

## V章 学校授業での指導

## 第1節 小学校の学習内容

### 1. 学習内容の考え方

小学校では、空手道を初めて学習する児童が大部分であることから、その内容を考えるにあたって、小学校高学年（小学5、6年生）を指導の対象として考えた。運動の体験を通して、「礼」についての考え方、礼の仕方を正しく学習させるとともに、基本技能の習得段階に応じて自発的に楽しく練習や試合ができるようにするなどの観点から考える必要がある。このことから小学校において取り扱う学習内容を次のように整理することができる。

- (1) 空手道の歴史や特性を学習する。
- (2) 礼法を身につけることの意味と「礼」の仕方を学ぶ。
- (3) 立ち方・受け・突き・蹴りなどの「基本動作」を学習する。
- (4) 基本の「形」を学習し空手道の興味・関心を高める。
- (5) 約束組手、自由組手へ発展させる。

児童の基本動作の習得段階に応じて、形技能（個人形、団体形）や対人技能（約束組手）の試合を取り入れ、楽しさや達成感を味わうことができるようにし、楽しみながら上達していくように指導する。

小学校の空手道学習を考えると、「形」が児童の興味付けに効果的であり生涯にわたって行う内容としても適切であると考えられる。形を学習する場合、個人形の練習だけでなく3人から5人程度のグループに分けた学習形態で行う「団体形」を取り入れることによって児童同士が互いに助け合って練習や発表、試合を通じて一つのものを作り上げ、達成感や成功の喜びを経験させることができることから積極的に取り扱いたい内容である。

また、知能が発達し創造力が培われる児童期の特徴を踏まえて、グループごとに簡単な形を創作させ発表させるなど、挑戦することの楽しさ、作り上げることの喜びや達成感を味わうことができるようにする。

令和3年度より、児童1人に1台の端末が配備されていることから、形の技能向上や創作形のグループ学習にタブレットを活用した学習効果が期待できる。

### 2. 学習内容の取扱い

#### (1) 基本動作

基本動作は、形技能や対人的技能への導入段階としての要素を持っているので次の技能への移行がスムーズに行われるよう関連付けて指導する。

導入段階では、空手道の歴史や特性を理解させるとともに、立ち方、受け方、突き方（拳の握り方）をはじめ、「礼」についての考え方、礼法を正しく学習させることが必要である。また、技の習熟を図るために、受け・突き・蹴りなどの基本動作を練習することが大切である。ただし、形技能や対人的技能に比べ「基本動作」の練習は単調になりやすいので数量を少なくして毎時間行うなどの工夫をして興味の持続を図り、あそびや他の運動も取り入れるなどして、楽しさや、喜びを味わいながら上達していくよう指導することに留意したい。

#### (2) 形技能

形技能の上達が対人的技能の学習に役立つことを体験的に理解させ、形の動作が持つ意味を学ばせる。全体や個人で学習した後、3人から5人のグループをつくり団体形として学習させることによって児童の協調性や上達の喜びを味わわせるとともに形競技のルールや審判法を理解することができる。

また、知能が発達し創造力が培われる児童期の特徴を踏まえ、4～10拳動程度の形を創作させ発表させるなど作り上げることの喜びや達成感を味わうことができるようにする。

形は一人でも、限られた狭い場所でも練習できるため、生涯にわたって実践しやすい内容としても有効である。

#### (3) 対人的技能

対人的技能は、自由に相手を攻めることや相手の攻撃をかわして、反撃したりする技能で構成されており、攻撃技と防御技に分けられる。

攻撃力や防御力を増すためには、基本動作で学んだ技を、約束組手や自由組手の練習のなかで効

果的に取り入れるようにする。自由組手の導入段階として「約束組手」や「タッチ組手」を行い、安全で楽しい自由組手の導入とする。

#### （４）試合

空手道の試合には、形と組手の試合がある。形は、個人または団体で演武し得点または旗判定で優劣を競う。組手は、決められた部位を自由に攻めて得点を競う。試合の取り扱いにあたっては、次のような配慮が必要である。

- ①形競技と組手競技の方法、審判法について学習させる。
- ②試合（競技）に際しては、正しい型で丁寧な礼ができるようにし、マナーを尊重するとともに健康や安全に配慮して試合ができるよう取り扱う。

#### （５）態度

小学校では初めて取り扱う内容であるから、健康と安全に留意しながら互いに協力して、礼儀正しく、公正な態度で練習や試合ができるようにする。

### 3. 学習内容と授業時数

小学校における空手道の授業時数は、年間5時間程度が適切と考える。

空手道の歴史と特性を理解させるとともに、礼の仕方や基本動作を身につけ形技能、組手技能へ発展させる。形技能は、基本形一を全体で学習した後、個人形と団体形で学習させる。

### 4. 男女共習について

空手道の練習では、技を直接当てないことを原則としているので、男女共習の授業で安全に指導することができる。基本技能、形技能の授業においても、児童の間隔を十分とって行えることも利点としてあげることができる。

次に示す学習内容は、小学校において取り扱うことが適当であると考えられる内容を示したものである。これらを参考にしながらそれぞれの学校の指導方針、地域や児童の実態に基づいた適切な学習内容を選んで学習させるようにする。

5. 学習内容（5年生）

導入	空手道の歴史や特性を学習
基本動作	1. 礼法…立礼と座礼 座り方、立ち方 2. 立ち方…閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち 3. 受け方…下段受け、上段受け、中段受け（外受け・内受け） 4. 突き方…拳の握り方 中段突き、上段突き（順突きと逆突き） 5. 蹴り方…前蹴り、回し蹴り（中段、上段） 6. 動き方…固定→移動 前進→後退 固定基本=その場基本
形技能	1. 基本形（学校授業用基本形） 1) 基本形一…下段受け→中段突き 2) 基本形二…下段受け→中段蹴り 2. 個人形と団体形 1) 全体で学習 2) 個人で学習 3) 団体で学習（3人から5人グループ） 3. 形の発表…全体で演武、団体形トーナメントの方法
对人的技能	1. 約束組手 (攻撃側)                    (受け側：防御から反撃) 1) 約束組手1… 右中段順突き → 左中段払いから右中段逆突き 2) 約束組手2… 右中段順突き → 右中段払いから左中段逆突き 3) 約束組手3… 右中段順突き → 左中段外受けから右中段逆突き 4) 約束組手4… 右中段順突き → 右中段外受けから左中段逆突き ※安全な間合い（距離）をとって行う。 2. 約束組手の発表
態度	1. 計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う。 2. 礼儀正しく、規則や決まりを守って練習や試合をする。 3. 服装や学習場を清潔にし、健康・安全に留意して行うようにする。

