

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)			授業形態	
担当教員	吉田 美智子	開講期・曜日・時間	前期 火曜日 3時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

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、目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。その一つにラクゼーションと呼ばれる「癒し」の力がある。この授業では瞑想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。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。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していくものでありまた音読意識しなかった動作や筋内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び、実社会で実践できるよう積極的学習してほしい。

到達目標

1. 「健康」獲得の方法を修得できるようになる。
2. 歴史やルール、応用技術・基本戦術を理解し、説明できるようになる。
3. 応用技術・基本戦術を修得し、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

健康と運動の関連性についての講義後、その内容そったレポートを課す

課題(レポートや小テスト等)に対するフィードバックの方法

郵度、授業内で行う

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%
 期末期の評価：レポート提出.....20%

履修にあたっての注意・助言他

- ・必ず運動の出発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

参考図書

その他

授業計画

- 1回目 講義：授業を受けるにあたっての注意事項と各科目の特徴と概略についての講義
 予習：シラバスの内容から事前に自分が興味を持った項目を調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：講義内容をノートに整理、復習し授業内容の理解を深めること(120分)
- 2回目 身体ほくしのストレッチ
 予習：ストレッチについて予め調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業で行なったストレッチの演技を正確に復習練習し、運動効果を実感できる様にする(120分)
- 3回目 ヨガの呼吸・基本ポーズ
 予習：ヨガの歴史、効果、演技方法を 観音点等 調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど留意点をまとめ、演技として基本ポーズの復習練習をしておくこと (120分)
4. 回目 自律神経を整えるポーズ
 予習：前回の基本ポーズをより正確にできるように予習練習をしておくこと、またポーズ の下調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習し、授業内容のポーズ の復習練習をしポーズの効果を実感できるようにしておくこと(120分)
- 5回目 精神を鍛えるポーズ
 予習：前回の授業のポーズ がより正確にできるよう予習練習をしておくこと、またポーズ の下調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習し、授業内容のポーズ の復習練習をしポーズの効果を実感できるようにしておくこと(120分)
- 6回目 体幹を鍛えるポーズ
 予習：前回の授業のポーズ がより正確にできるよう予習練習をしておくこと、またポーズ の下調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習し、授業内容のポーズ の復習練習をしポーズの効果を実感できるようにしておくこと(120分)
- 7回目 講義：基礎ハワイ語/フラダンスの歴史 と、ハンドモーション、基本ステップの演技練習
 予習：ハワイの歴史、フラダンスの歴史を予め下調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理し復習をしておくこと。演技で行なった内容を正確にできるよう復習をしておくこと(120分)
- 8回目 やさしいフラダンス
 予習：前回の授業で習った演技内容 が正確にできるよう再度予習練習をした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習し、この授業で習った内容 の動きを復習練習しておくこと(120分)
- 9回目 やさしいフラダンス
 予習：前回の授業で習った演技内容 が正確にできるよう再度予習練習をした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習し、この授業で習った内容 の動きを復習練習しておくこと(120分)
- 10回目 やさしいフラダンス
 予習：前回の授業で習った演技内容 が正確にできるよう再度予習練習をした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習し、この授業で習った内容 の動きを復習練習しておくこと。フラダンスについて理解を深めること(120分)
- 11回目 ソフトエアロビクス 講義：有酸素運動について と 実際のステップ演技
 予習：エアロビクス(有酸素運動)について予め調べをした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習をしておくこと。演技で習った動き の確認と復習練習をしておくこと(120分)
- 12回目 ソフトエアロビクス
 予習：前回の授業で習った演技 の動きが正確にできるよう再度予習練習をした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習をしておくこと。またこの授業で習った演技 を正確にできるように復習練習しておくこと(120分)
- 13回目 ソフトエアロビクス
 予習：前回の授業で習った演技 の動きが正確にできるよう再度予習練習をした上で授業に参加すること(120分)
 復習：授業内容をノートに整理するなど復習をしておくこと。またこの授業で習った演技 を正確にできるように復習練習しておくこと(120分)
- 14回目 ソフトエアロビクス

授業形態(アクティブ・ラーニング)

ア：PBL(課題解決型学習)	イ：反転授業(知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態)
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他(A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合)	

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本科目を受講し、目標を達成することで、本学の学生が卒業時に共通して身につけておくべき資質・能力の5項目および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーへ貢献することができる。
 集団で個人でスポーツ実践へ取り組みの中で、明るく元気で、どのような場所でも物怖じすることなく、誰とでもしっかり言葉を交わすことができ、遠慮もなくましく生き抜く力、つまり「本アカ のびのびへこたれず」の精神を育むことができる。また、問題点やその要因を発見し、自らが進んで取り組みようになる。そして、他者に働きかけ、協力して課題へ取り組みることになり、円滑なコミュニケーションをとることができるようになる。
 生涯にわたってスポーツと関わったり、健康の維持・増進に努めたりすることができるような知識を得て、理解することができる。
 以上は、全学部・学科の所属学生へ共通している。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

特に無し

実務経験の有無及び活用

大手フィットネスクラブでエアロビクス、ヨガ等 フィットネス関係の運動指導を35年以上経験

備考

上下スポーツウェアと室内スポーツシューズ着用での参加が必須です。私服での参加は認めません