

柔道実技①②		実習	講師 佐藤 康宏
科目カテゴリー	柔道整備師コースの専門基礎科目 教職科目	科目ナンバリング	12331103 12531107

1. 授業のねらい・概要

大学における「スポーツ」はスポーツの実習とスポーツ科学の理論の学習を通して、自己のライフステージや心身の状態（健康、体力、運動能力）に適したスポーツを生活の中に取り入れ、豊かなライフスタイルを形成できる能力を目的としている。

柔道は日本を発祥とするオリンピック競技種目であり、健康と体力の維持、増進のための身体や運動に基礎的な理論と実践方法を身に着けることができる競技である。本講義では学科の特性を踏まえ、その精神、体力、歴史、礼法、基本動作、受身、投技、固技、乱取りなどを通して、中学・高等学校保健体育教育職員、柔道整備師になる上で必要な技能の習得をねらいとする。

2. 授業の進め方

柔道衣の着方と礼法～柔道修行に於ける受身の重要性の理解と学習基本動作～後方受身、側方受身、前方受身の学習～前方回転受身の学習。補強運動と柔道を通しての機能解剖～受身の復習並びに受身の応用練習～足技、腰技、手技の学習～足技、腰技、手技の応用練習～固め技一抑え技、絞め技、関節技。各技の説明と実践練習。

3. 授業計画

1. ガイダンス（柔道の歴史について）	9. 固技の基本動作
2. 柔道着の着用～礼法の習得	10. 固技（袈裟固・崩袈裟固・肩固・横四方固）
3. 基本動作（受身：後受身・横受身）	11. 固技（上四方固・崩上四方固・縦四方固）
4. 基本動作（受身：前受身・前回受身）	12. 固技（関節技・絞技）
5. 基本動作（姿勢・組み方・進退動作）	13. 投げ技の応用練習～立技の乱取
6. 投技（背負投・体落・大腰・釣込腰・払腰）	14. 基本動作、投技、固技の総復習
7. 投技（小内刈・大内刈・大外刈・出足払）	15. まとめ（礼法・受け身・投技のテスト）
8. 投げ技の応用練習～立技の乱取	解説および再試験

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

予習として、高等学校学習指導要領（体育）の武道について30 分程度読み、理解をしておくこと。実技前はストレッチングを上・下肢ともに十分程度行い、身体を柔軟に動かせるように準備をすること。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

各段階で習得したことを実践させて確認する。その都度、解説をして再練習をさせる。最終授業の15 回目のテスト後に再度解説を行う。

6. 授業における学修の到達目標

健康と体力の維持、増進のための身体や運動に基礎的な理論と実践方法を身に着けること。また、柔道精神、体力、歴史、礼法、基本動作、受身、立技、固技などの技能の習得を到達目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

授業への取組み姿勢（50%）、および最終テストの結果（下記①②③）によって評価する。

- ① 身体の安全を、守れる体力・技術・知識を身につけているか（受身の試験 15%）
- ② 柔道の基礎的知識を理解して、その基本的技術を習得しているか（投技の試験 15%）
- ③ 講義内に行われる応用練習について理解しているか（20%）

8. テキスト・参考文献

講義内で参考資料を配布。

9. 受講上の留意事項

- ・手足の爪は、短く切ること。
- ・装飾品（指輪、ネックレス、ピアス）等は外すこと。
- ・髪形について、ロングヘアーの学生は髪を結って襟につかないようにして参加すること。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は、講道館柔道六段、柔道指導員 A 資格を有し、国際交流基金文化交流事業、海外での柔道指導歴などの実務経験を活かして実技指導を行う。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリ」欄の記載のとおり。