

スポーツ方法実習(剣道)Ⅰ

科目ナンバリング ESS-207
選択 1単位

中澤 雄飛

1. 授業の概要(ねらい)

本授業は主に初心者を対象とし、剣道の基本的な技術について説明していきます。具体的には、剣道の基本的技術を習得し、対人技能の楽しさを味わいながら、実践的に日本文化について理解を深めていきます。その上で、初心者への指導方法について解説を行います。なお、本授業は実習科目であるため、実技を中心に展開します。

2. 授業の到達目標

- ・剣道の基本技術や礼儀作法を正しく実践することができる。
- ・一本(有効打突)となる技を示すことができる。
- ・剣道の基本的技術の要点について説明することができる。

3. 成績評価の方法および基準

- ・授業への取り組み(課題への積極的なチャレンジ、発言、質問等)(40%)。
 - ・授業の省察(授業の振り返りによる技能の言語化)(20%)。
 - ・実技試験(礼法、着装、剣道の基本動作等)(40%)。
- ※授業回数の3分の2以上の出席者を評価の対象とします。

4. 教科書・参考文献

教科書

使用しません。適宜、資料を配布します。

参考文献

全日本剣道連盟 『剣道指導要領』

全日本剣道連盟 『剣道社会体育教本』

その他、授業内で適宜紹介します。

5. 準備学修の内容

- ・実技ですので、体調管理には十分留意して下さい。怪我、体調不良等の場合は、随時、報告・相談して下さい。
- ・苦手な技術については、練習や授業資料による復習を行っておいて下さい。

6. その他履修上の注意事項

- ・本授業は、未経験者を対象としていますので、履修にあたって武道経験は必要としません。
- ・防具・竹刀は貸与します。その他の用具の準備については、オリエンテーション時に説明します。
- ・本授業は、「スポーツ方法実習(剣道)Ⅱ」へと接続しています。
- ・事故防止のため、装身具は外して受講して下さい。また、貴重品は各自責任を持って管理して下さい。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション(授業の進め方、評価方法、用具の準備等についての説明)(講義、ディスカッション)
- 【第2回】 礼法、基本動作(講義、実技)
- 【第3回】 礼法、基本動作、素振り、防具の着け方(講義、実技)
- 【第4回】 防具の着け方、打突部位の打たせ方、防具を着けての基本打突(実技)
- 【第5回】 素振り、基本打突、連続技(実技)
- 【第6回】 打突と間合、残心(講義、実技)
- 【第7回】 鑢ぜり合い、引き技(実技)
- 【第8回】 体当たりとその受け方(実技)
- 【第9回】 切り返しの打ち方とその受け方(実技)
- 【第10回】 しかけ技と応じ技(講義、実技)
- 【第11回】 打ち込み稽古(実技)
- 【第12回】 約束稽古(実技)
- 【第13回】 掛かり稽古(実技)
- 【第14回】 互角稽古(実技)
- 【第15回】 授業のまとめと実技試験(実技、プレゼンテーション)