体育実技A(弓術)25 1単位(春学期)

体育実技A(弓術)25 1単位(秋学期)

武道から生まれた「和」の技と知恵と礼節を体感!
春学期・秋学期: 火1/火2

講師 円谷 洋一

授業の目的:

ウィークリースポーツとしての弓術の授業は、経験者(熟達者・初心者)と未経験者の3タイプに分けて行います。

経験者には、射法・射術の向上と、武道姿勢・礼節の習熟を学んでいただきます。

未経験者には基本弓術の習得を通じ、親しみ・理解を深めると共に、武道ならではの姿勢・礼節の意義を学んでいただきます。

未経験者には、他授業に支障ない範囲で、前期・後期を通じた履修を勧めます(勿論、半期履修も可能です)。技術基礎習得後の的前練習の機会が増え、成長を味わえます。

授業の計画:

- 1 ① オリエンテーション…「諸注意」「道場内における武道姿勢・礼節」等
- ② 「和弓の特性」「射法・射術」解説
- ③ <経験者><未経験者>の確認
- 2 <経験者> 習熟レベル判断
的前練習…射法・射術の修正指導 → 以降14回まで継続指導
- <未経験者> 射法基礎…素引き練習
- 3 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 射法基礎…素引き練習
- 4 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 射法基礎…素引き練習
- 5 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 射法基礎…素引き練習
- 6 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 近距離的練習
- 7 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 近距離的練習
- 8 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 各自の進展状況に合わせた近距離・的前における射法・射術の修正指導
- 9 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 各自の進展状況に合わせた近距離・的前における射法・射術の修正指導
- 10 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 各自の進展状況に合わせた的前における射法・射術の修正指導
- 11 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 各自の進展状況に合わせた的前における射法・射術の修正指導
- 12 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 各自の進展状況に合わせた的前における射法・射術の修正指導
- 13 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 各自の進展状況に合わせた的前における射法・射術の修正指導
- 14 <経験者> 的前練習…個人別射法・射術の修正指導
- <未経験者> 各自の進展状況に合わせた的前における射法・射術の修正指導
- 15 各自の成果を、さまざまな形態の「的」に向けて披露する。
まとめとしての講評。

成績評価方法:

平常点、出席状況および授業態度による評価

(出席60%・技術15%・態度15%・理解10%)

弓術も含めウィークリースポーツは、「実技演習講座」という性格上、出席し実際に演習することが前提です。

したがって、成績評価にも「欠席回数限度」が設定されています。積極的な参画を期待しています。

実施場所:

三田綱町グラウンド内弓道場(武道館奥の階段を上る)

服装携帯品等:

服装は、弓道着でなくとも、運動の出来る服装(前ボタンや胸ポケットのないもの)であれば自由です。靴下または足袋を必ず着用してください。

担当教員から履修者へのコメント:

弓術の楽しさと共に奥深さを感じていただければと、考えています

テキスト:「諸注意事項」「慶應弓術の歩みと特徴」「武道姿勢・礼節の基本」「射法・射術解説」を記した、『指導テキスト』を配布します。(A4サイズ8ページ)

技術以外の知識: 技術面に限らず、弓術用具知識・歴史等履修者が個人的に関心を示す領域に関し、質問に応じ適宜解説します。