



ID: 1256

科目名	健康スポーツ実習L(柔道)【26年度生用】			コード			
英語表記							
担当教員名	砂川 利和			年度	平成26年度		
基準年次	1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	専門教育	
授業概要							
柔道場において実技として行う。基本動作、对人的技能および試合について学習する。							
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柔道の両面について学習する。中・高等学校において、柔道が指導できることを目標とする。							
授業計画							
第1回	礼儀作法(座礼・立礼) 柔道着の着用方法						
第2回	姿勢(左右自然体、自然本体) 左右足前回りさばき 前回り受け身						
第3回	姿勢(左右自護体、自護本体) 左右足後ろさばき 後ろ受け身						
第4回	左右足前さばき 横受け身 崩しとつくり						
第5回	固め技 袈裟固 横四方固 縦四方固						
第6回	固め技における約束稽古						
第7回	投げ技 体落とし 背負い投げ						
第8回	投げ技 大腰 釣り込み腰 払い腰						
第9回	投げ技 膝車 支え釣り込み足 大外刈り 大内刈り 小内刈り						
第10回	投げ技における自由乱取り稽古						
第11回	立ち技による試合の仕方と講道館試合審判規定						
第12回	寝技による試合の仕方と国際審判規定						
第13回	技の形(手技 腰技)						
第14回	技の形(足技 真捨て身技)						
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定する。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
授業外学習			テキスト、教材				
			中学校学習指導要領(文部科学省)				
参考書			受講生へのメッセージ				
柔道(講道館) 柔道(授業つくり教本) 加納治五郎体系							
キーワード							