

講義名	方法	学年	学期	単位	担当教員
柔道 I	実技	1	前期中期	2	坂本 博

授業概要	柔道の礼法・受身と立技・寝技の理解と技術を学ぶ。
到達目標	柔道の礼法・受身と立技・寝技の理解と技術を習得させる。
成績評価	平常点20%、実技試験80%で評価する。
実務経験	近畿医療専門学校 柔道授業15年間他、また段位六段として柔道場にて指導しており、選手・指導者としての長年の経験からの知識と技術を伝える。

前期	講義内容
1	柔道受講のルール説明
2	柔道衣の着方、礼法(立礼、座礼、自然本体)
3	後受身(寝姿勢、長座姿勢)
4	後受身(長座姿勢)
5	後受身(踵鋸姿勢)
6	後受身(応用二人組)
7	横受身(寝姿勢)
8	横受身(鱒鋸姿勢)
9	移動受身(後受身、横受身)
10	前転、前回り受身(膝つき姿勢)
11	前回り受身(立ち姿勢)
12	組み方・立ち方・体さばき
13	組んだ状態から軽く受身をする
14	総復習
15	期末試験
16	解説授業

使用教材	講道館投の形DVD他
------	------------

中期	講義内容
1	大腰(技の入り方、打ち込み、投げ方、受け方)
2	大内刈(技の入り方、打ち込み、投げ方、受け方)
3	一本背負(技の入り方、打ち込み、投げ方、受け方)
4	大外刈(技の入り方、打ち込み、投げ方、受け方)
5	払腰(技の入り方、打ち込み、投げ方、受け方)
6	体落(技の入り方、打ち込み、投げ方、受け方)
7	約束乱取り
8	立技乱取り
9	袈裟固め(技の入り方、逃げ方)
10	横四方固め(技の入り方、逃げ方)
11	上四方固め(技の入り方、逃げ方)
12	縦四方固め(技の入り方、逃げ方)
13	寝技約束乱取り
14	寝技乱取り
15	期末試験
16	解説授業

使用教材	講道館投の形DVD他
------	------------