

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	実習
科 目 名	体育(柔道)		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時間	後期	教室名	
担 当 教 員	難波 浩子	実務経験と その関連資格	保健体育教員免許			
《授業科目における学習内容》						
柔術並びに柔道の歴史を学び、創始者である嘉納治五郎師範の柔道の精神を理解し、柔道と柔道整復師との関わり、また、柔道整復師としての柔道の必要性を理解し、医療人としての人格の形成を学ぶ。また、柔道における礼法を学び、社会に貢献できる態度を身につけるとともに、受身などの基本的動作の獲得および身体の健康維持、体力の向上を目標とする。						
《成績評価の方法と基準》						
<ul style="list-style-type: none"> ・定期試験 70% ・出席 20% ・平常点 10% 						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
参考図書『イラスト柔道・イラスト柔道の形』共に五月書房						
《授業外における学習方法》						
柔道の動画などを利用して、動きやタイミングを学ぶ。						
《履修に当たっての留意点》						
必ず体温確認をして体調やけが、筋肉痛など各自の体の管理をしっかりし、不調がある場合は必ず担当者に伝える。授業終了後は手指のアルコール消毒は必ずすること。						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	演習を 通じての 到達目標	柔道について武道、スポーツと2つの考え方を理解する			予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。	
	各コマに おける 授業予定	オリエンテーション 授業概要の説明、武道としての柔道、スポーツとしての柔道				
第 2 回	演習を 通じての 到達目標	柔道着の名称 着かたを理解する。			予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。	
	各コマに おける 授業予定	オリエンテーション 柔道の国際化、礼法、特性、柔道衣の扱い方、体ほぐし運動				
第 3 回	演習を 通じての 到達目標	受身の重要性を理解し、挑戦してみる。			予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。	
	各コマに おける 授業予定	基本動作・体ほぐし運動 受け身(後ろ・横・前)、姿勢、組み方				
第 4 回	演習を 通じての 到達目標	受身の種類を理解し 体得する。体裁きについて理解する。			予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。	
	各コマに おける 授業予定	基本動作・体ほぐし運動 受け身(後ろ・横・前・前廻り)体捌き(前・後ろ・前廻り・後ろ回り)				
第 5 回	演習を 通じての 到達目標	左右の受け身を体得し 崩しについて理解する。			予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。	
	各コマに おける 授業予定	基本動作・体ほぐし運動 受け身(後ろ・横・前・前廻り)崩し(八方)、進退動作				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	回転運動を体得し、摺り足、継ぎ足、歩み足を理解する。		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・体ほぐし運動 受け身(後ろ・横・前・前廻り)進退動作(継ぎ足、歩み足)		
第7回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	前回り受け身を体得し 投げ技を理解する。		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・体ほぐし運動 前廻り受け身、投げ技の基本動作		
第8回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	膝車を通して、対人受け身を体得する。		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・対人的技能 前廻り受け身、膝車、大腰		
第9回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	足技の基本を理解する。		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	本動作・対人的技能 前廻り受け身、体落とし、出足払い		
第10回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	大腰を通して 投げ技受身を体得する。		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・対人的技能 前廻り受け身、大腰 固め技の基本動作		
第11回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	後ろに投げられた時の受け身を体得する。		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・対人的技能 前廻り受け身、大内刈り、小内刈り・崩れ上四方固め		
第12回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	寝技にの基本動作 ルールを理解する。		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・対人的技能 前廻り受け身、支えつり込み足、払い腰 袈裟固め		
第13回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	柔道の形をどうして 投げ技を学ぶ		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・対人的技能 前廻り受け身、送り足払い、内股・横四方固め 柔道の形		
第14回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	柔道の形をどうして 投げ技を学ぶ		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	基本動作・対人的技能 前廻り受け身、背負い投げ、跳ね腰 柔道の形		
第15回	演習実習形式	授業を通じての到達目標	礼法 受身のテスト 技の名称をテストする		予習は、事前に実施する内容を把握しておくこと。 復習は、習得できなかった内容を担当教員から指導を受けるように努める。
		各コマにおける授業予定	総括 これまでの復習、理解度を深める		