

科目	スポーツ実技Ⅲ柔道	担当	三宅 恵介	履修学年	2年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	1単位

【授業目標・到達目標】

柔道の「武道」としての特性を理解する。学校体育における柔道の意義について考えるとともに、主に初心者を対象とした学習内容と指導法を体得することを目標とする。
特に安全に配慮しながら、相互が礼儀正しく学習する態度を身に付け、将来指導者としての意識を高める。

【履修注意】

柔道衣は各自で用意する。常に清潔にしておくよう心がける。礼法は正しく行い、お互いに尊重しあいながら安全に留意して積極的に取り組む。

【評価方法】

平常点:75% 実技試験:25%

【試験について】

実技試験を実施する。受験資格は2/3以上出席している者に限る。

再試験対象者の条件:再試験なし

【予習・復習】

学修時間は1単位45分が文部科学省指針です。1単位科目は90分の講義に対して45分、2単位科目は90分の講義に対して90分の自宅学習(予習、復習)が必要です。

【教科書】

なし

【参考書】

書籍名:初心者から指導者まで使える武道の教科書【柔道・剣道・相撲】 著者:小俣幸嗣 出版社:成美堂出版

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	オリエンテーション	授業概要、授業目標の確認、柔道の歴史
2	投技の基本動作	礼法、姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受身
3	固技の基本動作	基本動作、抑込みの条件、抑え方(袈裟固)
4	対人的技能(固技1)	抑込技(袈裟固、上四方固、横四方固)の抑え方と応じ方
5	対人的技能(固技2)	抑込技(崩袈裟固、縦四方固、肩固)の抑え方と応じ方
6	対人的技能(固技3)	約束練習(世界一周)、自由練習
7	対人的技能(固技4)	絞技(十字絞、送襟絞)、関節技(腕緘、腕挫十字固)
8	中間まとめ	世界一周を課題とする
9	対人的技能(投技1)	技(膝車、出足払)のかかり練習と約束練習
10	対人的技能(投技2)	手技(体落、背負投)のかかり練習と約束練習
11	対人的技能(投技3)	腰技(大腰、払腰)のかかり練習と約束練習
12	対人的技能(投技4)	真捨身技(巴投)、横捨身技(浮技)の説明、自由練習
13	対人的技能(投技5)	連絡技と変化技、自由練習
14	試合1	試合の仕方と審判法、団体戦1
15	試合2	試合の仕方と審判法、団体戦2
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