

## 1. Course Description

授業は柔道の基本である礼法(立礼・座礼)の習得、怪我防止のための受身習得には十分時間を費やします。その後、体捌きや基本的な技を説明し打ち込み練習をします。ある程度技が習得できたら、約束稽古を行います。

## 2. Course Objectives

柔道実技では柔道と柔道整復師の関係を知り、「礼に始まり礼に終わる」の武道で最も重要な精神である礼法には時間を十分使い、柔道の基本である受身・立技(手技、腰技、足技)・寝技を習得する。通年授業であるため最終的には乱取りまでできるようにする。また、国際柔道試合審判規定のルールや柔道の形についても勉強し、柔道の試合を観戦しても理解できる。

## 3. Grading Policy

実技試験にて評価します。

欠席の回数については、各担当の教員が授業初めにアナウンスします。

## 4. Textbook and Reference

## 5. Requirements(Assignments)

注意点として健康管理に十分注意し、柔道の基本をよく理解して下さい。また、授業中ふざけることや私語のないように心がけて下さい(特に怪我防止のため)。

柔道着は清潔にし、身体に装飾品(指輪・ピアス・ネックレス・ミサンガ等)は付けないようにして下さい。

## 6. Note

## 7. Schedule

- [1] オリエンテーション  
柔道の歴史、柔道と柔道整復師
- [2] 柔道の基本動作、礼法(立礼・座礼・立ち方・座り方など)、組み方
- [3] 柔道の基本動作、礼法、組み方、受身の練習(前方・後方・側方)
- [4] 柔道の基本動作、礼法、組み方、受身の練習(前方・後方・側方・前方回転受身<立ち膝から>)
- [5] 柔道の基本動作、礼法、組み方(体捌き)、受身の練習(前方回転受身<立位から>)
- [6] 柔道の基本動作、礼法、組み方(相手の崩し方)、受身の練習(前方回転受身<歩いている状態から>)
- [7] 技の説明(大腰)、技の練習(打ち込み<大腰>)、技を用いて受身練習
- [8] 技の説明(体落とし)、技の練習(打ち込み<体落とし>)、技を用いて受身練習
- [9] 技の説明(一本背負い投げ)、技の練習(打ち込み<一本背負い投げ>)、技を用いて受身練習
- [10] 技の説明(背負い投げ)、技の練習(打ち込み<背負い投げ>)、技を用いて受身練習
- [11] 技の説明(大外刈り)、技の練習(打ち込み<大外刈り>)、技を用いて受身練習
- [12] 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- [13] 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- [14] 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- [15] 受身、立ち技の試験
- [16] 柔道の基本動作、礼法、組み方(相手の崩し方)、受身の練習(前方回転受身<歩いている状態から>)
- [17] 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- [18] 技の説明(大内刈り・小内刈り)、技の練習(打ち込み<大内刈り・小内刈り>)、反復練習
- [19] 連絡変化技の説明(大内刈り・小内刈りからの背負い投げ)、反復練習
- [20] 連絡変化技の説明(大内刈り・小内刈りからの大外刈り)、反復練習
- [21] 固め技の説明(袈裟固め)反復練習
- [22] 固め技の説明(袈裟固め)反復練習
- [23] 固め技の説明(横四方固め)反復練習
- [24] 固め技の説明(横四方固め)反復練習
- [25] 固め技の説明(上四方固め)反復練習
- [26] 固め技の反復練習、寝技の乱取り
- [27] 固め技の反復練習、寝技の乱取り
- [28] 総合練習(礼法・受身・立ち技・固め技)
- [29] 総合練習(礼法・受身・立ち技・固め技)
- [30] 柔道実技試験とまとめ