

講義名	対)スポーツ科学演習B(リラクゼーションエクササイズ)			
担当教員	吉田 美智子			
開講期・曜日・時限	前期 火曜日 3時限	授業形態	演習	
履修開始年次	2年生	単位数	2	備考

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崩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を歯止めをし、自づ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本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絡み(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・機能運動学から筋力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」獲得の方法を修得できるようになる。
2. 歴史やルール、応用技術・基本動作を理解し、説明できるようになる。
3. 応用技術・基本動作を修得し、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する。

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

それぞれに講評後、各自の成績に反映する

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。
- ・授業の特性上道前は服装である。

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科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

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)		

準備学修(予習・復習等)の具体的な内容及びそれに必要な時間

ハワイ王冠とフラダンスとのつながりを調べておくこと

ヨガの呼吸法を確認しておくこと

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

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。

集団や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、逆境でもたくましく生き抜く力、つまり「本アカ のびのび、へこたえず」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、自らが導んで取り組めるようになる。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より、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に関わったり、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

「本科目については対面授業のため、実技を中心とした授業展開となる。」ただし、「新型コロナウイルス対策として、全ての授業がオンラインに変更された場合については、オンラインによって授業を実施することになるので留意すること」

実務経験の有無及び活用

実務経験有り

大手スポーツクラブで35年以上現場でエアロビクスの指導をおこなっていた。現在は自社スタジオにてヨガ指導を行っている

備考