

授業科目名	基本修練	単位数	2
担当名	中川 純	教場	道場
科目概要及び到達目標	<p>運歩法、体捌き、攻技、防技など少林寺拳法の技法を構成する基本動作およびその理論について学び修得することを通じ、正中線や丹田が認識できることを目指す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・少林寺拳法の基本法形における諸法の役割を理解する。 ・数をかけて動きを練り、個々の動作に習熟する。 ・意識的動作を無意識的な動作にまで昇華させる。 		
講義内容・授業計画	<p>1: ガイダンス 諸作法、体構、目打、振り突、の確認と実習 2: 各種受身、二連突、段突の確認と実習 3: 順突、逆突、蹴上、下受の確認と実習 4: 各種運歩法の確認と実習 5: 各種体構、移動基本(単独)の確認と実習 6: 各種体捌の確認と実習 7: 各種攻防用器の確認とその用い方の実習 8～9: 各種基本攻技(手の技)の確認とその用い方の実習 10～11: 各種基本攻技(足の技)の確認とその用い方の実習 12: 各種基本攻技(体の技)の確認とその用い方の実習 13～14: 各種基本防技の確認とその用い方の実習 15: 膝受の確認と実習 16: (着胴で)基本攻技(手の技)の確認とその用い方の実習 17: (着胴で)基本攻技(足の技)の確認とその用い方の実習 18: 単演基本法形(天地拳第一～六系)の確認とその実習 19: 単演基本法形(義和拳第一～二系、白蓮拳第一系)の確認とその実習 20: 単演基本法形(龍王第一系相対含む)の確認とその実習 21: 単演基本法形(卍の形、龍の形)の確認とその実習 22: 単演基本法形(天地拳第一～二系、義和拳第一系)の相対の確認とその実習 23～30: 上記の総復習</p>		
テキスト	『少林寺拳法教範』、『金剛禅級拳士科目表』、『金剛禅有段者科目表』		
参考文献			
成績評価の基準	定期考査の成績、授業への出席、授業での態度等、総合的に評価する。		
履修上の注意・履修要件			
備考			