スポーツ方法実習（柔道）Ⅰ

科目ナンバリング　ESS-205
選択　　1単位

穴井　さやか

1. 授業の概要（ねらい）

日本の伝統文化である武道は、平成24年度より保健体育科で「武道必修化」となり全国の公立中学校でも実施されている。また、柔道を選択している学校は全国で66%に及ぶともいわれており、教員採用試験もあわせて、教員を目指す学生は、基本動作や技術を示範できることが必要となる。

本授業では、経験者、未経験者問わず、伝統文化である柔道の歴史を知り、基本となる動作や受身、投げ技、固め技の習得を重点において学習する。

2. 授業の到達目標

・柔道の基本技術や基本動作、礼儀作法を正しく実践することができる。
・柔道の専門用語を理解する。
・柔道の基本的技術の要点を説明することができる。

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（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、体調管理には十分注意する。

6. その他履修上の注意事項

・スポーツ方法実習（柔道）Ⅰ・Ⅱは続けて履修することを望む。
・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。
・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（柔道衣の着方、帯の結び方、礼法、姿勢、足さばき）
【第3回】　基本動作②（受身：後受身、横受身）
【第4回】　基本動作③（受身：前回り受身）
【第5回】　基本動作④（受身：前回り受身の応用）
【第6回】　第2回～第5回の復習、確認
【第7回】　技の仕組みについて
【第8回】　投げ技①（大内刈り）
【第9回】　投げ技②（支え釣り込み足）
【第10回】　投げ技③（払腰）
【第11回】　投げ技④（背負い投げ）
【第12回】　固め技①（袈裟固、崩れ袈裟固～逃げ方）
【第13回】　固め技②（横四方固、上四方固～逃げ方）
【第14回】　第8回～第13回の復習、確認とグループ学習
【第15回】　実技試験、授業のまとめ