

---

**体育実技A(柔道) 1 単位(春学期)**

**体育実技A(柔道) 1 単位(秋学期)**

(初心者、経験者を問わない: 男女共習)

春学期・秋学期: 金2/金3

朝飛 大

---

**授業の目的:**

柔道を通して技術、体力の向上を図り、生涯スポーツとして取り組むことの出来るよう行う。

初心者から有段者までクラス全体の実力アップを図る。

中でも礼法、受身、正しい技の掛け方、護身術をより深く解説する。

また、見る柔道の立場から、ルールを説明する。

更に、昇段希望者にはこの授業の中で実施指導する。

**授業の計画:**

- 1 講道館柔道の歴史とその内容
- 2 柔道の基本動作(礼法、受身、体捌き)
- 3 投げ技と受身の反復練習(大外刈、大内刈等)
- 4 投げ技と受身の反復練習(大腰、背負投等)
- 5 投げ技と受身の反復練習(送足払、払釣込足等)と約束稽古
- 6 約束稽古から正しい乱取稽古への導入
- 7 乱取稽古
- 8 技の連絡変化
- 9 固め技(抑込技、絞技、関節技)の説明
- 10 固め技の説明とその稽古方法
- 11 乱取稽古(立技、寝技)
- 12 試合方法、審判法の説明
- 13 総合練習
- 14 総合練習
- 15 総合練習

**成績評価方法:**

出席・技術・態度・理解の4項目を点数化し、その合計点で評価する。

4項目の配点等については科目ガイダンス時に説明する。

**実施場所:**

体育館柔道場

**定員:**

30人

**服装携帯品等:**

柔道着(希望者には貸与する)・タオル・Tシャツ(女子のみ)

**担当教員から履修者へのコメント:**

基本動作から確実にお伝えいたしますので、安心して学んでいただけます