

---

**体育実技A(合気道)30 1単位(春学期)**

**体育実技A(合気道)30 1単位(秋学期)**

心と身体の正しい使い方を習得する

春学期・秋学期:木2

講師 藤平 信一

---

**授業の目的:**

合気道の実技を通して、心と身体の正しい使い方(心身統一)を習得する。

心身統一を日常生活で活用できるように習得する。

大切な場面での心の落ち着きを習得する。危険に対する察知と対応を習得する。

**授業の計画:**

- 1 自然な姿勢(安定した姿勢)  
安全な受身と間合い  
基本技
- 2 自然な姿勢(安定した姿勢)  
安全な受身と間合い  
基本技
- 3 自然な姿勢(安定した姿勢)  
安全な受身と間合い  
基本技
- 4 自然な姿勢(安定した姿勢)  
安全な受身と間合い  
基本技
- 5 自然な姿勢(安定した姿勢)  
安全な受身と間合い  
基本技
- 6 自然な姿勢(安定した姿勢)  
安全な受身と間合い  
基本技
- 7 自然な姿勢(安定した姿勢)  
安全な受身と間合い  
基本技
- 8 前半まとめ
- 9 正しいリラックス(虚脱状態との違い)  
応用技
- 10 正しいリラックス(虚脱状態との違い)  
応用技
- 11 大事な場面での心の落ち着き(呼吸法)  
応用技
- 12 大事な場面での心の落ち着き(呼吸法)  
応用技
- 13 危険察知と対応(身を護る)  
応用技
- 14 危険察知と対応(身を護る)  
応用技
- 15 総まとめ

**成績評価方法:**

出席・技術・態度・理解の4項目を点数化し、その合計点で評価します。4項目の配点等については科目ガイダンス時に説明します。

**実施場所:**

綱町グラウンド 武道館

**服装携帯品等:**

道着は貸与。Tシャツ(女子のみ)・タオル(汗をふくため)・道着を持ち運ぶバッグ等。

**担当教員から履修者へのコメント:**

基礎から確実にお伝えしますので、合気道を初めて学ぶ方でも安心して学べます。

半期で一通りのことを学ぶことが出来ますが、しっかりとした習得には通年での履修をおすすめします。春学期と秋学期では基本は同じですが、内容は異なります。

合気道の実技を通じて習得する自然な姿勢(安定した姿勢)は、他のスポーツや芸術など、あらゆる分野で土台となるものです。持っている能力をいつでも発揮出来るようになることがテーマです。