

Subject	Sports B
Day/Period/Place	Fall Semester Wed 3 その他
Categories	-Health and physical education
Credit(s)	1
Object	全
Instructor (Position)	佐藤 道雄 所属:
Term	4セメスター
Course Numbering	ZCP-HES102J
Language Used in Course	Japanese

Class Subject	空手 Karate for beginners
Object and Summary of Class	<p>この授業はゼオンデマンドで行います。Google class roomで動画を視聴することと自身の運動の記録を報告する形式をとります。We have this class on demand using Google classroom. 現代社会は国際交流が飛躍的に進み、卒業後も早い時期に海外で活躍する卒業生も増えています。 目標は空手の上達だけではなく「日本の伝統文化」の一端を「武道」を通して経験し、その精神に触れることです。 指導は日本語で行います。 また運動不足やストレスの解消の方にもお勧めします。 初心者と経験者の両方に対応できる一流の講師が楽しく指導します。</p> <p>Aim of this class: To experience "Japanese traditional culture" through practicing martial arts. A first-class lecturer will teach you. We welcome foreign students.</p>
Goal of Study	<ul style="list-style-type: none"> 空手の精神に触れ、基礎的技術を経験する。 護身術や健康維持の方法を学ぶ。 <p>Goal of this class: To feel the spirit of the martial arts and to experience basic Karate techniques.</p>
Contents and Progress Schedule of the Class	<p>空手 Karate 開講期間 10月7日(水) ~ 1月20日(水) 実際に突きや蹴りを体に直接当てることはありません。また下記説明には専門用語が使われていますが、授業では分かり易く説明します。</p> <p>開講数 15回 第1回 受付・ガイダンス Lecture: What is Karate? 基本 その場の突きと蹴り Practice: Thrust and Kick 基本 上記に順突きと逆突きそれに蹴りを加える。 The preceding review. Practice: Reverse thrust, thrust and kick. 第2回 上記の基本と形(ピンアン2段の前節) Basic practice of reverse thrust, thrust and kick, and a pattern [Kata]. 第3回 基本形(ピンアン2段の後節) The preceding review and a pattern [Kata]. 第4回 基本形(ピンアン2段全般) The preceding review, and dash and kick. Basic practice of a pattern [Kata]. 第5回 基本と形(ピンアン初段の前節) Basic practice of reverse thrust, thrust and kick, and a pattern [Kata]. 第6回 基本形(ピンアン初段の後節) The preceding review and a pattern [Kata]. 第7回 基本形 ピンアン初段の全般 The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第8回 基本形(ピンアン3段の前節) The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第9回 基本と形(ピンアン3段の後節) The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第10回 基本と形(ピンアン3段の全般) The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第11回 基本形(ピンアン4段の前節) The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第12回 基本と形(ピンアン4段の後節) The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第13回 基本と形(ピンアン4段の全般) The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第14回 基本と形(ピンアン初段、2段、演武) The preceding review. A pattern practice [Kata]. 第15回 基本と形(ピンアン3段、4段、演武)、アンケート Summary and Assessment.</p> <p>Schedule: Period : 7. Oct. - 20. Jan. Number of classes: 15</p>

 Evaluation Method	出席状況50%、形演武感想報告50% Attendance 50%, Report 50%.														
 Textbook and References	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="292 163 363 208">No</th> <th data-bbox="363 163 587 208">Title</th> <th data-bbox="587 163 730 208">Author</th> <th data-bbox="730 163 914 208">Publisher</th> <th data-bbox="914 163 1018 208">Year</th> <th data-bbox="1018 163 1233 208">ISBN/ISSN</th> <th data-bbox="1233 163 1473 208">Classification</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="292 208 363 264">1.</td> <td data-bbox="363 208 587 264">『特になし』</td> <td data-bbox="587 208 730 264"></td> <td data-bbox="730 208 914 264"></td> <td data-bbox="914 208 1018 264"></td> <td data-bbox="1018 208 1233 264"></td> <td data-bbox="1233 208 1473 264"></td> </tr> </tbody> </table>	No	Title	Author	Publisher	Year	ISBN/ISSN	Classification	1.	『特になし』					
No	Title	Author	Publisher	Year	ISBN/ISSN	Classification									
1.	『特になし』														
 URL															
 Preparation and Review	自身で習った空手の技を復習し実践する/Practice and review the Karate by oneself.														
 Practical business															
 Students must bring their own computers to class [Yes / No]	不要/No														
 Contact															
 In Addition	用具の準備は必要ありません。 Others: No equipment necessary.														
 Last Update	2020/09/10 09:13														