

柔道

科目ナンバー 7A205
基礎分野 必修 2単位

鳥谷部 真弓

1. 授業の概要(ねらい)

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. 授業の到達目標

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. 成績評価の方法および基準

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. 教科書・参考文献

5. 準備学修の内容

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、授業中ふざげ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. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
柔道の歴史、柔道と柔道整復師
- 【第2回】 柔道の基本動作、礼法(立礼・座礼・立ち方・座り方など)、組み方
- 【第3回】 柔道の基本動作、礼法、組み方、受身の練習(前方・後方・側方)
- 【第4回】 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>)
- 【第5回】 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>)
- 【第6回】 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>)
- 【第7回】 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
- 【第8回】 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
- 【第9回】 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
- 【第10回】 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
- 【第11回】 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
- 【第12回】 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- 【第13回】 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- 【第14回】 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- 【第15回】 受身、立ち技の試験
- 【第16回】 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>)
- 【第17回】 体捌き、手技・腰技・足技の反復練習
- 【第18回】 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
- 【第19回】 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
- 【第20回】 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
- 【第21回】 固め技の説明(袈裟固め)反復練習
- 【第22回】 固め技の説明(袈裟固め)反復練習
- 【第23回】 固め技の説明(横四方固め)反復練習
- 【第24回】 固め技の説明(横四方固め)反復練習
- 【第25回】 固め技の説明(上四方固め)反復練習
- 【第26回】 固め技の反復練習、寝技の乱取り
- 【第27回】 固め技の反復練習、寝技の乱取り
- 【第28回】 総合練習(礼法・受身・立ち技・固め技)
- 【第29回】 総合練習(礼法・受身・立ち技・固め技)
- 【第30回】 柔道実技試験とまとめ