

体育実技A(空手) 1単位(春学期)

体育実技A(空手) 1単位(秋学期)

経験は問いません。初心者でも安全に楽しく学べます。

春学期: 水3/水4

秋学期: 水3

久保田 正美

授業の目的:

・基本的な各種突き蹴り、運足、形(平安初段)を解説、稽古し空手の基本技術を体得します。
・サンドバッグ、巻き藁での稽古、ならびに約束組手等を通じて、応用技術を体得します。

・上記2点を通じて、基礎体力をつけること、日本文化を体験すること、学部の垣根を越えて交流をすることがこの授業の主たる目的です。

授業計画は経験者の割合、技術レベル等により適宜調整します。
秋学期は、春学期よりもやや難易度の高い技術にも挑戦しますので初心者の方は通年で受講が効果的です。

授業の計画:

- 1 授業の進め方、道場の使用方法についての説明
・講師ならびに受講生の自己紹介
・立ち方、拳の握り方、基本的な突き蹴りの紹介
・平安初段の説明と演武
- 2 正拳突き・前蹴り・下段払い・前屈立ち・筋トレ
- 3 正拳突き・前蹴り・下段払い・前屈立ち・筋トレ
- 4 正拳突き・前蹴り・下段払い・前屈立ち・筋トレ
- 5 上げ受け・手刀受け・廻し蹴り・後屈立ち・筋トレ
- 6 上げ受け・手刀受け・廻し蹴り・後屈立ち・筋トレ
- 7 上げ受け・手刀受け・廻し蹴り・後屈立ち・筋トレ
- 8 各種突き蹴り・サンドバッグ・平安初段・約束組手・(自由組手)
- 9 各種突き蹴り・サンドバッグ・平安初段・約束組手・(自由組手)
- 10 各種突き蹴り・サンドバッグ・平安初段・約束組手・(自由組手)
- 11 各種突き蹴り・サンドバッグ・平安初段・約束組手・(自由組手)
- 12 各種突き蹴り・サンドバッグ・平安初段・約束組手・(自由組手)
- 13 各種突き蹴り・サンドバッグ・平安初段・約束組手・(自由組手)
- 14 各種突き蹴り・サンドバッグ・平安初段・約束組手・(自由組手)
- 15 受講生による形演武会(発表)

成績評価方法:

出席60%…遅刻・欠席・見学は減点

態度20%…授業での積極的姿勢10%、礼、返事などその他の態度10%

技術20%…体力、柔軟性等の身体能力向上と個人々の相対的な技術的向上の度合い

以上3科目をそれぞれ点数化し、その合計点で評価します。

実施場所:

まむし谷空手道場(最高レベルの広く立派な道場です。)

服装携帯品等:

・服装は空手衣、柔道衣、トレパン等、運動に適したものなら何でも構いませんがノースリーブはご遠慮下さい。

・サンドバッグで蹴りの稽古等をするので、下は長いものが良いと思われませんが、短パン等でも可能です。

・経験のある方は、お持ちの色帯をしめて頂いて構いません。

・空手衣の貸し出しは可能ですが、数に限りがあるので、初回授業時は必ず各自の着替えを用意して下さい。

・安全の為、ネックレス、指輪等ははずし、手足とも爪は短く切っておいて下さい。

担当教員から履修者へのコメント:

空手の授業では、受講生が技術的に試行錯誤し、稽古相手と研究し合える稽古を心がけています。楽しくかつオープンですが、空手の持つ武道性からか、道場にはやはりどこかしら凜とした空気が漂います。普段はなかなか知り合うことの無い他学部の学生との交流は

とても楽しく刺激的なものです。多くの友人と知り合い、礼節を身につけ、心と体を鍛え、より充実した学生生活を送りたいという学生の履修を待っています!

質問・相談:

いつでも(稽古中でも)質問大歓迎です。