

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2024年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	専門スポーツ実習 (柔道)		
担当者(Instructors)	宮田 みき	配当年次(Dividend year)	3
単位数(Credits)	1	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

柔道は、相手との間合いや動きに合わせて、直接組み合い、基本となる技や得意技、連絡技を用いて相手の動きに応じて投げたり抑え込んだりしながら「一本」を目指して勝敗を競い合うスポーツである。また柔道に積極的に取り組むことを通じて、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を気づかい、尊重する態度を養うことが出来る。ここでは、柔道の歴史、安全指導、技の指導ポイントを正しく理解し、実技では基本技能の習得を目標とする。実技では礼法、基本動作、受け身、基本となる技（投げ技、固め技）、投げ技の連絡、固め技の連絡、投げ技から固め技への連絡、試合、審判法を実習形式で行う。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	実験・実習
授業の方法(Class method)	実技形式で行います。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	オリエンテーション 礼法	学習の進め方、柔道着の着方、礼法について（座礼、立礼）	<input type="checkbox"/>
第2回	柔道の歴史 受け身	柔道の歴史について、受け身準備	<input type="checkbox"/>
第3回	受け身	受け身（後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身）	<input type="checkbox"/>
第4回	受け身 対人的技能（固め技）	受け身の練習方法、袈裟固めについて	<input type="checkbox"/>
第5回	対人的技能（固め技）	横四方固めについて、寝技の補強運動	<input type="checkbox"/>
第6回	安全指導	安全に指導する為の方法	<input type="checkbox"/>
第7回	基本動作	体ほぐし運動、進退動作	<input type="checkbox"/>
第8回	受け身	回転運動、礼法、受け身、寝技の動き方	<input type="checkbox"/>
第9回	立ち技の基本動作	くずし方、大腰、一本背負い、支えつり込み足	<input type="checkbox"/>
第10回	対人的技能（投げ技）	手技（一本背負い体落とし）の練習	<input type="checkbox"/>
第11回	対人的技能（投げ技）	腰技（払い腰、跳ね腰、釣り込み腰）の練習、足技（送り足払い、体落とし、小内刈り、大内刈り）の練習	<input type="checkbox"/>
第12回	固め技の基本動作	抑え込み技（けさ固め、横四方固め、上四方固め）、攻撃防御の基本動作	<input type="checkbox"/>
第13回	自由練習、連絡技、返し技の攻防	投げ技、固め技の連絡技を使つての練習、概習の技を使用して自由練習	<input type="checkbox"/>
第14回	試合方法	試合の仕方と審判法	<input type="checkbox"/>
第15回	試合・まとめ	約束練習、審判、実技テスト	<input type="checkbox"/>

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

事前学習：毎授業前までに柔道着を素早く着られるように練習する。30分程度ストレッチをしておく。事後学習：授業の振り返りプリント、授業の様子を見て授業30分程度の自主練習課題を出します。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

提出されたレポートは、添削・採点の上で返却します。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)		
区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	柔道の歴史や考え、ルールを理解し、相手との間合いや動きに合わせて、直接組み合い、基本となる技や得意技、連絡技を用いて相手の動きに応じて投げたり抑え込んだりすることが出来る。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			90%	10%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 各回の終盤に確認テストを実施する。				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	テキストは必要に応じて実技解説をプリントで配布する。	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	柏崎克彦 しっかり学べる柔道教室 日東書院	
2	中学校学習指導要領解説 保健体育編 文部科学省	
3	高等学校学習指導要領解説 保健体育編 文部科学省	
4		
5		