

Subject	Sports B		
Day/Period	Thu.3Period	Place	
Subject Group	全学教育科目基盤科目－保健体育（実技）		
Credit(s)	1.0Credits		
Eligibility	全		
Instructor (Position)	成田 眞寿美 所属：		
Term	3 セメスター		
Course Numbering	ZFT-HES102J		
Language of Instruction	日本語		
Media Class Subjects			
Essential Subjects	各学部の履修内規または学生便覧を参照。		
Class Subject	【国際共修】留学生と学ぶ初心者合気道（日本語） Beginner Aikido with international students. (Japanese)		
Class Objectives and Summary	<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>This is class to learn Aikido, one of the Japanese martial arts, with international students. The purpose is to learn 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>合気道の授業の受付は4月9日(木)13：00から川内北キャンパス体育館メインコートで行います。この授業の定員は30名です。これ以上人数が増える場合は抽選を行う場合があります。 受講希望者は4月7日(火)17:00までにGoogleclassroomに仮メンバー登録して下さい(厳守)。抽選の場合は結果を4月8日(水)19:00までにGoogleclassroomで発表します。抽選が無い場合はそのことをGoogleclassroomに記載します。よろしくお願いいたします。※研究生は受講できません。</p> <p>Dear all who wish to take aikido classes Registration for the Aikido class will be held on Thursday, April 9 at 1:00 p.m. in the main court of the Kawauchi-Kita campus gymnasium. The maximum number of students for this class is 30. If the number of students increases, a lottery may be held. If you wish to attend the class, please register as a temporary member on Google classroom by 17:00 on Tuesday, April 7 (strictly required). In case of a lottery, the result will be announced on Google classroom by 19:00 on Wednesday, April 8. If there is no lottery, this will be noted on Google classroom. Thank you for your cooperation. *Research students are not allowed to take the course.</p>		
Learning Goals	<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. Learn self-defense and how to maintain good health.</p>		
Contents and Progress Schedule of the Class	<p>合気道実技Aikido practice 2025. 10. April ~2025 .17. July.</p> <p>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, Jo (baton) 第3回 体さばき(tai sabaki), 足さばき (ashi sabaki) 合気杖：突き部 Aiki Jo: 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 Jo: 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 Jo: Striking Movement, 六の杖 Aiki 6 Jo 第6回 正面打ち一教 Control technique(IKKYO) 合気杖：打ち込み部 Aiki Jo: Striking Movement, 六の杖 Aiki 6 Jo 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 Jo, Aiki 5 Jo, Aiki 4 Jo 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 Jo, Aiki 5 Jo, Aiki 4 Jo 第9回 四方投げ：Throw technique(Shihou-nage) 合気杖：六の杖 Aiki 6 Jo /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 Jo / 合気剣：素振り一、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 Jo /合気剣：前後切り Aiki Sword Zengogiri</p>		

