面に礼-先生に礼-お互いに礼）体育係が号令  ４．本時の説明　　し  　　基本技の復習、その場基本の突き、蹴りを行い、移動基本の復習  団体形のチームを発表する | 健康観察・服装のチェック（爪なども注意）  見学者への指示 |
| 展開  前半  15分  後半15分 | １．その場基本と移動基本―10本目気合「エイ！」  イ）その場基本：八字立による基本の突き（中段・上段）各10本  ロ）その場基本：八字立による基本の受け（下段・中段・上段）各10本  　　前屈立ちの復習  ハ）その場基本：　前屈立ちによる右中段逆突き10本左中段突き10本  ニ） 基本の蹴り（前屈立ちによる脚の振り上げ、腿上げ）  　基本の蹴り（前屈立ちによる中段前蹴り）左右各10本  ――――――　前半　―――――――  ２．移動基本  順突きによる前進（5本～10本で方向変換する）  中段前蹴りによる前進（5本～10本で方向変換する）  下段受け→前蹴り→順突き　移動基本（5本で方向変換する）  ３．形の練習 「基本形」を全員で行う  復習：前半の①から⑩まで　後半の①から⑩までを行う　3回通して行う  1,2列目が形を行い3,4列は見学、終わった後3,4列が形を行う  団体形のチームで 「基本形」を練習する | 10本目に大きな声で掛け声を掛ける”エイ“  方向変換の方法（2種類）  後ろ足を移動する方法と前足を後方に移動する方法がある  ※団体形入場・退場の方法指導、見学態度の指  導、終わった後、全員が拍手する  入場・退場の方法は5回目に記載 |
| まとめ  10分 | 1．整理運動  2．集合・整列  3．学習ノートの記入  ４．次回の説明  ５．挨拶（座礼） | 基学習ノート記入の時間が  ない場合は、次回までに記入しておくよう指示  正座-黙想-礼がきちんと  出来ているか観察 |

武道「空手道」学習指導時案（６時間)の例　　　　　　　　　　　　　5/6時間

［　　　　　　　　　　　　　］　中学校

指導者　　［　　　　　　　　　　　　　］

１． 日 時 平成２５年○○月○○日（火）　　２校時50分

２． 場 所 小体育館

３． 学年・組 　１年Ａ、Ｂ組（女子40名）

第５回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 段階 | 学習内容と学習活動・ | 指導上の留意点 |
| 導入  ５分 | 1、整列、挨拶、出欠（体育係（武道係が号令をかける）  2、準備運動  3、本時の説明  　これまでの復習と３人のチームで基本形を練習、試合形式で団体形トーナメ  ントを行うことを説明 | 健康観察・服装のチェック（爪なども注意）  見学者への指示 |
| 展開  35  分 | １．その場基本　10本目気合「エイ！」  突き、蹴り（左右各10本）  ２．移動基本  順突きによる前進（5本～10本で方向変換する）  中段前蹴りによる前進（5本～10本で方向変換する）  下段受け→前蹴り→順突き　移動基本（5本で方向変換する）  ３．形の練習  ・全員で復習　　・　団体形チームで練習する  ・形試合の実戦形式で練習する    入退場の方法  　　　　　　　　　　　　　　　　　3人が試合線に立ち  号令者が“正面に礼”“入場”  　　　　　　　　　　　　　　　　　中央の選手は5歩進む  　　●　　　　　　　　　　　　　両脇の選手は3歩進む  ●　 ●    　 ↑　　　　　　　　　　　　　　試合線  ●　●　●  ※基本の隊形だけを指導し、あとは子供たちの創意工夫に任せてもよい。  　逆三角型やスラッシュ型などの隊形が予想される | 見学する生徒は、正座又はあぐらとし、体育座りはしない  形演武が終わった後、全員で拍手する  中央の選手を号令者にする  （号令者）   1. “正面に礼” 2. “入場” 3. “基本形よーいはじめ”   形が終わったら   1. “なおって” 2. “正面に礼” 3. “退場”“もとの位置”   試合線に戻ったら   1. “回れ右” 2. “正面に礼” |
| まとめ  10分 | 1、整理運動  2、集合・整列  3、学習ノートの記入  ４、次回の説明  ５、挨拶（座礼） | 団体形トーナメントの実施方  法について説明する |

