

Subject	Sports B		
Day/Period	Wed.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	4 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	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。 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. 合気道の授業の受付は10月7日(水)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33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10月5日(月)17:00までにGoogle classroomに仮メンバー登録して下さい(厳守)。抽選の場合は結果を10月6日(火)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。よろしくお願いたします。研究生は受講できません。 Dear all who wish to take aikido classes Registration for the Aikido class will be held on Wednesday, October 7 at 13:00 p.m. in the main court of the Kawauchi-Kita Campus gymnasium. The maximum number of students for this class is 33. 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 October 5 (Monday) (strictly enforced). In case of a lottery, the result will be announced on Google classroom by 19:00 on October 6 (Tuesday). If there is no lottery, this will be noted on Google classroom. Thank you for your cooperation. Research students are not allowed to take this course.		
Learning Goals	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。 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.		
Contents and Progress Schedule of the Class	合気道実技Aikido practice 2026.7.Oct. ～ 2027.20. 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, 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 第 1 2 回入り身投げ Throw technique(Irimi-nage) 合気杖：杖の合わせ Partner Practice with Jo /合気剣：前後切り Aiki Sword Zengogiri 第 1 3 回入り身投げ Throw technique(Irimi-nage)/ 総復習 An overall review 第 1 4 回総復習 An overall review ゲストスピーカーによる組み手指導 第 1 5 回総合評価 試験 Test ゲストスピーカーによる組み手指導				
Evaluation Method	実技系授業のため11回以上の出席が必要です。10回以下は単位の認定はできません。 For practical skills courses, attendance at 11 or more sessions is required. Attendance at 10 sessions or fewer will not qualify for credit. 出席状況・授業態度50%、実技試験評価50% Attendance status and Positive classroom attitude 50%, Practical test evaluation 50%. Any irregularities regarding attendance will be dealt with strictly.				
Textbook and References					
Title	Author	Publisher	Year	ISBN/ISSN	Classification
U R L					
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.			
Practical Skill/Hands-on Class *Practical classes are marked with a ○.					
Students must bring their own computers to class [Yes / No]		不要 No			
Contact (Email, etc.)		全学教育HP掲載の「全学教育科目授業担当教員連絡先一覧」を参照。			
Other Comments/Instructions		運動服(ジャージ)でご参加下さい。Please prepare sportswear. 用具準備不要。Judo wear is available free of charge . No tools required. 心身の不調が起こったときは早めに大学か教員にご相談ください。 Please inform the university or a faculty member of any mental or physical problems as soon as possible. クラスター：GLD 言語レベル：☆			
Last Update		2026/03/25			

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.