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