

講義名	スポーツ科学演習 A (リラクゼーションエクササイズ)		
科目区分	健康スポーツ科学		
担当教員	吉田 美智子		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 3時限		
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2019年度 人間社会学部 観光学科 / 2019年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2019年度 経済学部 経済情報学科 / 2019年度 経済学部 経済学科 / 2019年度 商学部 マーケティング学科 / 2019年度 商学部 経営学科		
履修開始年次	1年生	単位数	2
		講義コード	23044

主題と概要

文明の利器によって日々自然が失われていく現代社会。多種多様なストレスと運動不足などによる体力減少により我々が持つ自然治癒力が低下していくのが現状である。目まぐるしく移り変わる現代社会において人々はどこかに癒しを求めまたそれによって低下しつつある自分の自然治癒力に歯止めをし、且つ免疫力向上を何らかの手段により期待するようになった。その一つにリラクゼーションと呼ばれる『癒し』の力である。この授業では聞くだけでも癒されるハワイの歌に女性はしなやかに、男性は力強く、を基本に振りつけたフラダンスを体験することにより日頃の生活とは違う世界を経験されたい。また5000年の歴史をもつヨガを体験することにより精神・肉体・神経の三位一体のバランスの重要性を体感し、そして理解されたい。両者とも現代社会とは相反する時間の流れですすめていく種目である。時間がゆっくり進むことが自分にとってどのような影響があるのかこの授業で学びとってもらいたい。またここで学んだ事が社会生活の中で少しでも役立つ様、積極的に学習してもらいたい。

到達目標

1. 「健康」獲得の方法を体得できるようになる。
2. 歴史やルール、基礎技術等を理解し、生涯にわたるスポーツ実践の礎とすることができるようになる。

提出課題

評価の基準

授業実施時間数の4回以上欠席した者は単位を認定しない。
 授業中の評価：受講態度など.....80%
 中間期の評価：レポート課題.....10%
 期末期の評価：レポート提出.....10%

履修にあたっての注意・助言他

- ・必ず運動の出来る服装で参加のこと。
- ・授業の特性上遅刻は厳禁である。

教科書

プリント資料及び参考文献

授業計画

1. 講義：授業を受けるにあたっての注意事項とフラダンスとヨガ、それぞれの特徴と概略についての講義
2. 基礎ハワイ語とハンドモーション、基本ステップ の練習
3. "
4. "
5. 振り付け (アウアナ = 近代フラ)
6. "
7. "
8. 講義：フラダンス・ヨガの歴史について
9. ヨガの呼吸法・基本ポーズ 練習
10. "
11. 健康になれるポーズ
12. "
13. 引き締め効果のあるポーズ
14. "
15. 講義：総論

予習・復習

ハワイ王朝について調べておくこと
 ヨガの歴史や効果について調べておくこと

備考