

授業科目名	実技研究Ⅲ	単位数	2
担当名	山崎博通、中川 純	教場	道場
科目概要及び到達目標	<p>少林寺拳法の技法を構成するために必要な身体操法、意識、イメージ、呼吸等について学ぶとともに、修得することを目指す。</p> <p>特に体の根幹の操作に重点をおくため、少林寺拳法の法形から多少はなれた形からのアプローチも行う。</p>		
講義内容・授業計画	<ol style="list-style-type: none"> 1: ガイダンス 少林寺拳法解体新書の視聴 2: 歩法の確認と実習 3: 相対呼吸法の確認と実習 4: 居捕りからの修練法 5: 歩法を活用しての修練法 6: 捌手を活用しての修練法 7: 掛手を活用しての修練法 8: 交差法を活用しての修練法 9: 呼吸を活用しての修練法 10: イメージを活用しての修練法 11: 九転十起修練法 12: 技術修練とリラックスの関係(簡易骨格調整法をもとに) 13: 関節を緩める歩法と技術修練との関係 14: 準備運動と技術修練との関係 15: 歩法の確認と実習② 16: 相対呼吸法の確認と実習② 17: 居捕りからの修練法② 18: 歩法を活用しての修練法② 19: 捌手を活用しての修練法② 20: 掛手を活用しての修練法② 21: 交差法を活用しての修練法② 22: 呼吸を活用しての修練法② 23: イメージを活用しての修練法② 24: 九転十起修練法② 25: 技術修練とリラックスの関係(簡易骨格調整法をもとに)② 26: 関節を緩める歩法と技術修練との関係② 27: 準備運動と技術修練との関係② 28～30: 上記の総復習 		
テキスト	『少林寺拳法教範』		
参考文献	『ボディーバランス・コミュニケーション』		
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			

