

## 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	専門基礎分野	授業の方法	実習
科 目 名	柔道Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	森本 正章	実務経験と その関連資格	柔道整復師、柔道整復師専科教員資格、講道館柔道五段			
《授業科目における学習内容》						
柔道Ⅰにおいて修得した投げ技を高めるとともに、高度な受け身(背負投、巴投、肩車の受け身)の取得を目標とする。「投の形」の手技、腰技、足技の9種類を受け取りともに身につける。						
《成績評価の方法と基準》						
1 実技試験70%      2 出席20%      3 平常点(グループワーク中の態度発表)10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
《授業外における学習方法》						
2020年の東京オリンピックを前に 国際大会 国内大会など中継及びネット配信を 興味を持って観戦する。						
《履修に当たっての留意点》						
高度な受け身を習得するとともに 回転運動などを 自分の体調や今までのけがなど考慮し自己管理をして授業に参加する						
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	実習形式	授業を通じての到達目標	投げの形について理解できるようになる。			柔道着の確認
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション 投げの形鑑賞			
第2回	実習形式	授業を通じての到達目標	背負い投げの受け身を習得できるようになる。			前回り受身 飛び込みの前回り受身の確認
		各コマにおける授業予定	背負い投げの原理(受の動き)			
第3回	実習形式	授業を通じての到達目標	背負い投げの投げ方における前回り裁きができるようになる。			すり足 前の移動 横の移動 後ろの移動
		各コマにおける授業予定	背負い投げの原理(取の動き)			
第4回	実習形式	授業を通じての到達目標	後ろ回り裁きができるようになる。			投げの形と 実践の投げ技の違いの確認
		各コマにおける授業予定	背負い投げと一本背負い			
第5回	実習形式	授業を通じての到達目標	投げてからの抑え込みと下からの寝技の攻防ができるようになる。			抑え込みの確認 袈裟固め 横四方固め
		各コマにおける授業予定	寝技での背負い投げ、寝技での肩車			

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	実習形式	授業を通じての到達目標	巴投げの受け身ができるようになる。		投げの形での 足の運びの確認
		各コマにおける授業予定	巴投げの原理(受の動き)		
第7回	実習形式	授業を通じての到達目標	巴投げで投げられるようになる。		投げの形での 崩しの確認
		各コマにおける授業予定	巴投げの原理(取の動き)		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	肩車の取の動き方が理解できるようになる。		相手を楽に持ち上げる方法 足の筋肉を使って
		各コマにおける授業予定	肩車の原理(取り動き)		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	肩車における現在のルールについて理解できるようになる。		寝技のパリエーションを増やしていく
		各コマにおける授業予定	肩車を使った寝技		
第10回	実習形式	授業を通じての到達目標	投げの形の手技ができるようになる。		投げの形での 足の運びの確認
		各コマにおける授業予定	投げの形(取の動き)		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	受身の動作および立ち方を理解し、できるようになる。		投げの形での 受身の確認
		各コマにおける授業予定	投げの形(受の動き)		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	試合のルールを理解できるようになる。		指導がくる 要素
		各コマにおける授業予定	試合のルールについて 投げの形(手技の受取)		
第13回	実習形式	授業を通じての到達目標	団体戦の礼法ができるようになる。		審判を体験
		各コマにおける授業予定	試合の団体戦の礼法について 投げの形(腰技の受取)		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	トーナメント試合について理解できるようになる。		試合運営の確認
		各コマにおける授業予定	トーナメント試合について 投げの形足技の受取		
第15回	実習形式	授業を通じての到達目標	公式試合に出場できる知識を身につけられるようになる。		投げの形受取両方の習得
		各コマにおける授業予定	まとめ 試験		