

授業科目

柔道

担当教員名 中村 忠明 (非)	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

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○	◎	◎	◎

授業の概要

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「精力善用・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1985年に選択必修となり1989年格技柔道から武道柔道に改定され、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。

授業の目的

- 1 柔道の礼法や技の名称と、それぞれの動きのポイントを理解する。
- 2 相手の動きに応じた基本動作や受け身を身につける。
- 3 投げ技や固め技の基本となる技を身につける。

学習目標

- 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 基本動作及び対人的技能を身につけ、互いに協力して自主的、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。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・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	実技	中村 忠明
2	受身（後方受身・横受身・前方回転受身）約束練習（投げ技・手技・腰技・足技）	実技	中村 忠明
3	同 固め技（袈裟固・横四方固・上四方固）を加える。	実技	中村 忠明
4	同 寝技の乱取練習を加える。	実技	中村 忠明
5	同	実技	中村 忠明
6	同 投げ技・・・移動しながらの約束練習を加える。	実技	中村 忠明
7	同	実技	中村 忠明
8	同 立ち技の乱取練習を加える。	実技	中村 忠明
9	同	実技	中村 忠明
10	礼法・受身・立ち技・寝技を一人一人確認	実技	中村 忠明
11	ビデオ学習（投げ技）	実技	中村 忠明
12	同 立ち技の乱取練習を加える。	実技	中村 忠明
13	寝技の試合	実技	中村 忠明
14	実技確認	実技	中村 忠明
15	まとめ	実技	中村 忠明

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	高校生の柔道	全国高体連柔道専門部				購入検討中
その他の資料						

評価方法

授業態度 実技試験 レポート

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

授業内容の質問・相談がある学生は、所属学科・学年・学籍番号・氏名・用件を記入の上、office-hour@nuhw.ac.jpへご連絡ください。