

Course Description

Boxing

The importance of maintaining personal health is increasingly recognized as essential for achieving both physical and mental well-being. This course is designed to support students' health and wellness through structured participation in boxing. In addition to learning fundamental boxing techniques, students will also develop basic coaching and leadership skills, including safe training methods, effective instruction of fundamental techniques, partner supervision, and constructive feedback. These coaching skills are intended to help students communicate effectively, support beginners, and develop leadership abilities applicable to sports and other professional settings.

For international students residing in Fukui, the course also aims to reduce stress and promote mental well-being through regular participation in sports and physical activity.

Important Notice Regarding the Course Title and Content

Although the course title includes the word "Volleyball," please note that volleyball will not be included in the course. To conduct volleyball activities in a game format, a minimum of 12 enrolled students is required. However, since the final number of enrolled students cannot be guaranteed, volleyball has been removed from the course content to avoid any uncertainty. Therefore, please review and make sure you understand the course content before registering. The course will focus exclusively on boxing.

Course Objectives

1. To introduce students to the fundamental rules, techniques, and skills of boxing.
2. To develop students' basic coaching knowledge and instructional skills in boxing, including safe training methods, effective communication, and leadership during practice.
3. To foster a positive attitude toward health, physical exercise, and overall well-being.

Course Content and Learning Outcomes

The knowledge and experiences acquired in this course are interdisciplinary in nature and are expected to contribute positively to students' academic studies, personal development, future careers, interpersonal relationships, and overall quality of life.

In particular, for international students living in Japan, this course seeks to support stress reduction and mental well-being through regular participation in structured physical activities. In addition to developing practical boxing skills, students will learn the fundamentals of boxing coaching, including how to teach basic techniques, organize safe

training sessions, provide constructive feedback, and support the development of beginners.

Upon completion of this course, students will be able to:

- Apply principles of exercise and physical activity to improve physical strength, flexibility, and endurance, thereby contributing to stress reduction, improved posture, increased self-confidence, and enhanced academic and occupational performance.
- Develop psychological awareness and mental health skills that enable them to identify and transform negative habitual thought patterns while fostering resilience and a positive outlook.
- Demonstrate basic coaching and leadership skills by safely instructing fundamental boxing techniques, organizing partner drills, and assisting classmates during training activities.

Through weekly activities, students will:

- Understand the process of achieving and maintaining optimal personal health.
- Examine key factors contributing to a healthy lifestyle.
- Analyze the effects of aging and the role of accumulated life experience, recognizing how investment in personal health contributes to long-term academic, personal, and professional development.
- Develop sustainable lifestyle habits that support emotional stability and effective stress management during their studies in Japan.

Required Materials

- Indoor athletic shoes
- Appropriate sportswear
- Water

Assessment and Evaluation

Student performance will be evaluated based on participation and engagement as follows:

- Full participation, including preparation, setup, and cleanup: 5 points
- Partial or unmotivated participation, or failure to assist with setup/cleanup: 1–4 points
- Absence: 0 points

Total: 75 points (15 weeks)

Grade Scale

Points Percentage Grade

75 100% A+

70–74 93–99% A

65–69 86–92% B

60–64 80–85% B-

55–59 73–79% C

50–54 67–72% D

45–49 60–66% D-

0–44 Below 60% F

Attendance is mandatory. Absences will be excused only when supported by valid medical documentation. Excessive lateness or early departure will result in point deductions.

Course Policies

- Students are required to comply with all safety instructions provided by the instructor.
- Fair play, respect, and sportsmanship are expected at all times.
- Grades will be recorded and made available for student review upon request, except in cases of administrative or clerical error, final grades are considered definitive.
- This course is primarily activity-based. Weekly sessions will include the introduction of new skills and exercises, followed by practice and gameplay. Students are expected to attend regularly, participate actively, and engage respectfully with peers.

Additional Notes

This course is designed to provide an inclusive learning environment. Students requiring special assistance are encouraged to inform the instructor at the beginning of the semester. Reasonable accommodations will be provided whenever feasible.

If enrollment is insufficient to conduct certain practical activities effectively, the course content may be modified while maintaining the course learning objectives.

