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