

科目名	柔道 1							年度	2026		
英語科目名	Judo 1							学期	前期		
学科・学年	柔道整備科 1年次			必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	宮本功三、後藤晃弘、青木伊之、杉本知、加藤健太、秋田雄大、有山敦士			教員の実務経験		有	実務経験の職種		柔道整備師（接骨院にて勤務経験あり）		
【科目の目的】											
柔道整備師としての柔道教育は、競技目的の柔道を教育するものではなく、柔道整備師としての技術である手技や人格の形成、心身の鍛錬を目的とし、人としての振る舞いの基本（人に対する接し方や対話の仕方）、礼儀作法の習得および昇段が最終目的である。また、「礼法」の所作を学校生活はもちろんのこと、家庭生活、社会生活の日常を実践できることを目的とする。											
【科目の概要】											
柔道を通じ礼法を学び、また基礎体力を養います。											
【到達目標】											
①知識および技能、②思考力、判断力、表現力等、③学びに向かう姿勢、人間性等の三つの柱を軸とし、相手の動きの変化に応じた基本動作から基本となる技を用いて相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を理解するとともに、相手を尊重し、敬い、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなどや、健康の保持増進や体力の向上を理解し、柔道整備師としての自己の生活に活かしていけるようにする。											
【授業の注意点】											
柔道は、相手を投げ、抑え込み、首を絞め、関節を極める技を用いて攻防を行うので、常に危険と隣り合わせである。学生には柔道の攻防の際に生じる危険な状態をよく理解させ、未然にそれを回避する能力をつける。危険と隣り合わせである授業だけに、意味のない授業中の私語や授業態度は厳しく対応する。授業時数の4分の3以上出席しない者は単位が認められない。											
評価基準＝ルーブリック											
ルーブリック評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力						
到達目標 A	気をつけの姿勢、立礼の正しい姿勢、左坐右起、坐礼の正しい姿勢が十分にできる	気をつけの姿勢、立礼、左坐右起、坐礼が十分にできる	気をつけの姿勢、立礼、坐礼ができる	気をつけの姿勢、立礼、坐礼のうち2つができる	気をつけの姿勢、立礼、坐礼のうち1つができる						
到達目標 B	投げられた際の量の叩き方やタイミング、全身のバランスが十分にできており、頭を打たず技に応じた受身ができる	投げられた際の技に応じた受身が十分にできる	投げられた際の量の叩き方、タイミング、全身のバランスのうち、2つが十分にでき、技に応じた受身ができる	投げられた際の量の叩き方、タイミング、全身のバランスのうち、1つが十分にできる	投げられた際の技に応じた受身しかできない						
到達目標 C	正しい手の着き方、叩き方、適切な回転、大きな受身、正しい受身の立ち方ができる	正しい手の着き方、叩き方、適切な回転、大きな受身、正しい受身の立ち方のうち4つができる	正しい手の着き方、叩き方、適切な回転、大きな受身、正しい受身の立ち方のうち3つができる	正しい手の着き方、叩き方、適切な回転、大きな受身、正しい受身の立ち方のうち2つができる	正しい手の着き方、叩き方、適切な回転、大きな受身、正しい受身の立ち方のうち1つができる						
到達目標 D	柔道の特性や伝統的な考えを持ち、相手を敬い、礼儀に重んじた行動様式をとることができる	柔道の楽しさを味わい、お互いに協力し教え合っ取り組むことができる	自分の状況に合った実現可能な課題を設定し取り組むことができる	相手を尊重し敬う、お互いに協力する、礼儀に重んじた行動様式が少々欠如している	柔道の特性や伝統的な考えを持ち、相手を敬い、礼儀に重んじた行動様式をとることができない						
