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。
・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