

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

吉見 浩二

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、柔道の基本的な知識と動作を修得し、その原理・原則を学びます。また、既に、修得した技能などを用いてより高度な技能の完成を目指し、これらを用いて、実践的な練習(自由練習)に取り組めるように準備します。履修者のレベルに応じた内容を展開し、将来的な教員採用試験の受験や生涯スポーツ・競技スポーツの指導者として必要な基礎的知識や技能を習得することを目的とします。

2. 授業の到達目標

- ・各種受け身の修得及び柔道固有の動作を理解し、実践できる。
- ・技の名称と動作が一致し、相手の動きに応じた攻撃・防御を展開することができる。
- ・実践練習(自由練習)で、柔道の攻防の楽しさを知る。

3. 成績評価の方法および基準

- ・実技試験(60%)
 - ・筆記試験(20%)
 - ・授業への向上心を持った積極的な取り組み(20%)
- ※授業回数の3分の2以上の出席者を評価対象者とする。

4. 教科書・参考文献

教科書

テキストは特に使用しないが、必要に応じて適宜資料を配布する。

5. 準備学修の内容

- ・実技科目のため、毎時限、体調管理をしっかりとって授業に参加することを求めます。体調不良などの見学の場合は、レポートなどを提出して代替え措置で補うこともあるので相談してください。
- ・原則として、スポーツ方法 I (柔道)を履修していることが望ましい。
- ・書籍、YouTube動画など授業に役立つものが多いので、事前・事後の学習に役立てることを推奨します。詳細は、授業時間内に適宜伝達します。

6. その他履修上の注意事項

- ・柔道衣は各自準備する。必要な場合は、ガイダンスの時に説明を受ける。
- ・貴重品は、各自責任を持って管理する。
- ・シラバスの内容は受講生の技術修得状況や体力のレベルに応じて変わることがあります。

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、その他諸注意)
安全配慮について
- 【第2回】 基本動作の確認と受身(礼法・立礼・座礼・受け身各種・足さばき)
投技(大内刈・支釣込足・払腰)のかかり練習(その場～移動を伴って)
- 【第3回】 基本動作の確認・受身
投技(大内刈・支釣込足・払腰)のかかり練習(その場～移動を伴って)、
- 【第4回】 基本動作の確認・受身
投技(大内刈・支釣込足・払腰・背負投)のかかり練習(その場～移動を伴って)、相手の動きに応じた技の選択
- 【第5回】 基本動作の確認・受身
投技(大内刈・支釣込足・払腰・背負投)のかかり練習(その場～移動を伴って)、相手の動きに応じた技の選択
- 【第6回】 基本動作の確認・受身
投技(大内刈・支釣込足・払腰・背負投)のかかり練習(その場～移動を伴って)、相手の動きに応じた技の選択
- 【第7回】 基本動作の確認・受身
投技(小内刈・膝車・大腰・背負投)のかかり練習(その場)、寝技(袈裟固・横四方固)抑え込み方を知る、かかり練習
- 【第8回】 基本動作の確認・受身
投技(小内刈・膝車・大腰・体落)かかり練習(その場～移動を伴って)、寝技(袈裟固・横四方固・上四方固)抑え込み方を知る、かかり練習
- 【第9回】 基本動作の確認・受身
投技(小内刈・膝車・大腰・体落)かかり練習(その場～移動を伴って)、寝技(袈裟固・横四方固・上四方固・縦四方固)抑え込み方を知る、かかり練習
- 【第10回】 基本動作の確認・受身
立技かかり練習(技選択)、寝技かかり練習(片膝立姿勢等から)・自由練習、研究
- 【第11回】 基本動作の確認・受身
立技かかり練習(技選択)・自由練習、寝技かかり練習・自由練習、研究
- 【第12回】 基本動作の確認・受身
立技かかり練習(技選択)、立技自由練習、寝技かかり練習・自由練習、研究
- 【第13回】 基本動作の確認・受身
試合方法、ルールの確認、立技かかり練習・自由練習、寝技かかり練習・自由練習、試合
- 【第14回】 基本動作の確認・受身
立技かかり練習・自由練習、寝技かかり練習・自由練習、試合
- 【第15回】 授業のまとめ・実技試験・筆記試験