## 学習内容（6年生）

導入	空手道の歴史や特性を学習																											
基本動作	1. 礼法…立礼と座礼 座り方、立ち方（左座右起＝さざうぎ） 2. 立ち方…閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち 3. 受け方…下段受け、上段受け、中段受け（外受け・内受け） 4. 突き方…拳の握り方 中段突き、上段突き（順突きと逆突き） 5. 蹴り方…前蹴り、横蹴り（足刀蹴り）、回し蹴り（下段、中段、上段） 6. 動き方…固定→移動 前進→後退 方向変換（90度、180度、270度）																											
形技能	1. 基本形 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 基本形一…下段受け→中段突き</li> <li>2) 基本形二…下段受け→中段蹴り</li> <li>3) 基本形三…中段外受け→中段逆突き</li> </ol> 2. 個人形と団体形 <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 全体で学習</li> <li>2) 個人で学習</li> <li>3) 団体で学習（3人から5人グループ）</li> </ol> 3. 形の発表…個人形、団体形トーナメントの実施																											
对人的技能	1. 約束組手 <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 35%; text-align: center;">（攻撃側）</td> <td style="width: 35%; text-align: center;">（受け側：防御から反撃）</td> </tr> <tr> <td>1) 約束組手1…</td> <td>右中段順突き</td> <td>→ 左中段払いから右中段逆突き</td> </tr> <tr> <td>2) 約束組手2…</td> <td>右中段順突き</td> <td>→ 右中段払いから左中段逆突き</td> </tr> <tr> <td>3) 約束組手3…</td> <td>右中段順突き</td> <td>→ 左中段外受けから右中段逆突き</td> </tr> <tr> <td>4) 約束組手4…</td> <td>右中段順突き</td> <td>→ 右中段外受けから左中段逆突き</td> </tr> <tr> <td>5) 約束組手5…</td> <td>右上段順突き</td> <td>→ 左上段外受けから右中段逆突き</td> </tr> <tr> <td>6) 約束組手6…</td> <td>右上段順突き</td> <td>→ 右上段外受けから左中段逆突き</td> </tr> <tr> <td>7) 約束組手7…</td> <td>右上段順突き</td> <td>→ 左上段あげ受けから右中段逆突き</td> </tr> <tr> <td>8) 約束組手8…</td> <td>右上段順突き</td> <td>→ 右上段あげ受けから右中段逆突き</td> </tr> </table> ※安全な間合い（距離）をとって行い、徐々に間合いを近づける。 2. 約束組手の発表とトーナメントの実施 3. タッチ組手…個人戦、団体戦 トーナメントの実施 ※気合い、力の集中、極め、残心についても学ぶ。		（攻撃側）	（受け側：防御から反撃）	1) 約束組手1…	右中段順突き	→ 左中段払いから右中段逆突き	2) 約束組手2…	右中段順突き	→ 右中段払いから左中段逆突き	3) 約束組手3…	右中段順突き	→ 左中段外受けから右中段逆突き	4) 約束組手4…	右中段順突き	→ 右中段外受けから左中段逆突き	5) 約束組手5…	右上段順突き	→ 左上段外受けから右中段逆突き	6) 約束組手6…	右上段順突き	→ 右上段外受けから左中段逆突き	7) 約束組手7…	右上段順突き	→ 左上段あげ受けから右中段逆突き	8) 約束組手8…	右上段順突き	→ 右上段あげ受けから右中段逆突き
	（攻撃側）	（受け側：防御から反撃）																										
1) 約束組手1…	右中段順突き	→ 左中段払いから右中段逆突き																										
2) 約束組手2…	右中段順突き	→ 右中段払いから左中段逆突き																										
3) 約束組手3…	右中段順突き	→ 左中段外受けから右中段逆突き																										
4) 約束組手4…	右中段順突き	→ 右中段外受けから左中段逆突き																										
5) 約束組手5…	右上段順突き	→ 左上段外受けから右中段逆突き																										
6) 約束組手6…	右上段順突き	→ 右上段外受けから左中段逆突き																										
7) 約束組手7…	右上段順突き	→ 左上段あげ受けから右中段逆突き																										
8) 約束組手8…	右上段順突き	→ 右上段あげ受けから右中段逆突き																										
態度	1. 計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う。 2. 礼儀正しく、規則や決まりを守って練習や試合をする。 3. 服装や学習場を清潔にし、健康・安全に留意して行うようにする。																											

6. 第5学年の学習指導案 1 / 5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。
- ②授業の進め方や、約束事項を確認し、児童が見通しを立てて学習できるようにするとともに、安全への配慮について意識させる。

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
導入 15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 ・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	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事はしっかり説明し、特に道場内の整理・整頓や危険防止について強調する。 ○準備体操に加え空手道に適した体ほぐしを行わせる。 ○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臨むようにさせる。 ※授業を行う場所を道場とみなして入退室の際は「礼」をする	<b>【知識・理解】</b> 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について理解している。 (観察)
展開 35分	1 礼法 (立礼、座礼)  2 立ち方 閉足立ち 結び立ち 平行立ち 八字立ち 前屈立ちの 5つの立ち方を学ぶ 3 突き方	(立礼) ・かかとをつけ、足先を60度に開く。 (気をつけの姿勢) ・姿勢を正し、手は体側につける。 ・静かに背を伸ばした状態で、上体を約30度前に倒して礼をする。 ・視線は、相手を注視してから始まり、上体を静かに起こすとともに相手を注視して終わる。 (座礼) ・座る時は左足から座り、立つときは右足から立つ。左座右起(さぎうき) ・背筋を伸ばし上体を傾けつつ膝の前に両手を同時にハの字につき、お尻を浮かさない。 ・膝の間は拳(こぶし)1~2つほど空ける。 ・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。 ○立ち方じゃんけんを行う。 ・結び立ちはグー、前屈立ちはチョキ、平行立ち(八字立ち)はパー ・拳の握り方について：じゃんけんの「グー」の握り方と一緒にであることを伝える。親指が他の4本の指の中に入らないように指導する。 ・突く方の手と引く方の手を連動させ、同時に動作が終わるように指導する。	<b>【関心・意欲・態度】</b> 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨んでいる。 <b>【運動の技能】</b> 正しい立ち方と礼ができる。 (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	<p>3 突き方 中段突き 上段突き</p> <p>4 受け方 上段受け 下段受け</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・用意の姿勢（左、右の順に足を半歩ずつ開く） ※八字立ちまたは平行立ちになる。</li> <li>・左拳を中段の位置に出し右拳は右腰に構える。</li> <li>・号令に従って右・左の順に中段突き行う。</li> <li>・左拳を上段の位置に出し右拳は右腰に構える。</li> <li>・号令に従って右・左の順に上段突きを行う。</li> </ul> <p>八字立ちまたは平行立ちで受け方の指導をする。</p> <p>上段受け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両腕を胸前で交差させ（左腕前）、左腕はほぼ直角に曲げ、右腕の外側を通して上へ。引き手側の腕は内側を通して下へ。両方の腕をひねりながら強く引っ張り合うようにする。</li> </ul> <div data-bbox="826 846 933 1064" style="text-align: center;">  </div>	<p>【運動の技能】 攻撃技の基本動作ができる。（観察）</p> <p>【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）</p> <p>【思考・判断】 技を習得するための課題を見つけ、練習の仕方を選択している。（観察）</p>
	<p>5 前屈立ちの移動</p> <div data-bbox="375 1153 486 1881" style="text-align: center;">  </div>	<p>○前屈立ちの移動を説明後、移動を指導する。 最初2挙動で動き、そのあと1挙動で行わせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腰に手を当て初めはゆっくり移動練習を行う。</li> <li>・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動を利用して起動力を生み出す。</li> <li>・この起動力を利用し、上体ともども腰を前方に押し出す。</li> <li>・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る。</li> <li>・腰に手を当て1挙動で素早く移動できるようにする。</li> </ul>	
整理 5分	<p>1 整理運動 2 集合、整列</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操、深呼吸</li> <li>・服装を正し、整然と並ばせる。</li> <li>・本時の自己評価</li> </ul>	

第5学年の学習指導案 2 / 5時間

**本時の  
目標**

- ①立ち方、受け、突きなどの「基本動作」を復習する。
- ②安全で楽しい空手道「パプリカラテ」を体験する。

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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項しっかり説明し整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 35分	1 基本の突き、受け  2 前屈立ちの突き ・正面に左右の突き  3 前屈立ちの突き ・左右方向に左右の突き  4 受け ・前屈立ちで正面と左右に上段、下段の受けを行う  5 楽しい空手道 ・リズムカラテ「パプリカラテ」を体験	○突き、受けの復習 ・基本：平行立または八字立ち基本の突き ・基本：平行立または八字立ち基本の突きけ（上段・下段） 前屈立ちの突き（正面） ・用意の姿勢（平行立または八字立ち）から右前屈立ちとなり右中段突きを行う。 ・用意の姿勢に戻り左前屈立ちとなり左中段突きを行う。左右の突きを繰り返す。 前屈立ちの突き（左右） ・用意の姿勢から左方へ左前屈立ちとなり左中段突きを行う。 ・用意の姿勢から右方へ右前屈立ちとなり右中段突きを行う。 受け（正面と左右に上段、下段の受けを行う） ・用意の姿勢から両腕を胸前で交差させ（左腕前）左上段受けと右上段受けを交互に行う ・前屈立ちから正面に上段受け（左右の受け） ・左方に左前屈立ちとなり左上段受け ・右方に右前屈立ちとなり右上段受け ・前屈立ちから下段受け パプリカラテ ※ QR は反転映像のものを使用 ・体操の隊形に広がる（スクリーンが見えるように配慮）	<b>【関心・意欲・態度】</b> 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）  <b>【思考・判断】</b> 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）
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 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	

