

科目名	柔道 I					
分野	専門基礎分野	担当教員	市村 安史			
開講時期	2学年 1・2学期	単位数	講義	実技	演習	実習
時間数	60			2		
科目の概要	精力善用・自他共栄の考えの基に公正な態度を養い、健康安全に留意するとともに自己の能力を知り、徳性を高める。 礼法作法を学習し、基本動作を通じて、体捌きや、受身、技の理合を学習する。					
学習の到達目標	認定実技合格に必要な、礼法、前方回転受身、投の形、乱取を修得する 柔道に必要な体力を養うため、またケガの予防の為、体力作りを率先してやっていく。					
成績評価の方法と基準	講道館柔道初段レベルに達する。実技テストにて評価する。					
使用物	柔道着					
参考文献						
実務経験を有する者	○					
講義計画	講義内容					
1	柔道授業の心得、柔道着の着方					
2	柔道の基本を学ぶ(歩き方、受け身)					
3	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身)					
4	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身)					
5	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、固め技)					
6	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、固め技)					
7	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身 打ち込み)					
8	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身 打ち込み)					
9	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技)					
10	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技)					
11	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技、連絡技)					
12	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技、乱取り)					
13	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技、乱取り)					
14	柔道の基本を学ぶ(歩き方、礼法、受け身、投げ技、乱取り)					
15	総合評価(まとめ)					

16	投げの形(手技 浮落 右技)
17	投げの形(手技 浮落 左技)
18	投げの形(手技 背負投 右技)
19	投げの形(手技 背負投 左技)
20	投げの形(手技 肩車 右技)
21	投げの形(手技 肩車 左技)
22	投げの形(手技 まとめ)
23	投げの形(腰技 浮腰 左技)
24	投げの形(腰技 浮腰 右技)
25	投げの形(腰技 払腰 右技)
26	投げの形(腰技 払腰 左技)
27	投げの形(腰技 釣込腰 右技)
28	投げの形(腰技 釣込腰 左技)
29	投げの形(腰技 まとめ)
30	総合評価(まとめ)

(2026年度)