

授業科目 柔道 I

【担当教員名】 佐々木 睦夫	対象学年	2	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【＜概要＞又は＜一般目標：G I O＞】

柔道は、1882年嘉納治五郎によって日本古来の柔術を学び各流派の長所を集め創意をこらし工夫を加えて創始された講道館柔道の攻撃防御の練習によって身体や精神を鍛錬修養し、柔道の本質「精神善用・自他共栄」を体得することであり、それにより自己を完成し、社会に役立つ人間を形成することにあるとした。学校における柔道は1958年に選択必修となり1989年格技柔道から武道柔道に改訂され、現在、国際的スポーツとして全世界に普及、オリンピック種目として発展している。

【＜学習目標＞又は＜行動目標：S B O＞】

- ①礼法を身につけ、規則を守り、互いに相手を尊重し公正な態度で学習する。
- ②柔道場や用具の安全と清潔を確かめ、健康、安全に留意して学習する。
- ③基本動作及びたい人の技能を身につけ、互いに協力にて自主的、計画的に学習する。
- ④相手の攻防に応じた練習や試合と審判が出来るよう学習し、初心者には初段を有段者はさらに昇段を目指す。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	柔道について。道場準備、復元（畳敷き）・基本動作・礼法。準備運動。		
2	受身（横受身、後方受身、前方回転受身）・約束練習（投技・・手技、足技、腰技）		
3	同 固め技（袈裟固、横四方固、上四方固）を加える。		
4	同 約束練習（移動しながらの打ち込み練習）		
5	同		
6	同		
7	同 乱取練習（立技、寝技）		
8	同 礼法、受身、投技、固技について一人一人確認。		
9	同 投げ技のVTR		
10	同 乱取練習（立技、寝技）		
11	同 乱取練習（立技、寝技）		
12	同 審判法VTR		
13	同 実技試験		
14	同 実技試験		

【使用図書】	＜書名＞	＜著者名＞	＜発行所＞	＜発行年・価格・その他＞
教科書 (必ず購入する書籍)				
参考書	高校生の柔道（全国高体連専門部）購入について検討中です。			
その他の資料				
【評価方法】 出席 授業態度 実技試験 レポート		【履修上の留意点】		