

科目名	柔道 3							年度	2026		
英語科目名	Judo 3							学期	前期		
学科・学年	柔道整備科 2年次			必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
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】

投げ技、抑え技について形を中心に学びます。

【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。柔道の攻防の際に生じる危険な状態をよく理解し、未然にそれを回避する能力をつけることを意識させる。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。なお、授業時数の4分の3以上出席しない者は単位を認めない。

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	間合い・崩し・作り・掛けが十分にでき相手を投げることができる	間合い・崩し・作り・掛けのうち3つが十分にできる	間合い・崩し・作り・掛けのうち2つが十分にできる	間合い・崩し・作り・掛けのうち1つが十分にできる	技と動きが合致していない
到達目標 B	畳の叩き方、タイミング全身のバランス十分にできており、頭を打たず技に応じた受身ができる	技に応じた受身が十分にできる	畳の叩き方、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	畳の叩き方、タイミング全身のバランスのうち、1つが十分にできる	技に応じた受身ができておらず、危険な受身しかできない
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進むことができる	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】

イラスト柔道―品川区柔道会監修日本柔道整備専門学校、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】

試験と課題を総合的に評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		柔道 3			年度	2026
英語表記		Judo 3			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	受身・投技・抑え技	前年度の復習・寝技	1 受身	頭部を打たず畳をしっかりと叩くことを理解する	3	
			2 投技	引手の重要性を理解する		
			3 寝技	極めるポイントを理解する		
2	寝技	抑込技・絞技・関節技	1 抑込技	抑込技を理解する	3	
			2 絞技	絞技を理解する		
			3 関節技	関節技を理解する		
3	演武	投の形実演・立技稽古	1 技	技を理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
4	手技	浮落・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
5	手技	浮落・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
6	手技	浮落・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
7	手技	背負投・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
8	振り返り	前半の振り返り	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
9	手技	背負投・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
10	手技	背負投・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
11	手技	肩車・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
12	手技	肩車・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
13	手技	肩車・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
14	振り返り	後半の振り返り	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		
15	手技	足技一通り・立技稽古	1 技の理合い	技の理合いを理解する	3	
			2 崩し・作り・掛け	崩し・作り・掛けを理解する		
			3 形の技法の原理	動きながら技の技法の原理を理解する		

評価方法：1. 小テスト、43. 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