## 第5学年の学習指導案 3 / 5時間

本時の  
目標

- ①基本動作の中で特に重要な受け技について、正しく理解する。
- ②前屈立ちの移動基本に習熟し、基本形への準備ができる。

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
導入 10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	・整然と整列し座礼をさせる。 ・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。	
展開 35分	1 平行立ち（八字立ち）での突きと前屈立ちの移動基本  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受け ・前屈立ちで移動しながら下段受け  3 方向変換	○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。  ○前屈立ちから突きと受けの移動基本を指導する。 ・左足前の前屈立ちで上段受けに構える。右足を移動しながら左足と並んだ時に、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、右手は上段受け、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、右手の下段受けをする。  ○90度と180度の方向変換を指導して、基本形への準備とする。 ・90度の方向変換：平行立ちから左方90度に左下段受けを行う。元の位置に戻り後足を軸にして180度の方向変換を行う。 ・平行立ちから左方90度と後足を軸にして180度の方向変換を行う。 ・基本形一への準備。	【運動の技能】 受け技の基本動作ができる。 (観察)  【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)  【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)

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	<p>1 第1 拳動から第4 拳動</p> <p>    &lt;&lt;礼&gt;&gt;</p>  <p>    &lt;&lt;用意&gt;&gt;</p>  <p>    &lt;&lt;第1 拳動&gt;&gt;</p>  <p>    &lt;&lt;第2 拳動&gt;&gt;</p>  <p>    &lt;&lt;第3 拳動&gt;&gt;</p>  <p>    &lt;&lt;第4 拳動&gt;&gt;</p> 	<p>○形練習の意義について説明する。</p> <p>・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。</p> <p>基本形一</p> <p>【第1 拳動から第8 拳動までの説明】</p> <p>    &lt;&lt;礼&gt;&gt; 結び立ちで正面に礼をする</p> <p>    &lt;&lt;用意&gt;&gt; 結び立ちで「礼」をした後、左右の拳を握りながら、左足、右足の順番に足を開き、外八字立ちとなり拳を大腿部前に構える。</p> <p>    &lt;&lt;第1 拳動&gt;&gt; 左方向に左前屈立ちで下段受けを行う。</p> <p>    &lt;&lt;第2 拳動&gt;&gt; 右足を1 拳動目とおなじ進行方向に右前屈立ちで右中段順突きを行う。</p> <p>    &lt;&lt;第3 拳動&gt;&gt; 両腕を胸前で交差させ（右腕前）受けの構えをとりながら左足を軸にして時計回りに180 度回転し、右下段受けを行う。</p> <p>    &lt;&lt;第4 拳動&gt;&gt; 左足を3 拳動目とおなじ進行方向にすり出し、左前屈立ちで左中段順突きを行う。</p> <p>○ここまでを5 回程度繰り返す。</p>	<p>【思考・判断】</p> <p>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。</p> <p>（観察）</p>

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
	<p>第5 拳動から第8 拳動</p> <p>≪第5 拳動≫</p>  <p>≪第6 拳動≫</p>  <p>≪第7 拳動≫</p>  <p>≪第8 拳動≫</p>  <p>≪直れ≫</p>  <p>≪礼≫</p> 	<p>【第5 拳動から第8 拳動までの説明】</p> <p>≪第5 拳動≫ 両腕を胸前で交差させ（左腕前）受けの構えをとりながら反時計回りに90度回転し、正面方向に左前屈立ちで左下段受けを行う。</p> <p>≪第6 拳動≫ 下段受けをしていた左手を内側に、右手を外側にして胸前で交差させ受けの構えをとりながら右足を前に出して右前屈立ちで右上段あげ受けを行う。</p> <p>≪第7 拳動≫ 上段あげ受けをしていた右手を内側に、左手を外側にして両腕を胸前で交差させ受けの構えをとりながら左足を前に出して左前屈立ちで左上段あげ受けを行う。</p> <p>≪第8 拳動≫ 上段あげ受けをしていた左手を内側に、右手を外側にして両腕を胸前で交差させ受けの構えをとりながら、右足を前に出して右前屈立ちで右上段あげ受けを行う。 この時大きな「気合い」を出して行う。 ※残心について指導する</p> <p>≪直れ≫ 右足を戻しながら、左右の拳を握り、用意の姿勢にかえる。そのあと左足右足の順に足を閉じ、拳は開いて体側へつけ結び立ちとなって上半身を30度倒し「礼」をする。 ○第5 拳動から第8 拳動まで5回程度繰り返す。 ○第1 拳動から第8 拳動までを繰り返す。</p>	<p>【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)</p> <p>【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教えあいながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 (観察)</p> <p>【思考・判断】 形の演武を通して自分の課題を発見している。 (観察)</p> <p>【運動の技能】 基本となる技を施すことができる。 (観察)</p>
整理 5分	<p>1 整理運動</p> <p>2 集合、整列</p> <p>3 学習ノートへの記入</p> <p>4 健康観察</p> <p>5 次時の予告、礼</p>	<p>・体操、深呼吸</p> <p>・服装を正し、整然と並ばせる。</p> <p>・本時の自己評価 記入中巡回し、必要に応じて指導する。</p> <p>・正しい礼法で挨拶させる。</p>	

第5学年の学習指導案 4 / 5時間

**本時の  
目標**

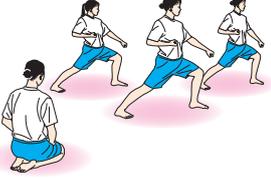
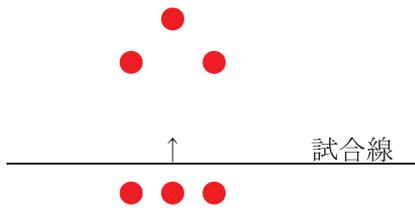
- ①基本形の内容充実のため形の分解としての約束組手を行う。
- ②上段突きと上段あげ受けの攻防を通して受けの重要性を理解する。

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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項しっかり説明し整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 35分	約束組手 1 約束組手の説明 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、攻撃側が左前屈下段払いになり、上段突きを行う  3 基本形一の復習 ・グループに分ける	基本形の内容を充実のための約束組手 ・安全第一（真剣に、精神を集中して） ・相手尊重 ・協調性（ルールを守り正しい方法で実施） ○攻撃側が上段突きを行う。 ○受け側は上段あげ受けから、中段逆突きを極める説明をする。 ○教師が示範を見せる。  <b>指導のポイント</b> ・腕を伸ばし、十分安全な距離を確認させる。 ・逆突きは、上段あげ受けの手を腰に引き、腰の回転を利用して突く。気合「エイ」をだす。 ・突いたあとも、相手を見て、反撃に対応できる心の緊張を保つ。（残心の説明） ○体育係が号令をかける 号令…「お互いに礼」「用意」 攻撃側…「上段いきます」と言い、左前屈立ちで左下段受けの構え 受け側…平行立ち受けの構えで「はい」と言う 号令…「はじめ」受け側の中段逆突きが終わったら「直って」（気合の後） ※約束組手7、8参照 基本形一（第1挙動から第8挙動まで）復習	【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）  【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）  【思考・判断】 形の演武を通して自分の課題を発見している。 （観察）
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 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	

