

講義名	スポーツ科学演習B（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	前期 火曜日 3時限		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2018年度 人間社会学部 観光学科 / 2018年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2018年度 経済学部 経済情報学科 / 2018年度 経済学部 経済学科 / 2018年度 商学部 マーケティング学科 / 2018年度 商学部 経営学科 / 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2017年度 人間社会学部 観光学科 / 2017年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2017年度 経済学部 経済情報学科 / 2017年度 経済学部 経済学科 /		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	23087

### 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。多種多様の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。

また中国4000年の歴史により確立されている東洋医学の気・血・津液と言う3つの柱の相互関係と経穴（ツボ）を使った健康法を理解、体験する。特に自己免疫力向上に役立つとされている。最後に西洋医学、機能運動学から筋肉を調整する方法を学ぶことでバランス良い身体作りを体験する。バランス良い身体は同時に精神面においても良い結果をもたらすとされている。それぞれの種目は現代社会とは相反する時間の流れですすめていくものでありまた普段意識しなかった動作や筋肉の動きをすることで自身の身体にとって新しい発見をする授業であってほしい。色々なリラクゼーション法というものがある中で自分にあったものを選択し、実社会で実践できるよう積極的に学習してほしい。

### 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各種目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. 振り付け
5. "
6. ヨガの呼吸・基本ポーズ
7. 健康になれるポーズ
8. 精神を鍛えるポーズ
9. 講義：東洋医学からみる健康な身体について
10. やさしいフラダンス
11. "
12. かんたんエアロ
13. "
14. "
15. 講義：総論

### 予習・復習

ハワイ王朝とフラダンスとのつながりを調べておくこと  
 ヨガの呼吸法を練習しておくこと  
 エアロビクスの呼吸法と有酸素運動の効果について調べておくこと

### 備考