到達目標 E	目標に関わる課題に対して適切に回答できており、かつ自分の意見が反映されている	目標に課題に対して適切な回答ができており、キーワードも用いられている	目標に関わる課題に対して適切な内容ができており、一部のキーワードも用いられている	目標にかかわる課題に対してキーワードが用いられていないが、概ねできている	目標に関わる課題において、課題に関係のない内容で行われている						
【教科書】											
安全で楽しい柔道授業ガイド第四版－全日本柔道連盟監修に準拠する											
【参考資料】											
【成績の評価方法・評価基準】											
試験と課題により評価する。											
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。											

科目名		柔道 1			年度	2026
英語表記		Judo 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業の概要と武道場の理解	1 道場使用について	入退室、清掃、諸注意	3	
			2 授業の概要	半期、年間を通しての内容		
			3 基礎体力テスト	自身の現体力を知る		
2	礼法	礼節・マナーの学修	1 立位姿勢	気を付けの姿勢を理解する	3	
			2 立礼	立礼の仕方を理解する		
			3 坐礼	坐礼の仕方を理解する		
3	柔道衣の着方・管理	私物の管理	1 柔道衣の着方	柔道衣の着方を理解する	3	
			2 畳み方及び管理の仕方	管理方法を理解する		
			3 礼法の復習	礼法を理解する		
4	受身の種類	ケガの防止	1 投技での受身	投げられた際の受身を理解する	3	
			2 回転時の受身	前方回転受身を理解する		
			3 一人の受身	受身の種類を理解する		
5	寝姿勢からの受身	ケガの防止	1 両手での受身	両手で畳を強く叩くことを理解する	3	
			2 片手での受身	片手で畳を強く叩くことを理解する		
			3 足での受身	足での受身を理解する		
6	中腰・立位からの受身	ケガの防止	1 後方受身	後方受身を理解する	3	
			2 側方受身	側方受身を理解する		
			3 前方受身	前方受身を理解する		
7	回転からの受身	ケガの防止	1 回転運動	衝撃の分散を理解する	3	
			2 前転からの受身	前転からの受身を理解する		
			3 手の着き方	手の着き方を理解する		
8	振り返り	前半の振り返り	1 柔道衣のみなり	衛生面にも留意し着方の確認	3	
			2 礼法	気を付け、立礼、左坐右起、坐礼の確認		
			3 受身	各受身の確認		
9	回転からの受身	ケガの防止	1 手の着き方	手の着き方を理解する	3	
			2 回転の方向	回転していく方向を理解する		
			3 手の叩き方	手の叩くタイミングをおこなう		
10	回転からの受身	ケガの防止	1 回転の勢い	停止からではなく歩いてからの受身をおこなう	3	
			2 手足の叩き方	手だけではなく足での受身をおこなう		
			3 受身後に立つ	受身を行ったあと自然本体で立つ		
11	回転・投技の受身	ケガの防止	1 受身後に立つ	受身を行ったあと自然本体で立つ	3	
			2 膝つき支釣込足	(受)相手の技に応じて受身をする		
			3 膝つき支釣込足	(取)引き手を放さず相手を転がすようにする		
12	回転・投技の受身	ケガの防止	1 受身後に立つ	受身を行ったあと自然本体で立つ	3	
			2 膝つき足車	(受)相手の技に応じて受身をする		
			3 膝つき足車	(取)引き手を放さず相手を転がすようにする		
13	回転・投技の受身	ケガの防止	1 回転の大きさ	小さい回転ではなく大きく回転する	3	
			2 手の着き方	回転時の手の着き方を理解する		
			3 有段者大腰の受身	しがみつかず受身をとるようにする		
14	振り返り	後半の振り返り	1 受身	大きく廻り自然本体で立つ	3	
			2 支釣込足・足車	畳を叩くタイミングを理解する		
			3 大腰	しがみつかず、畳を強く叩く		
15	回転・投技の受身	投げる楽しさ、相手への尊重と愛護	1 受身	大きく廻り自然本体で立つ	3	
			2 大腰	受は膝や腰を曲げず真つすぐ立つことを理解する		
			3 大腰	取は空間をつくらず持ち上げることを理解する		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等