第5学年の学習指導案 5 / 5時間

本時の  
目標

- ①基本形一①～⑧を団体で正確に行うことができる。
- ②基本形一の団体形をチームごとに発表する。

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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項しっかり説明し整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 30分	基本動作の復習  基本と移動基本  団体形の練習 ・チームごとに団体形の練習を行う（10分間）  チームごとに発表をする    見学する際の態度 ・正座か安座 ・演武終わったら拍手	○基本と移動基本を行う。 ○形の練習「基本形一」をチームごとに行う。 ・チーム名を決める ・形試合の実戦形式で練習する ・入場や退場の方法の練習 ・隊形の工夫など話し合って決めさせる 入退場の方法（基本） 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    ※基本の隊形と入場の仕方を指導し、あとは生徒の創意工夫に任せる。逆三角型やスラッシュ型などの隊形が予想される。 ※演武が終わったら、拍手で健闘を讃える。  基本の隊形5人      6～10人の隊形を考える 	<b>【関心・意欲・態度】</b> 正しい動作で試合に臨めたか、公正な審判ができたか、仲間の演武に正しい態度で応援できたか。 (観察)  号令者の発声 ・“正面に礼” ・“入場” ・“基本形一用意はじめ”  形が終わったら ・“なおって” ・“正面に礼” ・“退場”または“もとの位置”試合線に戻ったら“正面に礼”  <b>【思考・判断】</b> 仲間と考え、教え合いながら課題解決に向けた方法を見つけている。 (観察)
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 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	

## 7. 学習指導の展開

### (1) 楽しい空手道の学習内容

基本動作の受け・突き・蹴りができたらそれまで学んだ動作を音楽とともに楽しく復習することによって、楽しさや、喜びを味わいながら上達していくよう指導することに留意したい。

# リズムカラテ「パプリカラテ」

空手道の「基本形一」の動作や、基本となる技で構成し、音楽に合わせて楽しく取り組めるようにしました。成果発表として行うことも可能です。はじめと終わりの礼や基本動作、基本となる技を丁寧に指導・支援し、本学習から、「基本形一」につながるよう、楽しく学べるようにしましょう。

本テキストでは、Foorin「パプリカ」の音楽に合わせて行えるリズムカラテを紹介します。



私と一緒にやってみましょう!

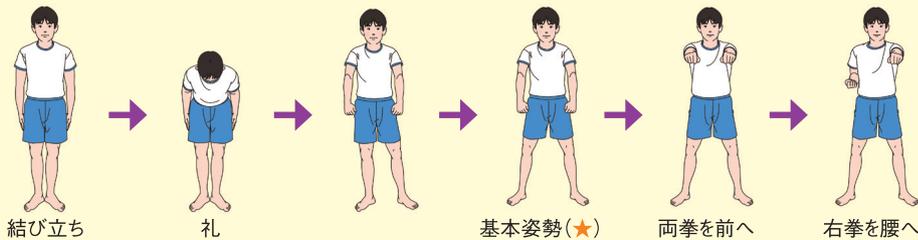
右のコードから清水希容選手が実演するリズムカラテの動画を見ることができます。



### ① 礼、用意

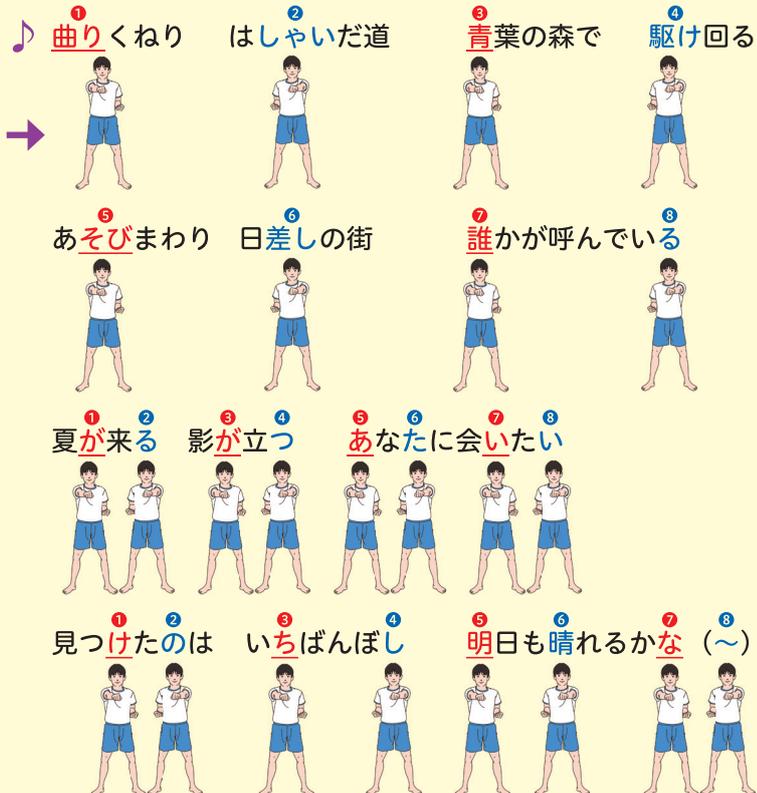
リズムカラテでも、運動内容だけにとらわれず、武道の特性である「礼に始まり礼に終わる」を意識して指導しましょう。

♪ 前奏



### ② 中段突き

ゆっくり8回  
はやく16回



左拳を突き出した状態から、歌に合わせて左右交互に中段突きを行います。**赤字(下線)**のタイミングで右手で突きを行い、左手は手のひら側を上にして腰に構えます。次に**青字**のタイミングで左手で突きを行います。前半はゆっくり8回、後半は倍のテンポで16回です。

### ③ 前屈中段突き

前方に4回

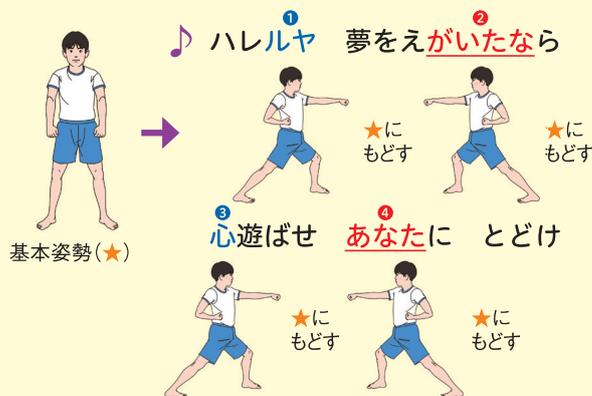
前屈立ちと中段突きを同時に行います。左拳を突き出した状態から、**赤字**のタイミングで前方に右足を出し、右手で突きを行います。基本姿勢(★)にもどして、**青字**のタイミングで前方に左足を出し、左手で突きを行います。



### ④ 前屈中段突き

左右に4回

正面を向いた基本姿勢(★)から、90度左右に前屈中段突きを行います。**青字**のタイミングで90度左に左足を出し、左手で突きを行います。基本姿勢(★)にもどして、**赤字**のタイミングで90度右に右足を出し、右手で突きを行います。

