

至誠館大学

科目名	健康スポーツ実習(柔道)				
英語表記					
担当教員名	砂川 利和			年度	平成28年度
基準年次	2年次	開講期	後期	単位数	1
授業形態	実技	授業形式		履修形態	選択
柔道場において実技として行う。基本動作、对人的技能及び試合などについて学習する。					
到達目標					
伝統的な武道である柔道を通じて柔道の精神と競技としての両面について学習する。また、柔道指導ができることを目標とする。					
授業計画					
第1回	柔道の歴史。				
第2回	柔道の礼法(座礼・立礼)柔道着野の名称及び着用方法				
第3回	基本姿勢(自然本体・左右自然体、自護本体、左右自護体)				
第4回	受け身(横受け身・後受け身)				
第5回	受け身(前受け身・前回り受け身)				
第6回	柔道における体操及び基本トレーニング法。				
第7回	固め技の基本指導。(袈裟固め・横四方固め・縦四方固め・上四方固め・肩固め)				
第8回	固め技の基本指導。固め技における約束稽古。				
第9回	投げ技の基本指導。(足さばき・崩しとつくり。)				
第10回	投げ技の基本指導。(支釣込足・膝車・出足払。)				
第11回	投げ技の基本指導。(大腰・払い腰。背負投。)				
第12回	投げ技の基本指導。(大外刈・小内刈・大内刈・内股。)				
第13回	投げ技における自由乱取り稽古。				
第14回	固め技、投げ技における試合方法と国際審判規定。(講道館審判規定)				
第15回	まとめ				
評価方法と基準			評価項目と割合(%)		
授業に対する学習態度や意欲、技能試験などによって総合的に判断する。			出席	授業態度	レポート
授業外学習			テキスト、教材		
			中学校学習指導要領(文部科学相)C・B柔道指導テキスト(全日本柔道連盟)		
参考書			受講生へのメッセージ		
柔道(講道館)柔道(授業づくり教本)嘉納治五郎体系					
キーワード					