

科目名	柔道 I					
分野	専門基礎分野	担当教員	市村 安史			
開講時期	2学年 1・2学期	単位数	講義	実技	演習	実習
時間数	60			2		
科目の概要	<p>精力善用・自他共栄の考えの基に公正な態度を養い、健康安全に留意するとともに自己の能力を知り、徳性を高める。 礼法作法を学習し、基本動作を通じて、体捌きや、受身、技の理合を学習する。</p>					
学習の到達目標	<p>認定実技合格に必要な、礼法、前方回転受身、投の形、乱取を修得する 柔道に必要な体力を養うため、またケガの予防の為、体力作りを率先してやっていく。</p>					
成績評価の方法と基準	講道館柔道初段レベルに達する。実技にて評価する。					
使用物	柔道着					
参考文献						
実務経験を有する者	○					
講義計画	講義内容					
1	柔道授業の心得、柔道着の着方					
2	柔道の基本を学ぶ(歩き方、受け身)					
3	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身)					
4	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身)					
5	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、固め技)					
6	高齢者の障害予防③:高齢者の外傷予防訓練					
7	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身 打ち込み)					
8	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身 打ち込み)					
9	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技)					
10	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技)					
11	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技)					
12	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技、乱取り)					
13	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技、乱取り)					
14	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技、乱取り)					
15	総合評価(まとめ)					

16	投げの形(手技 浮落)
17	投げの形(手技 背負投)
18	投げの形(手技 肩車)
19	投げの形(手技 まとめ)
20	投げの形(腰技 浮腰)
21	投げの形(腰技 払腰)
22	投げの形(腰技 釣込腰)
23	投げの形(腰技 まとめ)
24	投げの形(足技 送足払)
25	投げの形(足技 支釣込足)
26	投げの形(足技 内股)
27	投げの形(足技 まとめ)
28	投げの形 復習
29	まとめ
30	総合評価(まとめ)

(2024年度)