

科目名 (英 訳)	S・身体運動文化実習（空手道・入門） Physical Arts - Introduction to Karatedo -	開講学期 曜日時限	前期 水曜、3 限																				
対象学年	第二学年	単 位 数	1 単位																				
受講資格	特になし	募集人数	20 名																				
担当教員	谷木 龍男																						
●授業の概要 (Outline of content and teaching method) 空手道を通して身体運動文化について学びます。授業形式は、担当教員が手本を示した後、受講者がグループあるいは個別に分かれての実習を行い、必要に応じて講義を行ないます。 基本的には、空手道を経験したことがない学生を対象とします。 ●授業の目的 (Primary goal) 授業の目的は、身体を通したコミュニケーション（社会生活を営む人間の間に行われる知覚・感情・思考の伝達）を獲得し、身体運動の楽しさ（身心一如・フロー状態）を体得することです。 ●到達目標 (Objectives) 武道である空手道を教材として、伝統的所作や精神性について理解し、自己・他者・社会と健全なコミュニケーションを行なう土台となる自己の身心の気づきを高めることを到達目標とします。 ●授業計画 (Schedule) <table> <tr> <th>月</th><th>テーマ</th><th>内容</th><th>学習活動</th></tr> <tr> <td>4 月</td><td>オリエンテーション 基礎</td><td>授業の展開と学習の進め方 礼法、道具の管理 身体操作法の基礎など</td><td>授業オリエンテーション</td></tr> <tr> <td>5 月</td><td>その場基本 移動基本</td><td>その場の突き、蹴りなど 順突き、逆突き、前蹴り、回し蹴りなど</td><td>全体練習 グループ練習 個別練習</td></tr> <tr> <td>6 月</td><td>応用基本 形</td><td>片足突き、片足連続蹴り、 四方突き、三方蹴りなど 基本形、平安など</td><td>全体練習 グループ練習 個別練習</td></tr> <tr> <td>7 月</td><td>組手 成績評価</td><td>ミット打ち込み、タッチ組手、 対人打ち込みなど 昇級審査</td><td>対人練習 技能評価</td></tr> </table> ●成績評価の方法 (Grading scheme) 授業出席点 60 点、レポート 20 点、理解度・取り組み・技能 20 点。欠席は、原則 3 回まで。 ●教科書および参考書 (Textbooks and materials) ・全日本空手道連盟 (1998) 空手道形教範. ベースボールマガジン社. ・蓮見圭一監修 (2007) 技を極める空手道. ベースボールマガジン社. ・藤田幸雄 (1999) 強くなる空手 組手上達 7 つの秘訣. 福昌堂.				月	テーマ	内容	学習活動	4 月	オリエンテーション 基礎	授業の展開と学習の進め方 礼法、道具の管理 身体操作法の基礎など	授業オリエンテーション	5 月	その場基本 移動基本	その場の突き、蹴りなど 順突き、逆突き、前蹴り、回し蹴りなど	全体練習 グループ練習 個別練習	6 月	応用基本 形	片足突き、片足連続蹴り、 四方突き、三方蹴りなど 基本形、平安など	全体練習 グループ練習 個別練習	7 月	組手 成績評価	ミット打ち込み、タッチ組手、 対人打ち込みなど 昇級審査	対人練習 技能評価
月	テーマ	内容	学習活動																				
4 月	オリエンテーション 基礎	授業の展開と学習の進め方 礼法、道具の管理 身体操作法の基礎など	授業オリエンテーション																				
5 月	その場基本 移動基本	その場の突き、蹴りなど 順突き、逆突き、前蹴り、回し蹴りなど	全体練習 グループ練習 個別練習																				
6 月	応用基本 形	片足突き、片足連続蹴り、 四方突き、三方蹴りなど 基本形、平安など	全体練習 グループ練習 個別練習																				
7 月	組手 成績評価	ミット打ち込み、タッチ組手、 対人打ち込みなど 昇級審査	対人練習 技能評価																				

科目名 (英 訳)	S・身体運動文化実習（空手道・初級） Physical Arts - Karate-do for beginners-	開講学期 曜日時限	後期 水曜、3限
対象学年	第二学年	単 位 数	1単位
受講資格	空手道経験者（受講資格審査有り）	募集人数	20名
担当教員	谷木 龍男		

●授業の概要 (Outline of content and teaching method)

空手道を通して身体運動文化について学びます。授業形式は、担当教員が手本を示した後、受講者がグループあるいは個別に分かれての実習を行い、必要に応じて講義を行ないます。

基本的には、空手道経験のある学生（前期（S・身体運動文化演習受講者も含む）を対象としますが、武道・格闘技、スポーツ経験者でも受講可能です。

●授業の目的 (Primary goal)

授業の目的は、身体を通したコミュニケーション（社会生活を営む人間の間に行われる知覚・感情・思考の伝達）を獲得し、身体運動の楽しさ（身心一如・フロー状態）を体得することです。

●到達目標 (Objectives)

武道である空手道を教材として、伝統的所作や精神性について理解し、自己・他者・社会と健全なコミュニケーションを行なう土台となる自己の身心の気づきを高めることを到達目標とします。

●授業計画 (Schedule)

月	テーマ	内容	学習活動
10月	オリエンテーション 基礎 その場基本 移動基本	授業の展開と学習の進め方 礼法、道具の管理 身体操作法の基礎 その場の突き、蹴りなど 順突き、逆突き、前蹴り、回し蹴りなど	授業オリエンテーション 全体練習 グループ練習 個別練習
11月	応用基本 形	片足突き、片足連続蹴り、 四方突き、三方蹴りなど 基本形、平安など	全体練習 グループ練習 個別練習、団体形
12月	組手	組手基本、ミット打ち込み、 対人打ち込み、約束組手、 タッチ組手、パターン練習など	対人練習
1月	形・組手 成績評価	約束自由組手、自由組手、試合など 昇級審査	団体形、自由組手の試合、および その運営法 技能評価

●成績評価の方法 (Grading scheme)

授業出席点60点、レポート20点、理解度・取り組み・技能20点。欠席は、原則3回まで。

●教科書および参考書 (Textbooks and materials)

- ・全日本空手道連盟（1998）空手道形教範. ベースボールマガジン社.
- ・蓮見圭一監修（2007）技を極める空手道. ベースボールマガジン社.
- ・藤田幸雄（1999）強くなる空手 組手上達7つの秘訣. 福昌堂.