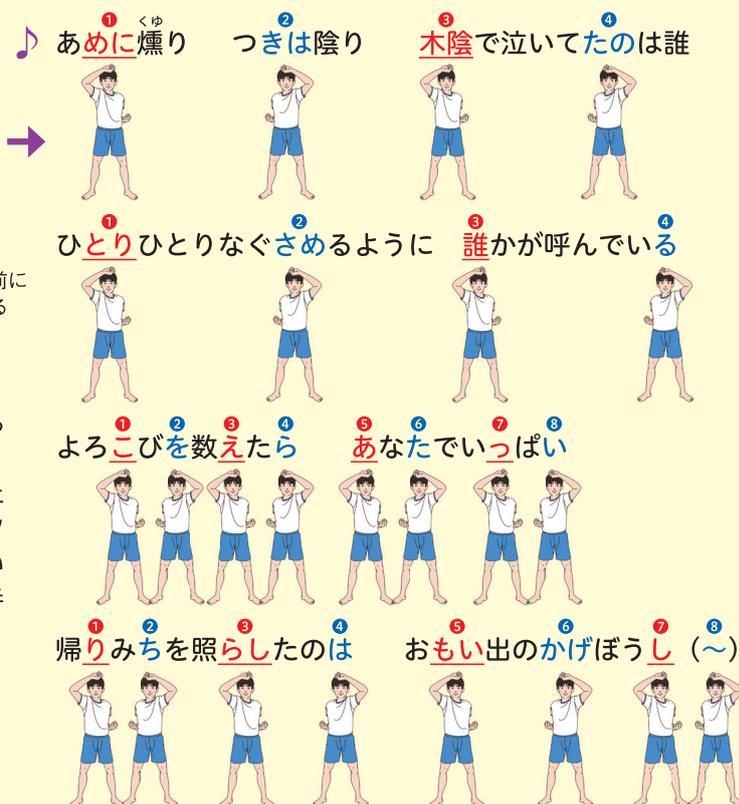


### ⑤ 上段受け

ゆっくり8回  
はやく16回

受けを行う腕を前にして交差させる

右腕を前にして両腕を胸のところで交差させます。歌に合わせて、まず**赤字**のタイミングで右手で上段受けを行います。次に**青字**のタイミングで左手で上段受けを行います。前半はゆっくり8回、後半は倍のテンポで16回です。



### ⑥ 前屈上段受け

前方に4回

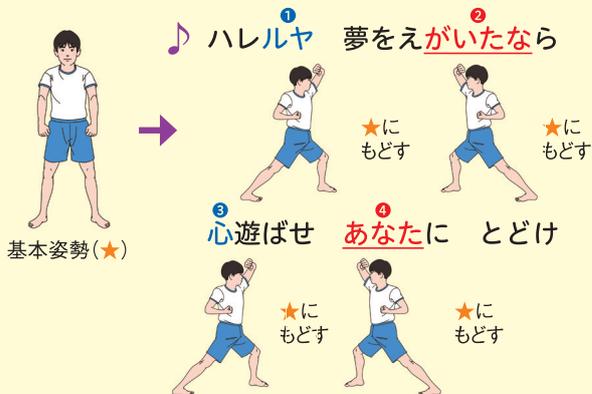
前屈立ちと上段受けを同時に行います。**赤字**のタイミングで前方に右足を出し、右手で上段受けを行います。基本姿勢(★)にもどして、**青字**のタイミングで前方に左足を出し、左手で上段受けを行います。



### ⑦ 前屈上段受け

左右に4回

正面を向いた基本姿勢(★)から、90度左右に前屈上段受けを行います。**青字**のタイミングで90度左に左足を出し、左手で上段受けを行います。基本姿勢(★)にもどして、**赤字**のタイミングで90度右に右足を出し、右手で上段受けを行います。

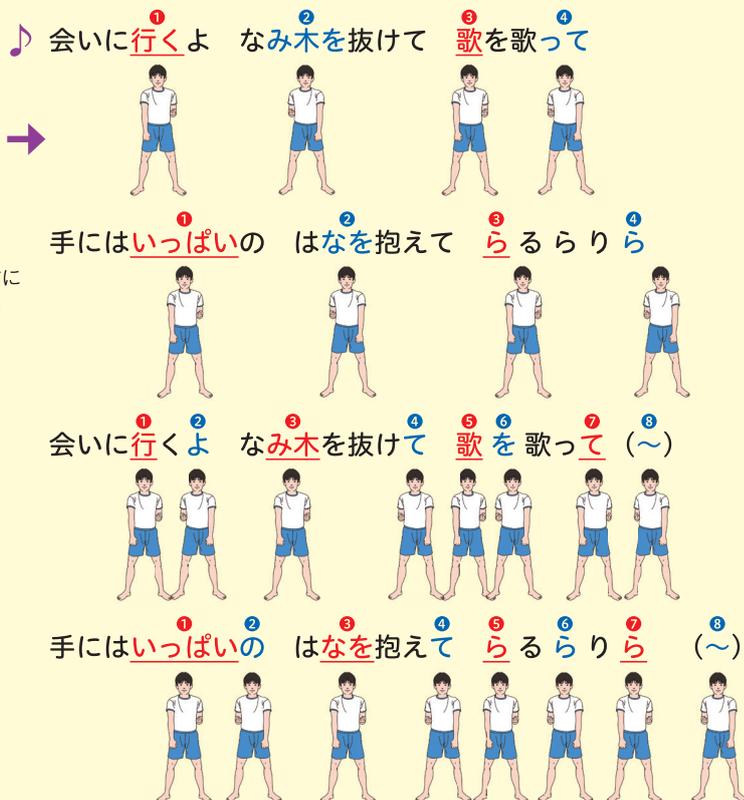


### ⑧ 下段受け

ゆっくり8回  
はやく16回



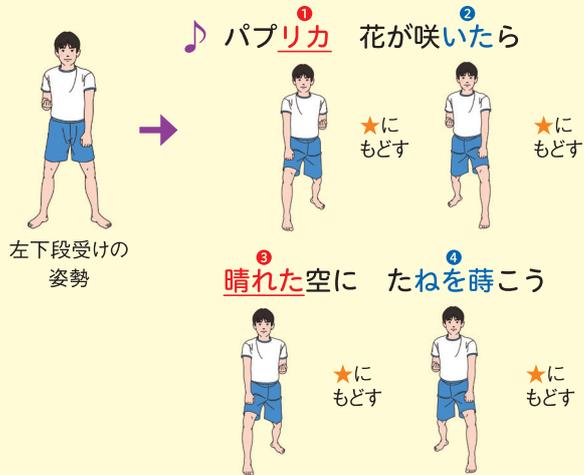
右腕を前にして両腕を胸のところで交差させます。歌に合わせて左右交互に下段受けを行います。**赤字**のタイミングで右手で下段受け、**青字**のタイミングで左手で下段受けを行います。前半はゆっくり8回、後半は倍のテンポで16回です。



### ⑨ 前屈下段受け

前方に4回

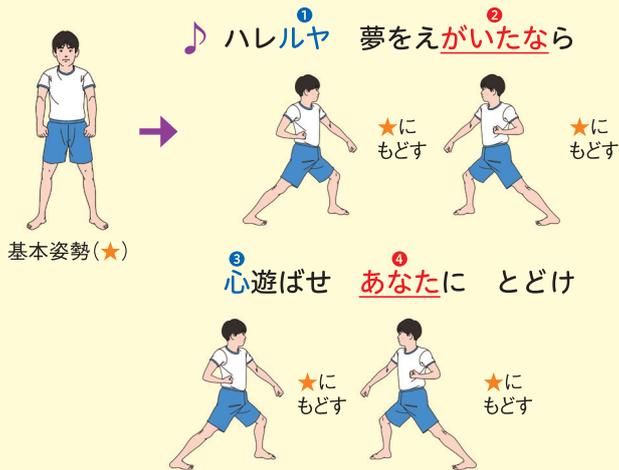
前屈立ちと下段受けを同時に行います。**赤字**のタイミングで前方に右足を出し、右手で下段受けを行います。基本姿勢(★)にもどして、**青字**のタイミングで前方に左足を出し、左手で下段受けを行います。



### ⑩ 前屈下段受け

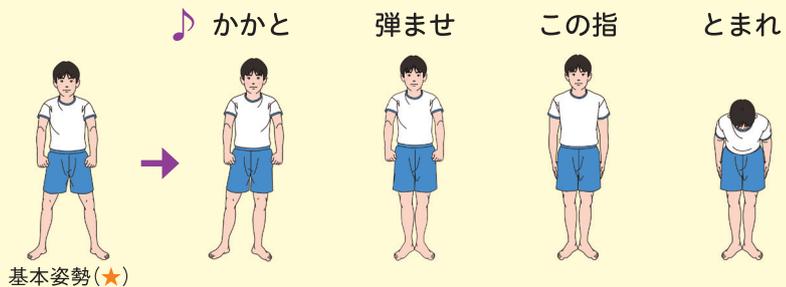
左右に4回

正面を向いた基本姿勢(★)から、90度左右に前屈下段受けを行います。**青字**のタイミングで90度左に左足を出し、左手で受けを行います。基本姿勢(★)にもどして、**赤字**のタイミングで90度右に右足を出し、左手で受けを行います。



