

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!
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、各自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・自己改革したい・ダイエットしたい・体力をつけたい・強くなりたい・・・等)

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

その他 トレーニング論・ボディメイク論についての知識習得

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%)・・・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(どの様な物でも可)
- ・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:

- ・初心者、経験者を問いません。男女共習です。
- ・毎年9割以上の人が未経験者です
- ・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。
- ついていけないだろうかの心配は不要です
- ・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

・眼鏡、コンタクトレンズは問題ありません

質問・相談:

- ①履修前であれば、ガイダンス時に担当教員に質問・相談してください。
- ②履修後は授業の前後にて随時受け付けます。