

体育実技A(弓術) 1 単位(秋学期)

高橋 道雄

授業の目的:

正射必中の射の技術を習得すると共に、道場内での礼儀作法、射場における体配(立居振舞い)を学び、慶應義塾弓術を理解してもらう

授業の計画:

(未経験者)

- ・第一回(午前) 射法説明、部員模範演技見学、イメージトレーニング
- ・第二回(午前) イメージトレーニング、ゴム弓、素引き
- ・第三回(午前) ゴム弓、素引き
- ・第四回(午後) 巻藁
- ・第五回(午前) 巻藁、的前射
- ・第六回(午後) 巻藁、的前射
- ・最終回 班を編成し、対抗戦を行い試合の雰囲気を経験してもらう。

(経験者)

- ・第一回 射法説明、部員模範演技見学、各人の技術レベルチェック
- ・第二回～第六回 各人の習得希望技術指導
- ・最終回 班を編成し、対抗戦を行い試合の雰囲気を経験してもらう。

成績評価方法:

出席率、態度、理解度の3点

実施期間:

2013年8月1日(木)～8月7日(水)

*但し8月3日(土)、4日(日)を除く

8/1(木) 午前/第一回

8/2(金) 午前/第二回

8/3(土) 休み

8/4(日) 休み

8/5(月) 午前/第三回、午後/第四回

8/6(火) 午前/第五回、午後/第六回

8/7(水) 午前/最終回

開始時間:

午前の回 午前9時

午後の回 午後1時

実施場所:

日吉蝮谷 志正弓道場(集合、解散共)

定員:

40名(男女共習)

費用:

無料

服装携帯品等:

- ・前にボタンのないTシャツのようなもの。(ピアス、アクセサリ等は外す)
- ・汗拭き用タオル。
- ・道場内用ソックス。
- ・熱中症対策としての飲料。

担当教員から履修者へのコメント:

危険が伴う競技ですから注意事項を厳守すると共に集中して指導を受けてください。

質問・相談:

keio.kyujyutsu.syumu@gmail.comで随時、受け付けします。