

体育実技A(剣道)20 1 単位(春学期)

体育実技A(剣道)20 1 単位(秋学期)

剣道を知り、剣道を楽しもう！

春学期・秋学期：水2/水3

体育研究所准教授 吉田 泰将

授業の目的:

剣道をはじめて行うものから、有段者まですべてのレベルを対象に、初心者は一級に、有段者はさらにひとつ上の段に挑戦するために、基本的な技術、知識、日本剣道形を学習します。それぞれのレベルの人が協力して、クラス全体の実力アップを図りましょう。そして、生涯を通じて実践できる剣道をしっかりと身につけましょう。

授業の計画:

- 1 ガイダンス：剣道の歴史・礼儀作法・構え方・足さばき・素振りの基礎
- 2 素振りのバリエーション：五行の構え・対人的足さばき
- 3 木刀による剣道基本技稽古法（日本剣道形の導入）
- 4 基本の復習と日本剣道形の1本目
- 5 日本剣道形の1本目~2本目と有効打突の理解（打突部位・基本的な技の打ち方）
- 6 日本剣道形の1本目~3本目と基本的な技の復習・防具の着け方
- 7 日本剣道形の1本目~4本目と防具を着けて、手の内の冴え・正中線の意味・切り返しについて
- 8 日本剣道形の1本目~5本目と防具を着けて一本打ちの技
- 9 日本剣道形の1本目~6本目と防具を着けて、連続技（二・三段打ちの技）・払い技・引き技
- 10 日本剣道形の1本目~7本目と防具を着けて、応じ技（抜き技・すり上げ技・出ばな技）
- 11 日本剣道形の1本目~7本目と防具を着けて、応じ技（返し技・打ち落とし技）
- 12 日本剣道形の小太刀1本目~3本目と防具を着けて、基本技の復習と打ち込み稽古
- 13 日本剣道形の復習と試合規則の確認、防具を着けて、試合形式の実践（地稽古）
- 14 日本剣道形の復習から発表会と防具を着けて、地稽古
- 15 防具を着けて、打ち込み稽古・懸り稽古・地稽古

成績評価方法:

出席（60%）・技術（10%）・態度（20%）・理解（10%）の割合で4項目を点数化し、その合計点で評価する。

実施場所:

三田・綱町武道館・剣道場（中等部グラウンド内）

服装携帯品等:

剣道着・袴（運動に相応しい服装も可）・手ぬぐい

※剣道着（防具）・竹刀は準備しています。

担当教員から履修者へのコメント:

剣道を通して、戦う技術はもちろん、対人的な行動のしかたや自分自身の心のコントロールなどを身につけてください。また、日本の伝統文化としての剣道を肌で感じ、国際感覚の向上や異文化コミュニケーションの題材としても活用してほしいものです。尚、剣道一級審査に必要な「木刀による剣道基本技稽古法」についても、教材として採用しています。

質問・相談:

E-mail:yytaisho@z8.keio.jp