

科目コード/科目名 (Course Code / Course Title)	HN223/ワークショップC3 (武術) (Workshop C3)		
テーマ/サブタイトル等 (Theme / Subtitle)	武術		
担当者名 (Instructor)	廖 赤陽(RYOU SEKIYOU)		
学期 (Semester)	秋学期(Fall Semester)	単位 (Credit)	2単位(2 Credits)
科目ナンバリング (Course Number)		言語 (Language)	
備考 (Notes)			

#### 授業の目標 (Course Objectives)

中国伝統武術の練習を通して、1. 心身健康の向上を図る/2. 表現の域を広げる/3. 一定の自衛術の習得/4. 東アジアの心身観に対する理解を深める。

#### 授業の内容 (Course Contents)

実技を中心とするアジア身体論ワークショップ。

【実技】入門劈掛拳(にゅうもんひっかけん)

劈掛拳は劈掛拳(ひかしょう)とも言う。中国武術の故郷・滄州から伝えられた伝統武術の一種。日本では、「疾風怒濤の超実戦拳法」として広く知られており、近年、対戦格闘ゲームにもよく取り入れられる拳法である。

【理論】武術における本体(健康)、応用(実戦)と表現(芸術)/ホリスティック思想と武術/武術における「神」(精神・情報)と「形」(構造・表現)/武術の歴史・流派と分類/武器論/武術と気功/武術と中医(東洋医学)/武術と舞踊・戯劇/東アジア地域における武術交流。

持参:運動着(色:黒または白の二色限定/長袖・長ズボン/ボタン・ファスナーのついてないもの)、体育館用シューズ(できれば白)、タオル

#### 授業計画 (Course Schedule)

1. 「戈を止めることを武とする」、武術の理念とその儀礼を学ぶ。
2. 基本功の練習:1. 肩、腰、足の柔軟性、2. 足腰の強化訓練:站とう功の基本
3. 基本功の練習:1. 肩、腰、足の柔軟性、2. 站とう功の基本、3. 踢腿(蹴りの練習)  
4. 肩の技法:単環・双環・抽鞭・双劈掛など。
4. 上記1-4、5. 複合基本功:穿(せん)掌、展縮式勢、揉球  
6. 専門基本功:単劈手
5. 基本功:上記1-6 套路:入門劈掛拳、第一段
6. 基本功:上記1-6 套路:入門劈掛拳、第一段
7. 基本功:上記1-6 套路:入門劈掛拳、第二段
8. 基本功:上記1-6 套路:入門劈掛拳、第二段
9. 基本功:上記1-6  
套路:入門劈掛拳、第三段
10. 基本功:上記1-6 套路:入門劈掛拳、第三段
11. 基本功:上記1-6 套路:入門劈掛拳、第四段 授業内課題レポートの発表
12. 基本功:上記1-6 套路:入門劈掛拳、第四段
13. 総合復習 授業内課題レポートの提出
14. 総合復習、実技テスト。

#### 授業時間外(予習・復習等)の学習 (Study Required Outside of Class)

インターネット上、劈掛拳の動画サイドを見る。  
各自、柔軟性の練習や足腰を鍛え、基礎体力を作る。  
日常の飲食と生活リズムに気をつける。

#### 成績評価方法・基準 (Evaluation)

最終テスト(Final Test)(33%)/最終レポート(Final Report)(33%)/出席(34%)

テキスト (Textbooks)

授業中に随時配布する。

参考文献 (Readings)

廖赤陽 『気功—その思想と実践』 (春秋社 2012年) 廖赤陽 『気功で読み解く老子』 (春秋社 2009年)  
田隆智・藤原芳秀 『拳児』 (漫画) 全21巻 (小学館コミック) 郭瑞祥 王華鋒 『中国武術 滄州劈掛拳 疾風  
怒涛の実戦拳』 (武術別冊 1995年5月)

その他 (HP等) (Others (e. g. HP))

<http://www.muikiko.com/>

注意事項 (Notice)