

シラバス参照

科目名/Subject	スポーツB
曜日・講時・教室/Day/Period/Place	後期 水曜日 3講時 その他
科目群/Categories	全学教育科目基盤科目-保健体育(実技)
単位数/Credit(s)	1
対象学部/Object	全
担当教員(所属) /Instructor (Position)	成田 真寿美 所属:
開講期/Term	4セメスター
科目ナンバリング /Course Numbering	ZFT-HES102J
使用言語 /Language Used in Course	日本語
メディア授業科目 /Course of Media Class	

授業題目 /Class Subject	初心者合気道 Beginner Aikido
授業の 目的と概要 /Object and Summary of Class	<p>日本の武道の一つである合気道を留学生と共に学ぶ授業です。(留学生さんが受講されない場合もあります。その際はご容赦ください) 授業の目的は、合気道の技を学び合気道の精神に触れる事です。合気道には勝敗がありません。合気道の上達だけではなく、国際的交流の中で、「合気道の合気」を学んでいただければと思います。護身術にもなり、健康面でのストレス解消にもなります。経験豊富な師範が安全に配慮して指導します。</p> <p>参加希望の方は10月2日(月)までにグーグルクラスルーム7xhjglaに名前を登録してください。希望者が定員(33名)を超える場合は抽選します。</p> <p>This is class to learn Aikido, one of the Japanese martial arts, with international students. The purpose is to lean the techniques of Aikido and get in touch with spirit of Aikido. We hope that you will learn Aikido's Aiki through international exchange. It can also be a self-defense technique and relieve stress on your health. Experienced instructors will teach you with safety in mind.</p> <p>If you wish to participate, please register your name in the Google Classroom 7xhjgla by Monday, October 2. If the number of applicants exceeds the maximum number (33), a drawing will be held."</p>
学修の 到達目標 /Goal of Study	<p>合気道の精神に触れ、基礎的技法を体得する事。技を通して国際的交流をはかり、楽しみを味わう事。 伝統的な動き方、合理的な身体運用を身につけ、護身術や健康維持法を学ぶ事。</p> <p>Get in touch with the spirit of Aikido and learn basic techniques. To interact in multinational space. Lean self-defense and how to maintain good health.</p>
授業内容・ 方法と 進度予定 /Contents and Progress Schedule of the Class	<p>合気道実技Aikido practice 2023.4. Oct.~2024.24.Jan. 第1回 ガイダンスGuidance,合気道概説 Lecture: what is Aikido 第2回 準備体操Warming-up exercises,礼法Courtesy,受身Defense technique(ukemi) 武器: 木刀、杖 Weapon: sword, baton 第3回 体さばき(tai sabaki),足さばき(ashi sabaki) 合気杖: 突き部 Aiki baton: Thrusting Movement 第4回 片手取り角落としThrow technique(sumiotoshi),座り呼吸法 Breathing method(sitting technique) 合気杖: 突き部 Aiki baton: Thrusting Movement 第5回 片手取り角落としThrow technique(sumiotoshi) 合気杖: 打ち込み部 Aiki baton: Striking Movement,六の杖 Aiki 6 baton 第6回 正面打ち一教 Control technique(IKKYO) 合気杖: 打ち込み部 Aiki baton: Striking Movement,六の杖 Aiki 6 baton 第7回 正面打ち一教 Control technique(IKKYO) 合気杖: 六の杖、五の杖、四の杖 Aiki 6 baton,Aiki 5 baton, Aiki 4 baton 第8回 四方投げ: Throw technique(Shihou-nage) 合気杖: 六の杖、五の杖、四の杖 Aiki 6 baton,Aiki 5 baton, Aiki 4 baton 第9回 四方投げ: Throw technique(Shihou-nage) 合気杖: 六の杖 Aiki 6 baton/合気剣: 素振り一、二、三 Aiki Sword 1.2.3 第10回 小手返し Throw technique (kotegaeshi) 合気杖: 杖の合わせ Partner Practice with baton/合気剣: 一、二、三 Aiki Sword 1.2.3 第11回 小手返し Throw technique (kotegaeshi) 合気杖: 杖の合わせ Partner Practice with baton/合気剣: 前後切り Aiki Sword Zengogiri 第12回 入り身投げ Throw technique(Irimi-nage) 合気杖: 杖の合わせ Partner Practice with baton/合気剣: 前後切り Aiki Sword Zengogiri 第13回 入り身投げ Throw technique(Irimi-nage)/総復習 An overall review 第14回 総復習 An overall review 第15回 総評価 試験 Test</p>
成績評価 方法 /Evaluation Method	出席状況40%、授業態度20%、実技試験評価40% Attendance status 40%, Class attitude 20%, Practical test evaluation 40%.
教科書 および 参考書 /Textbook and References	
関連URL /URL	
授業時間外 学修 /Preparation and Review	授業と資料を基に実技の自主練習。Independent practice of practical skills based on the class and materials.

<p>実務・実践的授業 /Practical business ※○は、実務・実践的授業であることを示す。 /Note: "○" Indicates the practical business</p>	
<p>授業へのパソコン持ち込み 【必要/不要】 /Students must bring their own computers to class [Yes / No]</p>	不要 No
<p>連絡先 (メールアドレス等) ※Emailは@の置き換えに注意 /Contact (Email, etc.)</p>	
<p>その他 /In Addition</p>	<p>柔道着貸し出し。用具準備不要。Judo clothes rental. No tools required.</p> <p>参加希望の方は10月2日(月)までにGoogle Classroom 7xhjhggaに名前を登録してください。希望者が定員(33名)を超える場合は抽選します。」 If you wish to participate, please register your name in the Google Classroom 7xhjhgga by Monday, October 2. If the number of applicants exceeds the maximum number (33), a drawing will be held.</p>
<p>更新日付 /Last Update</p>	2023/09/04 14:25

1単位の授業科目は、45時間の学修を必要とする内容をもって構成することを標準としています。1単位の修得に必要な学修時間の目安は、「講義・演習」については15～30時間に授業および授業時間外学修(予習・復習など)30～15時間、「実験・実習及び実技」については30～45時間の授業および授業時間外学修(予習・復習など)15～0時間です。

One-credit courses require 45 hours of study. In lecture and exercise-based classes, one credit consists of 15-30 hours of class time and 30-15 hours of preparation and review outside of class. In laboratory, practical skill classes, one credit consists of 30-45 hours of class time and 15-0 hours of preparation and review outside of class.