

授業科目名	法形修練Ⅱ（柔法）	単位数	2
担当名	坂下 充	教場	道場
科目概要及び到達目標	<p>修練修養学で学ぶ「行」としての原理原則を確認しながら技の上達をはかる。</p> <p>修練における自他や身心にかかわる課題を、修練を通じて改善する。</p>		
講義内容・授業計画	<p>少林寺拳法四段科目までの五花拳、羅漢拳、金剛拳の法形を題材として扱う。——予定21単位時間</p> <p>■五花拳——逆天秤、上受投・上受逆手投、片手投（送・逆・両手・諸手）、引天秤（逆・合掌）</p> <p>■羅漢拳——上膊捕・袖捕、袖卷・腕卷、襟十字、片胸落（引・両）、卷落、外卷落、袖卷返、袖口捕（卷）、肩打投</p> <p>■金剛拳——裏固、十字固、立合掌固、閃固、合掌送捕、その他</p> <p>※指導ポイント＝攻者のいい協力。全身をできるだけ全体的に柔軟に用いる。くり返して練り上げる動き。その他</p>		
テキスト	『少林寺拳法教範』		
参考文献	随時プリントを配布する。		
成績評価の基準	成績評価は、定期試験の点数による。		
履修上の注意・履修要件	なし		
備考			

授業科目名	法形修練Ⅱ（柔法）	単位数	2
担当名	志村 力	教場	道場
科目概要及び到達目標	<p>2段から4段までの龍王拳、龍華拳の法形を修練する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見本、理屈、解説等の指導を行い、指導者の意識を養う。 ・法形を修練する中で、つくり、崩し方、身体の動かし方、呼吸法について学ぶ。 		
講義内容・授業計画	<p>1：上抜（片手・両手） 抜き方</p> <p>2：諸手逆小手・逆手投 （つくり、全身の動きを抜き手から逆手技、天秤技へ）</p> <p>3：下受蹴小手投（突きから崩し方 投げ方等 身体の活用法）</p> <p>4：龍投・外巻天秤（足捌き、身体の使い方、つくり）</p> <p>5：諸手送小手・吊落・送肘攻 （送系のつくり、崩し方、身体の使い方等）</p> <p>6：抜打押小手（抜打の仕方、押小手のつくり、崩し、倒し方等）</p> <p>7：切返巻天秤、切替天秤（天秤方法、つくり、崩し方等）</p> <p>8：上げ抜（抜き方） 握返（握返の仕方、つくり、崩し方等）</p> <p>9：巻込小手（抜き方、つくり、崩し、倒し方等）</p> <p>10：諸手小手投・木葉返・送突倒（つくり、崩し、倒し方等）</p> <p>11：送四指捕・振捨表投・腰挫（つくり、崩し、倒し方等）</p> <p>12：切返小手・切返投・諸手切返投（つくり、崩し、倒し方等）</p> <p>13：木葉返・居捕送小手（つくり、崩し、体の捌き方等）</p> <p>14：居捕逆小手・居捕押小手（つくり、崩し、体の捌き方等）</p> <p>15：合掌逆小手・逆合掌投（二種）（つくり、崩し、倒し方等）</p> <p>16：送合掌（二種）・熊手返（片手・両手）（つくり・崩し方等）</p> <p>17：片手切返投（つくり、崩し方等）</p> <p>18：合掌丁字（丁字の仕方・崩し方等）</p> <p>19：合掌突落（つくり・倒し方等）</p> <p>20～21：総復習、質疑応答</p>		
テキスト	『少林寺拳法教範』『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、授業の出席、態度等		
履修上の注意・履修要件			
備考			