

C-1 指導案

保健体育科学習指導案

石川県立大聖寺高等学校・教諭

指導日時・教室 平成19年6月11日(月) 4限目 場所：弓道場
対象生徒・集団 3年生 21名(内訳33H 男子3名 女子2名、34H 男子13名 女子3名)
科目名 体育(単位数 3)

1 単元名 武道「弓道」

2 単元目標

- (1) 弓道に対する関心や意欲を持ち、的中する楽しさを味わおうとする。 【関心・意欲・態度】
- (2) 的中するため、正しい動作やバランス等を考えて運動する。 【思考・判断】
- (3) 弓道における基本の動作を身に付け、的中させることができる。 【運動の技能】
- (4) 基本的な技術や怪我・危険防止策について理解する。 【知識・理解】

3 指導に当たって

(1) 生徒の状況

弓道は毎年、人気の高い種目だが、道場の広さに限りがあるため人数制限をしている。種目選択の際に抽選で決定した集団なので、意欲も高い。それぞれが教え合い、全員に上達しようという姿勢が見られる。

集中力に欠ける生徒も少なからずいるが、指導されたことは素直に聞き、安全にも自分たちで留意して授業を受けられる。

(2) 指導方針・方法

弓道は、単なる的中でゲームではなく、全身の筋力やバランス感覚が必要な運動であるということ、正しく弓を引けば必ず的中するという理解させ、自ら考えながら的中できるようにする。

ミニゲームなどを取り入れ競争させることで楽しさを味わえるようにし、学校体育での弓道の経験が、生涯スポーツにつながるようにする。

(3) 教材選定の理由

学校体育で行う武道といえば、一般的に柔道や剣道が主となっているが、本校では、3年生で弓道の授業を行っている。静的な動作が多く、運動量としては少ないが、なかなか経験できない種目であることから、3年生対象とし、その難しさや楽しさに触れさせている。

4 単元(題材)の指導計画(総時数 15時間)

第一次 オリエンテーション(1時間)

第二次 射法(技術)の習得(2時間)

第三次 近距離からの発射(10時間)

1時 手の内の作り方、左手の使い方、的から3m程の位置から発射

2時 矢を選ぶ、矢のつがえ方、取りかけの仕方、的から3~5m程の位置から発射

3時 ねらいの付け方、的から5m程の位置から発射

4時 的から5~7m程の位置から発射・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・本時

5時 的から7~10m程の位置から発射

6時 的から10~13m程の位置から発射

7時 的から15m程の位置から発射

8時 的から18m程の位置から発射

9時 的から20m程の位置から発射

10時 的から25m程の位置から発射

第四次 正規の距離(的から28m)からの発射 (2時間)

5 本時の指導と評価の計画（第三次 第4時）

(1) 本時のねらい

- ・射法八節を正しく行うことができる。【運動の技能】
- ・基本的な技術の習得が、的中につながることを理解する。【知識・理解】

(2) 準備・資料等 弓、矢、的、矢ふき、軍手、胸当て（女子）、チェックシート、筆記用具

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	教師の指導・留意点	評価規準 【観点】（評価方法）
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・用具の準備 ・整列、挨拶 ・出欠確認 ・ストレッチ ・本時の説明 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時のねらい、活動内容を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・距離を伸ばすこと、すべての技術を行うことを確認する。 	
展開 35分	<ul style="list-style-type: none"> ・前時までの復習（的から約5m） ・距離を伸ばす（約7m） 	<ul style="list-style-type: none"> ・角見の働き（左手） ・取りかけの仕方（右手） ・ねらいの付け方 ・十文字などの確認を行う。 ・射法八節（足踏、胴造、弓構、打起、引き分け、会、離、残心）を正しく行えているか、確認し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・射位は揃っているか。（安全の確認） ・前時までにおこなってきた技術が習得されているか。 ・距離が変化しても、正しく引かせる。 ・すべての技術を習得することで、遠くからでも矢が届くことを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・射法八節を正しく行うことができる。【運動の技能】（観察） ・基本的な技術の習得が、的中につながることを理解する。【知識・理解】（観察）
まとめ 5分	<ul style="list-style-type: none"> ・まとめ ・次時の予告 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己評価表の記入 	<ul style="list-style-type: none"> ・チェックリストで、これまでの技術が習得できたかを確認する。 	