

スポーツ方法実習(柔道)Ⅱ

科目ナンバリング ESS-206
選択 1単位

穴井 さやか

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、柔道の応用技術についての習得を目標とする。具体的には、スポーツ方法実習Ⅰで身に付けた技能をより正確に完成させていくこと、その技能を活かして、攻防の練習や反復練習、模擬試合などを経験しながら、柔道のルール、審判規定などの理解を深めていく。

また、技の原点でもある柔道の形種目も学び、初段の取得に活かすことも取り組んでいく。

2. 授業の到達目標

- ・技の名称と動きが一致し、相手の動きに応じて技の攻防を展開することができる。
- ・柔道の試合規則、審判法について説明することができる。
- ・初段取得に必要な基本動作、投げの形、試合形式の実戦ができる。

3. 成績評価の方法および基準

- ・授業への向上心を持った積極的な取り組み(50%)
- ・授業への省察(10%)
- ・実技試験・筆記試験(40%)

※ただし、授業回数の3分の2以上の出席者を評価の対象とする。

4. 教科書・参考文献

教科書

テキスト:使用なし。適宜、必要な場合は配布。

5. 準備学修の内容

- ・実技科目のため、毎時限、体調管理には注意する。
- ・スポーツ方法実習(柔道)Ⅰを履修していることが望ましい。

6. その他履修上の注意事項

- ・柔道衣を所持していない学生については、ガイダンスにて購入の説明をする。
- ・その他の申し合わせ事項についてはガイダンスの際に説明する。
- ・貴重品は、各自責任を持って管理する。

7. 授業内容

- | | |
|--------|-------------------------|
| 【第1回】 | ガイダンス(授業の進め方、約束事項の確認) |
| 【第2回】 | 基本動作①(礼法、試合の礼法、受身、足さばき) |
| 【第3回】 | スポーツ方法実習Ⅰで習得した技の復習 |
| 【第4回】 | 連絡技 |
| 【第5回】 | 返し技(大内刈り) |
| 【第6回】 | 返し技(払腰・背負い投げ) |
| 【第7回】 | 寝技の返し方と乱取り |
| 【第8回】 | 実戦練習 |
| 【第9回】 | 柔道の規則と審判法 |
| 【第10回】 | 投げの形①(動画を見て視覚的に学ぶ) |
| 【第11回】 | 投げの形②(手技:浮落) |
| 【第12回】 | 投げの形③(手技:背負い投げ) |
| 【第13回】 | 投げの形④(手技:肩車) |
| 【第14回】 | 第11回～13回の復習 |
| 【第15回】 | 授業のまとめ、実技試験(投げの形、試合) |