授業概要

ボクシング

心身の健康を維持することの重要性は、身体的・精神的な幸福を実現するうえで不可欠なものとして、ますます認識されています。本授業は、ボクシングへの体系的な参加を通じて、学生の健康とウェルネスの向上を支援することを目的としています。また、ボクシングの基本技術の習得に加え、安全な指導方法、基本技術の教え方、練習の進め方、パートナーへのフィードバックなど、ボクシングの基礎的なコーチング技術やリーダーシップについても学びます。これらの内容を通じて、初心者 safely に指導するための基礎的な能力や、スポーツ・教育・社会において活用できるコミュニケーション能力およびリーダーシップを養います。

さらに、福井に在住する留学生に対しては、スポーツや身体活動への継続的な参加を通じて、ストレス軽減および精神的健康の促進を図ることも目的としています。

コース名・授業内容についての重要なお知らせ

コース名には「Volleyball (バレーボール)」と記載されていますが、このコースではボクシングの実技とコーチング技能を学びます。バレーボールをゲーム形式で行うには、最低 12 名の受講者が必要です。しかし、最終的な受講者数は事前に確定できないため、人数不足による授業内容の変更などを避けるため、バレーボールを授業内容から外すことになりました。そのため、実際の授業ではバレーボールを行いませんので、あらかじめご了承ください。受講登録をする前に、授業内容を必ず確認し、内容を十分に理解したうえで登録してください。

授業目標

1. ボクシングの基本的なルール、技術、技能を習得する。
2. ボクシングの基本的なコーチング理論、指導方法、安全管理、コミュニケーション能力およびリーダーシップを身につける。
3. 健康、運動、そして総合的なウェルビーイングに対する前向きな姿勢を育む。

授業内容と到達目標

本授業で得られる知識や経験は学際的なものであり、学業、人格形成、将来のキャリア、人間関係、そして生活の質の向上に寄与することが期待されます。特に、日本で生活する留学生に対しては、定期的な身体活動への参加を通じて、ストレス軽減と精神的健康の向上を支援することを目指します。また、本授業では競技者としての技術習得だけでなく、ボクシングの基本的なコーチング技術についても学びます。安全な指導方法、基本技術の教え方、練習計画の立て方、フィードバックの方法、初心者への指導方法などを学び、実践的な指導能力を養います。

授業修了時には、学生は以下のことができるようになります：

- 運動や身体活動の原理を活用し、筋力、柔軟性、持久力を向上させることで、ストレス軽減

減、姿勢改善、自信向上、学業および職業パフォーマンス向上に役立てる。

- 心理的認識力とメンタルヘルスに関する技能を身につけ、否定的な思考習慣を認識・改善しながら、レジリエンス(回復力)と前向きな姿勢を育む。
- ボクシングの基本技術を安全に指導し、ペア練習やトレーニングを補助できる基礎的なコーチング能力とリーダーシップを身につける。

毎週の活動を通じて、学生は以下を学びます：

- 最適な健康状態を達成・維持する過程を理解する。
- 健康的なライフスタイルを形成する重要な要素を検討する。
- 加齢の影響や人生経験の蓄積の役割を分析し、健康への投資が長期的な学業・個人・職業的成長に寄与することを理解する。
- 日本での学業生活において、感情の安定や効果的なストレス管理を支える持続可能な生活習慣を形成する。

必要物品

- 室内用運動靴
- 適切なスポーツウェア
- 飲料水

成績評価

学生の成績は、授業への参加状況および積極性に基づいて評価されます。

- 準備、設営、片付けを含む完全参加：5 点
- 部分的または消極的な参加、あるいは設営・片付けへの不参加：1～4 点
- 欠席：0 点

合計：75 点（15 週間）

評価基準

点数	割合	成績
----	----	----

75	100%	A+
----	------	----

70-74	93-99%	A
-------	--------	---

65-69	86-92%	B
-------	--------	---

60-64	80-85%	B-
-------	--------	----

55-59	73-79%	C
-------	--------	---

50-54	67-72%	D
-------	--------	---

45-49	60-66%	D-
-------	--------	----

0-44	60%未満	F
------	-------	---

出席は必須です。欠席が認められるのは、有効な医師の診断書等が提出された場合のみです。

過度の遅刻や早退は減点対象となります。

授業方針

- 学生は、担当教員から提示されるすべての安全指示に従う必要があります。
- 常にフェアプレー、敬意、スポーツマンシップを持って行動することが求められます。
- 成績は記録され、希望に応じて学生が確認できるようにします。事務的または記録上の誤りを除き、最終成績は確定したものとみなされます。
- 本授業は主に実技中心で構成されています。毎週、新しい技能や運動方法の紹介、その後の練習やゲーム形式の活動を行います。学生には、継続的な出席、積極的な参加、そして他の学生への敬意ある態度が求められます。

その他

本授業は、誰もが参加しやすい学習環境の提供を目指しています。特別な支援が必要な学生は、学期開始時に担当教員へ申し出てください。可能な範囲で合理的配慮を行います。

また、履修人数や施設利用状況等により、一部の实技内容を変更する場合がありますが、授業目標および到達目標は維持します。