### ⑪ 礼、用意

基本姿勢(★)から礼まで、曲の終わりに合わせて動作を行います。



JASRAC 出 2300569-301

曲の合間に「ゆっくり」「右から」「胸の前でバッテン」など、声をかけたり、回数を数えたりしながら、行いましょう。教師が生徒と向かい合っているときは、教師が左右を反対にしたり、赤と青の軍手を着けたりしてもよいでしょう。

リズムカラテの動画は右のURLからも見ることができます。 <https://www.gakkobudo-jkf.jp/特別支援学校教材>

## 第2節 中学校の学習内容

### 1. 学習内容の考え方

空手道は、中学校の体育授業で初めて学習する生徒が大部分であることから、その学習内容を考えるにあたって、「基本」を重視することや武道を学ぶ意義や「礼」についての考え方、礼法を正しく学習させるとともに、基本動作、基本技能の習得段階に応じて公正な態度で練習や試合ができるようにすることなどの観点から考える必要がある。このことから中学校において取り扱う学習内容を次のように整理することができる。

空手道の歴史について学ぶとともに、礼法・立ち方・受け・突き・蹴りなどの「基本動作」を学習させ、「形技能」や「対人的技能」に発展させ技能の習得段階に応じて形試合、組手試合を工夫して学習させる。形技能については、生徒同士の身体接触もなく安全に学習できることから個人形の練習だけでなく3人から5人程度のグループに分けた学習形態、「団体形」を取り入れることによって生徒同士が互いに助け合って、練習や発表、試合を通じて一つのものを作り上げ、上達の楽しみ、成功の喜びを経験させることができる。このことから中学校でも積極的に取り扱いたい内容である。

また、それまで学んだ立ち方・受け・突き・蹴りなどの基本動作の技能を使ってグループごとに簡単な形を創作させて発表させるなど、仲間と協力して作り上げることの喜びや達成感を味わうことができるようにする。

「態度」に関しては、空手道が相手と攻防しあう対人的競技としての要素もあるので礼法や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に配慮して行う態度などが重視される。

スポーツ庁では、中学校武道の複数種目の実施をすすめており、これまで柔道あるいは剣道の授業を実施している学校も、もう一種目の武道を行うというものである。

複数種目授業の実施によって授業時間が5時間前後になることを考えて、指導内容の充実や技能の習熟を図ることが必要である。

ここでは中学1、2年生の学習内容と第1学年

6時間の学習指導時案を考えた。

### 2. 学習内容の取扱い

#### (1) 基本動作

基本動作は、形技能や対人的技能への導入段階としての要素を持っているので次の技能への移行がスムーズに行われるよう、形技能や対人的技能と関連付けて指導する。

導入段階では、空手道の歴史や特性を理解させるとともに、立ち方、受け方、突き方をはじめ、「礼」についての考え方、礼の仕方を正しく学習させることが必要である。また、授業では、技の習熟を図るために、受け・突き・蹴りなどの基本動作を練習することが大切であるが、「基本動作」の練習は単調になりやすいので数量を少なくして毎時間行うなどの工夫をして興味の持続を図り、あそびや他の運動も取り入れるなどして、楽しさや、喜びを味わわせながら指導することに留意したい。

#### (2) 形技能

形技能は相手の動きを想定して、攻防する技能を一つの流れとして構成されたものであることを理解させることが大切である。そして形技能の上達が対人的技能の学習に役立つことを体験的に理解させ、形の動作が持つ意味を学ばせる。全体や個人で学習した後、3人から5人のグループをつくり団体形として学習させることによって生徒の協調性を向上させ、上達の喜びを味わわせるとともに形競技のルールや審判法を理解することができる。

#### (3) 対人的技能

対人的技能は、自由に相手を攻めることや相手の攻撃をかわして、反撃したりする技能で構成されており、攻撃技と防御技に分けられる。攻撃力や防御力を増すためには、基本動作で学んだ技を、約束組手の練習のなかで効果的に取り入れるようにする。自由組手の導入段階として「約束組手」や「タッチ組手」を行い、安全で楽しい自由組手の導入とする。

#### (4) 態度

中学校では初めて取り扱う内容であるから、健康と安全に留意しながら互いに協力して、自発的に計画を立て礼儀正しく、公正な態度で練習や試

合ができるようにする。

### 3. 学習内容と授業時数

中学校における武道の授業時数は、現在10時間程度が実施されている。今後、複数種目選択授業が必修化されればその時間を2種目の武道で分配することになる。複数種目導入によって授業時数が5時間程度になることも考えられる。中学校の授業時数を1, 2学年とも6時間として指導計画を考えた。

### 4. 指導計画作成上の留意点

空手道授業の充実に資するため、初めて空手道を学習する生徒が空手道の特性に触れ楽しく学ぶことができる指導計画作成に当たり次の事項に留意した。

#### (1) 安全面について

「易→難」、「遅→速」、「低→高」、「弱→強」、「単独→相対」、「その場→移動」、「基本→応用」といった原則が具体化され、けがを予防する指導法を重視する。

#### ア 組手練習（約束組手）における留意点

- ・ペアで行う前に、十分に一人で練習させ、技術を身につけさせる。
- ・身長差や筋力差が生じないように、できるだけ体格や体力の近い人と組ませる。
- ・安全に配慮し、相手の動きに注意を払い、お互いを尊重しながら行わせる。
- ・攻防練習において攻撃側は、防御側の身体から離れたところを目標とさせ、拳が相手に触れない距離を保たせる。
- ・攻撃側は、防御側に防御の練習をさせることに重点をおき、ゆっくり技を仕かけるように指示する。
- ・事前に、攻撃側と防御側がどちらであるかをしっかり確認させる。
- ・空手道では自己の精神および技をコントロールすることが重要であることを教え、ペアでの練習では特に技をコントロールできる範囲の距離と力で行うように指示する。
- ・生徒全員に攻防練習の手順、目的などを十分理解させ、安全かつ正確に行えるようにする。

#### イ 裸足で行う時の留意点

- ・ウイルス予防の観点や冬季の寒さ対策として靴履きで実施することにも配慮する。
- ・裸足で行うため床にゴミや危険物等が落ちていないかどうか事前に確認させる。
- ・下肢のストレッチ、足首や足の指の準備運動を十分行わせる。
- ・授業前に手足の爪が切られているか確認する。

#### ウ 高温環境下で行う時の留意点

- ・授業前に気温、湿度などを確認する。
- ・授業前に体調を確認し、生徒の体調変化に注意を払う。
- ・高温環境の場合は、各自水筒などを用意させ、こまめに水分補給をさせる。
- ・気温が30度以上の高温環境の場合は、15分毎に休憩し水分補給をさせるとともに、激しい運動は控える。

#### (2) 空手道の面白さを引き出す指導について

- ・「必要以上の反復」をなくし、効率化を図るとともに、飽きさせない指導に配慮する。
- ・技能の習得段階に応じた実践的な動き（ゲーム的なもの、ごく簡易な試合など）を取り入れる。
- ・形競技特有の「実践への変化」などの面白さを積極的に伝える。
- ・初めて空手道に触れる生徒であることを考慮し、「できる」「わかる」ことで達成感や楽しさを引き出すようにする。

#### (3) 礼法、武道場でのマナーについて

- ・武道が必修化になった要因の一つでもあり、礼法は最初に重点的に取り扱うとともに、授業全体を通して継続して指導するよう配慮する。
- ・体育館などで授業を行う場合も「武道場」とみなして、校内履きをそろえてから場内に一礼して入室することを習慣づけ、自分を磨く修業の場であるという認識を持たせる。

