

# 中学校武道「空手道」 第1学年学習カード

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

## 学習の心得

- 一. 空手に先手なし
- 一. 相手を尊重する心と態度を忘れずに
- 一. 安全に留意して学習しよう

時 限	日 付	学 習 内 容 チェ ッ ク	今 後 の 課 題
1	/	・空欄を埋めよう。 武道は[ ]な技能を基にした運動で、[ ]の文化である。 ・武道で得られる体力要素について、特徴を書き出そう。 [ ]	
2	/	・基本的な5種類の立ち方を書き出そう。 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] ・空欄を埋めよう。 受けを行う上で[ ]を意識する。	
3	/	・突きを行う上での基本的な心がまえを書き出そう。 [ ] ・形を練習することの意義を書き出そう。 [ ]	
4	/	・これまでに学習した技と、その技を身に付けるための技術的なポイントを書き出そう。 技[ ]…ポイント[ ] 技[ ]…ポイント[ ] 技[ ]…ポイント[ ]	
5	/	・新たに学習した技と、その技を身に付けるための技術的なポイントを書き出そう。 技[ ]…ポイント[ ] 技[ ]…ポイント[ ] ・健康・安全について留意したことを書き出そう。 [ ]	
6	/	・基本形一の練習で選んだ練習方法と、その理由を書こう。 練習方法[ ] この練習方法を選んだ理由[ ]	
7	/	・仲間の良い点や修正点を書き出そう。 [ ] ・その際、なぜ良いと思ったか、なぜ修正したほうが良いと思ったか書き出そう。 [ ]	
8	/	・団体形の練習方法について、グループで話し合った結果を書こう。 [ ] ・分担した自分の役割を書き出そう。 [ ] ・自分の役割の活動をどのように行ったか書き出そう。 [ ]	
9	/	・別のグループから受けた助言を書き留めよう。 [ ] ・空手道の授業で繰り返し粘り強く取り組んだことを書き出そう(技能面だけでなく、知識や考える活動、仲間との関わりも含む) [ ]	
10	/	空手道の学習を終えて、学習したことを書こう。 [ ]	

# 中学校武道「空手道」 第1学年学習カード

## 回答例

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

### 学習の心得

**一、空手に先手なし**  
**一、相手を尊重する心と態度を忘れずに**  
**一、安全に留意して学習しよう**

時限	日付	学習内容チェック	今後の課題
1	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・空欄を埋めよう。</li> <li>武道は[対人的]な技能を基にした運動で、[わが国固有]の文化である。</li> <li>・武道で得られる体力要素について、特徴を書き出そう。</li> <li>[武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なる。</li> <li>特に空手道においては、主に敏捷性、平衡性、柔軟性が高まること]</li> </ul>	
2	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な5種類の立ち方を書き出そう。</li> <li>[閉足立ち][結び立ち][平行立ち][八字立ち][前屈立ち]</li> <li>・空欄を埋めよう。</li> <li>受けを行う上で[正中線]を意識する。</li> </ul>	
3	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・突きを行う上での基本的な心がまえを書き出そう。</li> <li>[正中線を真っ直ぐに保つ、肩や胸に力が入り過ぎないようにする、「突き」と「引き手」の動作が同時に終わるように運動させる]</li> <li>・形を練習することの意義を書き出そう。</li> <li>[精神力を養い、機敏な運動能力が高まり、組手の実践に必要な動きにも応用することができるようになる ]</li> </ul>	
4	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでに学習した技と、その技を身に付けるための技術的なポイントを書き出そう。</li> <li>技[上段上げ受け]・・・ポイント[肘はこぶしよりやや下にする など ]</li> <li>技[下段受け ]・・・ポイント[受ける腕は、肘を中心に斜め下に打ち下ろす など ]</li> <li>技[中段突き ]・・・ポイント[肩や腕に力が入り過ぎないように注意する など ]</li> </ul>	
5	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新たに学習した技と、その技を身に付けるための技術的なポイントを書き出そう。</li> <li>技[ ]・・・ポイント[ ]</li> <li>技[ ]・・・ポイント[ ]</li> <li>・健康・安全について留意したことを書き出そう。</li> <li>[ ]</li> </ul>	
6	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本形一の練習で選んだ練習方法と、その理由を書こう。</li> <li>練習方法[ ]</li> <li>この練習方法を選んだ理由[ ]</li> </ul>	
7	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仲間の良い点や修正点を書き出そう。</li> <li>[ ]</li> <li>・その際、なぜ良いと思ったか、なぜ修正したほうが良いと思ったか書き出そう。</li> <li>[ ]</li> </ul>	
8	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・団体形の練習方法について、グループで話し合った結果を書こう。</li> <li>[ ]</li> <li>・分担した自分の役割を書き出そう。</li> <li>[ ]</li> <li>・自分の役割の活動をどのように行ったか書き出そう。</li> <li>[ ]</li> </ul>	
9	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>・別のグループから受けた助言を書き留めよう。</li> <li>[ ]</li> <li>・空手道の授業で繰り返し粘り強く取り組んだことを書き出そう(技能面だけでなく、知識や考える活動、仲間との関わりも含む)</li> <li>[ ]</li> </ul>	
10	/	<ul style="list-style-type: none"> <li>空手道の学習を終えて、学習したことを書こう。</li> <li>[ ]</li> </ul>	

# 中学校武道「空手道」 第2学年学習カード

年 組 氏名 \_\_\_\_\_

## 学習の心得

- 一、空手に先手なし  
一、相手を尊重する心と態度を忘れずに  
一、安全に留意して学習しよう

時 限	日 付	学 習 内 容 チ ェ ッ ク	今 後 の 課 題
1	/	・空欄を埋めよう。 武道には技能の習得を通して、[ ]を図るという伝統的な考え方がある。	
2	/	・これまでに学習した技と、その技を身に付けるための技術的なポイントを書き出そう。 技[ ]…ポイント[ ] 技[ ]…ポイント[ ] 技[ ]…ポイント[ ]	
3	/	・新たに学習した技と、その技を身に付けるための技術的なポイントを書き出そう。 技[ ]…ポイント[ ] 技[ ]…ポイント[ ]	
4	/	・グループで集団演武を行う際や、仲間の集団演武を見る際に注目すべき5つの観点を書き出そう。 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] ・武道を実施する中で、仲間の良い所作や取組を書き出そう。 [ ]	
5	/	・グループで考えた創作形を書こう。 第1挙動[ ] 第2挙動[ ] 第3挙動[ ] 第4挙動[ ] 第5挙動[ ]	
6	/	・創作組手について、練習や仲間からの助言を通して変更したところや注意した点を書こう。 [ ] ・創作組手について、うまくできたところを書き出そう。 [ ]	
7	/	・安全に行う上での留意点を書き出そう。 [ ] ・仲間の自分と違う良い部分(技や考え方、取り組み方など)を書き出してみよう。 [ ]	
8	/	・全員が参加して楽しむことができる方法を書き出してみよう。 [ ]	
9	/	・空欄を埋めよう。 試合の行い方には、ごく簡易な試合における[ ], [ ]及び[ ]の仕方がある。 ・空手道の授業で繰り返し粘り強く取り組んだことを書き出そう(技能面だけでなく、知識や考える活動、仲間との関わりも含む)。 [ ]	
10	/	・空手道の学習を終えて、学習したことを書こう。 [ ]	

