

体育実技A(ボクシング) 1 単位(春学期)

体育実技A(ボクシング) 1 単位(秋学期)

ボクシングを体験して理想のボディを手に入れよう！

(初心者、経験者を問わない・男女共習)

春学期・秋学期：月 3/月 4

島田 桂太郎

授業の目的:

この授業の内容と目的は次の通りですが、どちらも生涯の財産となるものです。

①ボクシング実技の体験と習得

・・・論理的なプロセスによって、出来なかったことが出来るようになるという幾つもの
成功体験を得る。

②ボクシングを通じた体型維持・向上の方法(ボディメイク術)の習得

・・・ダイエットや身体作りの知識を得ることで、生涯の健康維持に役立てる。

※ 上記授業目的とは別に、皆さん自身の履修する目的や理由があると思います。

それを達成しようとチャレンジしてみてください。

この授業はそのチャンスでもあります。

「自分は何故履修したのか」を忘れずにいることで行動が変わり、より充実感を

得ることが出来るのです。

(少し経験してみたい・今まで運動したことが無い・新しい事に挑戦したい・

ダイエットしたい・体力をつけたい・強くなりたい・・・等々)

授業の計画:

- 1 ①イントロダクション
②質疑応答
- 2 ①立ち方・構え方
②ストレートの打ち方
③ボクサーズステップ
- 3 ①フックの打ち方
②コンビネーションブロー
③ボクサーズステップ
- 4 ①アッパーカットの打ち方
②コンビネーションブロー
③ボクサーズステップ
④ボディメイク術
- 5 ①ディフェンス
②コンビネーションブロー
③ボクサーズステップ
④ボディメイク術
- 6 ①ディフェンス
②コンビネーションブロー
③ボクサーズステップ
④ボディメイク術
- 7 ①ディフェンス
②コンビネーションブロー
③ボクサーズステップ
④ボディメイク術
- 8 ①ディフェンス
②コンビネーションブロー
③ボクサーズステップ
④ボディメイク術
- 9 ①ジムワーク
②ボディメイク術
- 10 ①ジムワーク
②ボディメイク術
- 11 ①ジムワーク
②ボディメイク術
- 12 ①ジムワーク
②ボディメイク術

13 ①ジムワーク

②ボディメイク術

14 ①ジムワーク

②ボディメイク術

15 ①ジムワーク

②ボディメイク術

成績評価方法:

①技術レベルは評価に含めません。次の合計点で評価します。

・出席(60%)・・・2/3以上の出席が必要です。(体育実技共通)

・積極性(20%)・・・授業で何かを得ようという気持ちを行動に移すチャレンジを

しましょう。それは心のトレーニングなのです。

・理解(20%)・・・聞けば誰にでも理解出来る内容です。

②レポートや試験はありません。

実施場所:

虻谷ボクシングジム(日吉キャンパス内)

服装携帯品等:

・トレーニングウェア(どのような物でも可)

・室内用シューズ

・軍手、又はバンデージ(ボクサーが手に巻く包帯状の物。授業内で説明します。)

・運動中に飲むドリンク(水、スポーツドリンク、ジュース等)

担当教員から履修者へのコメント:

・毎年9割以上の方が初心者です。

・ボクシング・ボクササイズをゼロから楽しくやりましょう。

・体力の有る人も無い人も、運動した経験が無い人も、それぞれ自分のペースで出来る内容です。

・ダイエット、ボディメイク、体力増進等、自分自身の目的にあわせて体験してみてください。

・前後にある他授業の履修に影響が無いよう、時間調整をして行います。

質問・相談:

①履修前であれば、ガイダンス時に担当教員に確認してください。

②履修後は授業の前後にて随時受け付けます。