5. 学習内容（1、2年生）

導入	空手道の歴史や特性を学習
基本動作	1. 礼法…立礼と座礼 座り方、立ち方（左座右起＝さざうき） 2. 立ち方…閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち、猫足立ち、四股立ち、騎馬立ち 3. 受け方…下段受け、上段受け、中段受け、手刀受け 4. 突き方…中段突き、上段突き（順突きと逆突き） 5. 蹴り方…前蹴り、横蹴り（足刀蹴り）、回し蹴り（下段、中段、上段） 6. 動き方…固定→移動 前進→後退 方向変換（90度、180度、270度）
形技能	1. 基本形 1) 基本形一…下段受け→中段突き 2) 基本形二…下段受け→中段蹴り 3) 基本形三…中段外受け→中段逆突き 4) 平安初段、平安二段、ゲキサイ1、ゲキサイ2 2. 個人形と団体形 1) 全体で学習 2) 個人で学習 3) 団体で学習（3人から5人グループ） 3. 形の発表…個人形、団体形 トーナメントの実施
对人的技能	1. 約束組手 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <span>(攻撃側)</span> <span>(受け側：防御から反撃)</span> </div> 1) 約束組手1… 右中段順突き → 左中段払いから右中段逆突き 2) 約束組手2… 右中段順突き → 右中段払いから左中段逆突き 3) 約束組手3… 右中段順突き → 左中段外受けから右中段逆突き 4) 約束組手4… 右中段順突き → 右中段外受けから左中段逆突き 5) 約束組手5… 右上段順突き → 左上段外受けから右中段逆突き 6) 約束組手6… 右上段順突き → 右上段外受けから左中段逆突き 7) 約束組手7… 右上段順突き → 左上段あげ受けから右中段逆突き 8) 約束組手8… 右上段順突き → 右上段あげ受けから左中段逆突き ※安全な間合い（距離）をとって行い、徐々に間合いを近づける。 2. 約束組手の発表とトーナメントの実施 3. タッチ組手…個人戦、団体戦 トーナメントの実施 ※気合い、力の集中、極め、残心についても学ぶ。
態度	1. 計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う。 2. 礼儀正しく、規則や決まりを守って練習や試合をする。 3. 服装や学習場を清潔にし、健康・安全に留意して行うようにする。

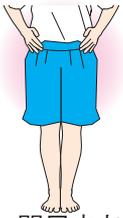
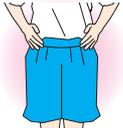
6. 第1学年の学習指導案 1 / 6時間

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の学習。
- ②授業の進め方や、約束事項を確認し、生徒が見通しを立てて学習できるようにするとともに、安全への配慮について意識させる。



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
導入 15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 ※授業を行う場所を道場と見做して入退室の際は「礼」の動作を行う  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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○整然と整列し座礼をさせる。</li> <li>○約束事項はしっかり説明し、整理・整頓や危険防止について強調する。</li> <li>○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。</li> <li>○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よさや魅力を伝える。</li> <li>○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。</li> <li>○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</li> <li>○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、けがを防止する観点からもしっかり行わせる。</li> </ul>	<b>【関心・意欲・態度】</b> 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)
展開 25分	1 礼法 (立礼、座礼) 〈立礼〉  	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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臨むようにさせる。</li> <li>※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。</li> </ul> <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;">指導のポイント</div> <p>(立礼)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かかとをつけ、足先を60度に開く。</li> <li>・姿勢を正し、手は体側につける。</li> <li>・静かに背を伸ばした状態で、上体を約30度前に倒す。</li> <li>・視線は、相手を注視してから始まり、上体を静かに起こすと同時に相手を注視して終わる。</li> </ul>	<b>【知識・理解】</b> 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)

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
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展開 25分</p>	<p>〈座礼〉</p>  <p>2 立ち方</p>  <p>閉足立ち</p>  <p>結び立ち</p> <p>3 突き方 上段突き、中段突き</p> <p>4 受け方 上段受け、中段受け 下段受け</p> <p>5 前屈立ちから突きと受け ・受けから突き</p>	<p>(座礼)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座る時は左足から座り、立つときは右足から立つ。(左座右起)</li> <li>・背筋を伸ばし上体を傾けつつ膝の前に両手を同時にハの字につき、臀部を浮かさない。</li> <li>・膝の間は拳1～2つほど空ける。</li> <li>・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。</li> </ul> <p>2 立ち方 立ち方を指導する。 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。</p>  <p>平行立ち</p> <p>拳の握り方：小指から順に指を折り曲げ、親指が他の4本の指の中に入らないように指導する。</p> <p>3 突き方 平行立ちで突き方を指導する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・突く方の手と引く方の手を連動させ、同時に動作が終わるように指導する。</li> <li>・肘が脇腹をするように突きを出す。引くときは突く動作と反対に動く。</li> <li>・「正中線」についても指導する。</li> </ul> <p>4 受け方 平行立ちで受け方を指導する。 受けの基本姿勢について 受けの基本姿勢から上段受け、中段受け、下段受けを行う。</p> <p>5 前屈立ちから移動基本を指導する。</p> <p>5-1 前屈立ち 追い突き(順突) ※方向転換は後足を軸にして180度の方向転換を行う(基本形につなげる)。</p> <p>5-2 前屈立ちの受け(上段-中段-下段) ※前屈立ちによる受けの移動基本を指導する。</p>	<p>【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)</p>  <p>八字立ち</p>  <p>前屈立ち</p>
	<p>整理 5分</p>	<p>1 整理運動 2 集合、整列 3 次時の予告、礼</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操、深呼吸。</li> <li>・服装を正し、整然と並ばせる。</li> <li>・本時の自己評価。</li> </ul>

第1学年の学習指導案 2 / 6時間

本時の  
目標

- ①基本動作の中でも重要な立ち方、受け方を学習する。
- ②基本動作・移動基本が基本形の上達に重要であることを認識させる。



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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項はしっかり説明し、整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 30分	基本動作の復習  基本形一の練習 (前半)  第1 拳動から第8 拳動までの学習  <<礼>>  <<用意>>  <<第1 拳動>>  <<第2 拳動>> 	○基本の立ち方の復習と基本の突きを行う。 ○移動基本の突きを行う。 ○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を説明する。  <div style="background-color: #008080; color: white; text-align: center; padding: 2px;">基本形一の練習 (前半)</div> <<用意>> 結び立ちで「礼」をしたあと、左右の拳を握りながら、左足、右足の順番に足を開き、八字立ちとなり拳を大腿部前に構える。  1 左方に左前屈立ちで下段受けを行う。  2 右足を1 拳動目とおなじ進行方向に右前屈立ちで右中段順突きを行う。	【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)  【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら課題解決に向けた方法を見つけている。 (観察・学習ノート)  【関心-意欲-態度】 新しい技(基本形)を学び習得することの喜びを味わい楽しもうとする。 (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
	<p>《第3 拳動》</p>  <p>《第4 拳動》</p>  <p>《第5 拳動》</p>  <p>《第6 拳動》</p>  <p>《第7 拳動》</p>  <p>《第8 拳動》</p> 	<p>3 時計回りに 180 度回転し、右下段受けを行う。</p> <p>4 左足を 3 拳動目とおなじ進行方向に左前屈立ちで左中段順突きを行う。</p> <p>5 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。</p> <p>6 右足を左足に寄せながら前を出して右前屈立ちで右上段受けを行う。</p> <p>7 左足を右足に寄せながら左足を前を出して左前屈立ちで左上段受けを行う。</p> <p>8 右足を左足に寄せながら前を出して右前屈立ちで右上段受けを行う。「気合い」を出す「エイ！」。</p>	
<p>整理 5 分</p>	<p>1 整理運動 2 集合、整列 3 次時の予告、礼</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操、深呼吸。</li> <li>・服装を正し、整然と並ばせる。</li> <li>・本時の自己評価。</li> </ul>	