武道「空手道」学習指導時案（６時間)の例　　　　　　　　　　　　　6/6時間

［　　　　　　　　　　　　　］　中学校

指導者　　［　　　　　　　　　　　　　］

１． 日 時 平成２５年○○月○○日（火）　　２校時50分

２． 場 所 小体育館

３． 学年・組 　１年Ａ、Ｂ組（女子40名）

第６回目

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 段階 | 学習内容と学習活動・ | 指導上の留意点 |
| 導入  ５分 | 1．整列、挨拶、出欠  2．準備運動  3．本時の説明  これまでの復習と３人のチームで基本形を練習、その後団体形の  トーナメントを行うことを説明 | 健康観察・服装のチェック（爪なども注意）  見学者への指示 |
| 展開  40  分 | １．その場基本と移動基本　１０本目気合「えい！」  その場基本：八字立による基本の突き（中段・上段）各10本  追い突き（順突き）による前進、（5本～10本で方向変換する）  ３．形の練習　団体形チームで練習する  形試合の準備  　　　　　　2チーム同時に演武する場合は  大きめにコートを作る10m×10m  ●　　　　 　　 ●  ●　　●　 　 　●　　●  ↑ ↑  ●●●　　　 ●●●  　　　　 　●●●　　　 ●●●  ●●●　　　 ●●● | 団体形で用意するもの  1.笛…１個（主審）  2.赤青旗…７セット  3.赤青帯…各２０本  4.トーナメント（敗者復活）  １チームが２回試合を行う  見学する態度の指導、終わった後、拍手する  バレーボールコート（半面9m×9m）などを利用することもできる  デュアル方式：女子生徒の場合は2チーム同時に演武もできる、効率良い試合進行が |
| まとめ  5分 | 1、整理運動  2、集合・整列  3、学習ノートの記入  ４、次回の説明  ５、挨拶（座礼） |  |

武道「空手道」学習指導時案（６時間)の例　　　　　　　　　　　　　6/6時間

第６回目　　形トーナメント資料

《　団体形のトーナメントの方法　》

・原則１チームの構成人数は３人とする（４人も可）

・チーム編成は、教員が決める（名簿順、整列順など）チーム名を生徒に決めさせる。

・審判員は、主審1名（先生）副審４名または６名とし生徒も審判を行う。

・トーナメントは敗者復活戦を行い、各チームが２回は試合が出来るようにする。

・コートは2チーム同時に演武する場合は大きめに10m×10m。1チームずつ演武する場合は

８m×８m。バレーボールコート（半面9m×9m）などを利用することもできる。

・用意するもの：赤青旗＝５～７組、赤青紐または帯＝各10本、笛１（主審、先生）

・主審（先生）は2チームの演武が終わったら試合線●●●の位置に整列させ“判定　ピ～ピッ”

笛の合図で審判員は、一斉に赤又は青旗を上げる、主審は再度“　ピーッ”吹笛し旗を降ろさせ

主審は、勝者側の旗を上げ“赤（青）の勝ち”を宣告する。A,Bは判定の後、お互いに礼、正面に礼をして退場する。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　主審（先生）

6副審　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　副審 1

5副審　　　　　　　　　　●　　　　 　　　 ●　　　　　　　 　副審 2

●　　●　 　 　●　　●

↑　　　　　　　　↑

↑　　　　　　　　↑

　　4副審　　　　　　　A　●●●　　　　　B ●●●　　　　　　 　副審 3

演武が終わったら審判に入る ●●●　　　　 ●●●　　 演武が終わったら審判に入る

●●●　　　　　●●●

●●●　　　　　●●●

　　　　

演武が終わったら、大きな拍手で健闘を讃える