

|      |                             |           |            |        |     |
|------|-----------------------------|-----------|------------|--------|-----|
| 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) |           |            | 授業形態   |     |
| 担当教員 | 吉田 美智子                      | 開講期・曜日・時間 | 後期 火曜日 3時限 |        |     |
|      |                             | 単位数       | 2          | 履修開始年次 | 1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を阻止せし、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。その一にリラクゼーションと呼ばれる「癒し」の力である。7000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。それとはあい反して近代的研究により開発された、ヒーローの如いた音楽と共に行うエアロビクスエクササイズとは時間の流れをあい反しながらすずめでいく種目である。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、また実際の研究によって開発されたリスミカルな健康運動が身体にどの様に働くのかこの授業で学びとってもらいたい。両者共、自己免疫力向上が期待できる運動であることなどを実感されたい。そして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」獲得の方法を修得できるようになる。
2. 歴史やルール、基礎技術を理解し、説明できるようになる。
3. 基礎技術を修得し、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

その都度授業内でレポート課題を掲示する

### 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

レポートは講評後、結果は個人の成績に反映する

### 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、実技点など……………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

- ・必ず運動の出来る服装で参加のこと。
  - ・授業の特性上遅刻は厳禁である。
- 「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予防対策として、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」
- 「授業前・後は必ずマスクを着用することし、授業中については教員の指示に従うこと。」

### 教科書

|         |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|
| .使用しない。 |  |  |  |  |  |
|---------|--|--|--|--|--|

### 参考図書

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|     |
|-----|
| その他 |
|-----|

### 授業計画

「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予防対策として、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」

1. 講義：授業を受けるにあたっての注意事項と授業内容のガイダンス講義
- 2 身体ほぐしストレッチ
- 3 ヨガストレッチの呼吸法・留意点の説明 と 基本ポーズ 練習
- 4 #
- 5 健康になれるポーズ
- 6 #
- 7 引き締め効果のあるポーズ
- 8 #
- 9 講義：有酸素運動と健康維持増進について
- 10 有酸素運動の実施=ソフトエアロビクス 基礎ステップ
- 11 #
- 12 #
- 13 #
- 14 講義：健康寿命と運動の関係について講義
- 15 講義：総論

「新型コロナウイルスの状況により、接触の恐れのある練習内容については実施できないこともある。」

### 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

有酸素運動についてどの様な運動を指すのかを調べておくこと  
ヨガの歴史や効果について調べておくこと  
授業終了後は、授業を振り返り、反省点や課題等を整理しておくこと。  
また、ヨガの呼吸法を練習しておくこと。  
(合計4時間程度)

### 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キャリアプログラムポリシーへ貢献することができる。「ネアカ 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

「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予防対策として、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

|  |
|--|
|  |
|--|