第1学年の学習指導案 3 / 6時間

本時の  
目標

- ①基本動作を意識しながら基本形一を正確に行うことができる。
- ②授業の進め方や、約束事項を確認し、生徒が見通しを立てて学習できるようにするとともに、安全への配慮について意識させる。

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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項はしっかり説明し、整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 30分	基本動作の復習 基本形一の復習 基本形一の練習 (後半) 第9 拳動から第20 拳動までの学習  ≪第9 拳動≫  ≪第10 拳動≫  ≪第11 拳動≫  ≪第12 拳動≫ 	○基本と移動基本を行う。 ○基本形一の第1 拳動から第8 拳動までを復習する。  <div style="background-color: #008080; color: white; text-align: center; padding: 2px;">基本形一の練習 (後半)</div> 9 右膝を曲げたまま、左足を右足に寄せながら、270度反時計回りに回転し左前屈立ちで左下段受けを行う。 10 左足に体重をかけながら、右足を9 拳動目とおなじ進行方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 右足を1 拳動目とおなじ進行方向に右前屈立ちで右中段順突きを行う。 11 時計回りに180度回転し、右下段受けを行う。 12 左足を11 拳動目とおなじ進行方向に左前屈立ちで左中段順突きを行う。 13 右足を軸にして反時計回りに90度回転し、左前屈立ちで左下段受けを行う。 14 右足を13 拳動目とおな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。 15 左足を前に出して左前屈立ちで左中段順突きを行う。	【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。  【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら課題解決に向けた方法を見つけている。 (観察・学習ノート)  ≪第13 拳動≫  ≪第14 拳動≫  ≪第15 拳動≫ 

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 30分	<p>《第16 拳動》</p>  <p>《第17 拳動》</p>  <p>《第18 拳動》</p>  <p>《第19 拳動》</p>  <p>第1 拳動から第20 拳動までの学習を行う</p>	<p>16 右足を15拳動目とおなじ進行方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きとともに「気合い」を出す「エイ！」。</p> <p>17 右膝を曲げたまま、左足を右足に寄せながら、270度反時計回りに回転し左前屈立ちで左下段受けを行う。</p> <p>18 左足に体重をかけながら、右足を1拳動目とおな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。</p> <p>19 左足かかとを軸にして時計回りに180度回転し、反対方向に右下段受けを行う。</p> <p>20 右足に体重をかけながら、腰を押し出し回転しながら左足を19拳動目とおなじ進行方向に出し、左足屈立ちで左中段順突きを行う。</p> <p>※残心について指導 《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。</p> <p>全体の練習を繰り返したのち、グループの練習を行う。適宜タブレットを活用し技能の向上を目指す。</p>	<p>【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)</p> <p>《第20 拳動》</p>  <p>《直れ》</p>  <p>《礼》</p> 
整理 5分	<p>1 整理運動 2 集合、整列 3 次時の予告、礼</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体操、深呼吸。</li> <li>・ 服装を正し、整然と並ばせる。</li> <li>・ 本時の自己評価。</li> </ul>	<p>【知識・理解】 試合方法やルールについて感想を書き出している。 (観察・学習ノート)</p>

残心…形や組手において攻撃技や防御技を極めたあと、相手に対して緊張を解かない心身の状態。

基本形一



基本形二



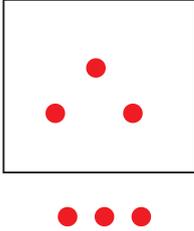
基本形三



## 第1学年の学習指導案 4 / 6時間

本時の  
目標

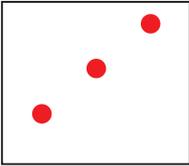
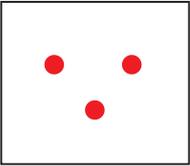
- ①基本動作を意識しながら基本形一を正確に行うことができる。  
 ②授業の進め方や、約束事項を確認し、生徒が見通しを立てて学習できるようにするとともに、安全への配慮について意識させる。

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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項はしっかり説明し、整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 30分	基本動作の復習  基本と移動基本  形の練習「基本形一」を全員で行う  団体形のチームの基本の隊形（配置）をまなぶ  団体形の練習 チームごとに団体形の練習を行う（10分間）  その後発表をする	○基本と移動基本を行う。 1 その場基本：平行立による基本の突き（中段・上段）各10本 2 移動基本：前屈立ち、下段受け 前屈立ち、上段受け 前屈立ち、中段突きによる前進後退 3 形の練習「基本形一」を全員で行う。 1、2列目が形を行い3、4列目は見学、終わったあと形を行う。 見学の態度を指導 正座か安座とする。 4 団体形のチームを作る（3人から5人） ・話し合ってチーム名を決める。 ・号令者を決める。 ・団体形チームで練習する。 ・形試合の実戦形式で練習する。 ・入場や退場の方法の練習。 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歩前進する。両脇の選手は3歩進む。 “基本形一用意はじめ”の号令で開始する。 ※基本的な隊形を指導し、あとは団体形のチームで「基本形」を練習する。  	【知識・理解】 基本となる技の名称を挙げている。 (観察)  【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら課題解決に向けた方法を見つけている。 (観察・学習ノート)
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 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。	

第1学年の学習指導案 5 / 6時間

本時の  
目標

- ①基本動作を意識しながら基本形一を正確に行うことができる。
- ②基本動作・移動基本が基本形の上達に重要であることを認識させる。

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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項はしっかり説明し、整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 30分	基本動作の復習  基本と移動基本  団体形の練習 チームごとに団体形の練習を行う(10分間)  チームごとに発表をする	○基本と移動基本を行う。 1 その場基本：平行立による基本の突き(中段・上段)各10本 2 移動基本：前屈立、下段受け 前屈立、上段受け 前屈立、中段突きによる前進後退 3 形の練習「基本形一」をチームごとに行う。 ・チーム名を決める ・形試合の実戦形式で練習する ・入場や退場の方法の練習 隊形の工夫と決定  <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>スラッシュ型</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>逆三角型</p> </div> </div> 団体形のチームで「基本形」を練習する。 終わったあとは出来栄を評価する。	【関心・意欲・態度】 正しい動作で試合に臨めたか、公正な審判ができたか、仲間の演武に正しい態度で応援できたか。 (観察)  号令者の発声 ・“正面に礼” ・“入場” ・“基本形一用意はじめ” 形が終わったら ・“なおって” ・“正面に礼” ・“退場”または“もとの位置”試合線に戻ったら“回れ右”“正面に礼”  【思考・判断】 仲間と考え、教え合いながら課題解決に向けた方法を見つけている。 (観察)
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 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。	

第1学年の学習指導案 6 / 6時間

本時の  
目標

- ①団体形のトーナメント方法を学習し、審判なども交代で行いながらスムーズな試合進行を学ぶ。
- ②団体形の学習は話し合いながら創り上げることの意義を理解し、上達につなげる。

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
導入 10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 準備運動と補強運動	○整然と整列し座礼をさせる。 ○約束事項はしっかり説明し、整理・整頓や危険防止について強調する。	
展開 30分	基本と移動基本  団体形の練習 チームごとに団体形の練習を行う  その後団体形トーナメントを行う	○基本と移動基本を行う。 1 その場基本：平行立による基本の突き 2 移動基本：中段突きによる前進後退 3 形試合の準備をする。  <div style="text-align: center;"> </div> 3 副審 演武後審判 2 副審 演武後審判  バレーボールコート (半面9m×9m) などを利用することによって2チーム同時に演武ができる。チーム数が多い場合、効率良い試合進行が可能。	団体形トーナメントで用意するもの  1. 笛…1個 (主審) ※電子ホイッスル 2. 赤青旗…5セット ※紅白旗でも可 3. 赤青帯…各20本 4. トーナメント表 ※敗者復活ができれば1チームが2回試合を行うことができる  【思考・判断】 トーナメントの振り返りを行う。 (発表・観察・学習ノート)
整理 5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・学習ノートの記入。 ・挨拶 (座礼)。	

