

体育実技A(剣道) 1 単位(春学期)

体育実技A(剣道) 1 単位(秋学期)

経験は問わない

春学期・秋学期：水2/水3/金2

植田 史生

授業の目的:

剣道は相手を尊重する立場から礼儀を重んじ、技術の基礎となる姿勢と構え(心構え, 身構え)から、いろいろな「技」を用いて「有効な打突」を競い合う運動である。この剣道の特性を通じて豊かな人間性をつくりあげることが目的とする。また、このクラスにおいては上級者、初級者に分け技術レベルに応じて正しい剣道を学習する。上級者は初級者への指導法も含め技術の向上と高度な内容を持った剣道をねらいとする。

授業の計画:

- 1 シラバスの確認と授業内容についての説明。
 - 2 日本剣道形 太刀1 本目～3 本目を木刀により説明と練習
 - 3 日本剣道形 太刀4 本目～7 本目を木刀により説明と練習
 - 4 基本技能(礼法・構え・素振り・防具着装・基本打突等)の説明と練習
 - 5 基本技能(礼法・構え・素振り・防具着装・基本打突等)の説明と練習
 - 6 基本打突の展開(連続技・打ち込み稽古・互格稽古)の説明と練習
 - 7 出ばな技・仕掛け技の説明・練習と互格稽古
 - 8 応じ技の説明・練習と互格稽古
 - 9 罅ぜり合い・引き技・体当たり技の説明・練習と互格稽古
 - 10 懸かり稽古・互格稽古・試合練習・審判法の練習
 - 11 懸かり稽古・互格稽古・試合練習・審判法の練習
 - 12 総合練習(剣道理論・互格稽古・懸かり稽古・試合練習)
 - 13 総合練習(剣道理論・互格稽古・懸かり稽古・試合練習)
 - 14 総合練習(剣道理論・互格稽古・懸かり稽古・試合練習)
- その他 課題(総合練習 or 文献講読)

成績評価方法:

出席(60%)・技術(10%)・態度(15%)・理解(15%)の4項目を点数化し、その合計点で評価する。

実施場所:

体育館剣道場

服装携帯品等:

剣道の防具、竹刀、剣道着、袴を持っている人は持参する。それ以外の人は、運動できる服装とし、防具、竹刀は貸与する。手ぬぐいは全員持参する事。

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。

質問・相談: