

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
柔道整復科	
柔道 1	
第 4 回	寝姿勢から立ち姿勢までの側方受身ができる。
第 5 回	寝姿勢から立ち姿勢までの前受身ができる。
第 6 回	有段者の技に対しての受身ができる。
第 7 回	有段者の技に対しての受身ができる。
第 8 回	礼法、各受身ができる。
第 9 回	膝をついてからの前回り受身ができる。
第 1 0 回	立ち姿勢からの右の前回り受身ができる。
第 1 1 回	立ち姿勢からの左の前回り受身ができる。
第 1 2 回	お互いに組み、受けは膝をついた状態で支釣込足、膝車、出足払ができる。
第 1 3 回	お互いに組み、立ち姿勢から支釣込足、膝車、出足払ができる。
第 1 4 回	左右の前回り受身が大きくスムーズにできる。
第 1 5 回	半期の総括