

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・時限	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。現代社会ではITの発達と共に運動不足はもろろんパソコンやスマートフォンなどの操作による姿勢障害（VDT症候群、VDT Visual Display Terminal『表示機器』に囲まれた生活から生じる目の疲れ、首の痛み、肩凝り、腰痛等）が現在人にあらわれています。それらの身体の歪みの改善に適したエクササイズとして近年ピラティスが最も有効とされています。この授業ではこのピラティスを体験し自分の身体と向き合ってもらいたい。また、そのピラティスの元となった5000年以上の歴史をもつヨガを体験することにより、姿勢改善のみならず精神・肉体・神経の三位一体のバランスの重要性をも体感し、日々生活に活用できるように学習してもらった内容となる授業である。同時に中国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つ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な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、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

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

都度授業内で行う

### 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

都度必要に応じて配布する

### 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. 身体ほくしのストレッチ
3. ヨガの呼吸・基本ポーズ
4. 自律神経を整えるポーズ
5. 精神を鍛えるポーズ
6. 体幹を鍛えるポーズ
7. 講義：ピラティスの歴史とヨガとの相違点
8. ピラティス基本
9. #
10. #
11. #
12. ソフトエアロビクス 講義：有酸素運動について と 実際のステップ実技
13. #
14. #
15. 講義：健康寿命と平均寿命について と 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

ピラティスの歴史を調べておくこと  
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  
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カリキュ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。ツツと関わったり、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