

2021 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義演習
2021	滋慶選択科目(J選) I <ヨガ>		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	4FATルーム
担 当 教 員	吉田 美幸	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
<p>滋慶選択科目講座は、滋慶学園グループ各校が提供する教育システムの一つである。姉妹校が開講する様々な科目を選択・履修することで、学びの機会を広げ、知識・技術の習得、豊かな人間性の醸成、社会人になった更に活用することが可能となる。本講座は、ヨガの基本的な身体づくりを学び、心身のバランスを整えることを目的とする。</p>						
《成績評価の方法と基準》						
出席(20%)、平常点(10%)、試験点(70%)						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
プリントを配布する						
《授業外における学習方法》						
授業内で行ったポーズを自宅で反復練習して身体に覚えさせること						
《履修に当たっての留意点》						
身体が硬くても大丈夫です。運動ができる服装で来てください。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	滋慶選択科目の主旨及び各講座内容について理解できるようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習	
		各コマにおける授業予定	滋慶選択科目の履修方法、各講座の概要について			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	滋慶選択科目の主旨及び各講座内容について理解できるようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習	
		各コマにおける授業予定	履修及び科目毎の諸注意			
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	リラックスヨガを理解し、出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習	
		各コマにおける授業予定	深い呼吸とポーズを学ぶ			
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	安全な練習を始めるための方法を理解し、出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習	
		各コマにおける授業予定	更に深い呼吸を意識し、ていねいな動作を学ぶ			
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	ポーズの土台を理解し、出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習	
		各コマにおける授業予定	更に深い呼吸を意識し、ていねいな動作を学ぶ			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	骨盤の調整①を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	骨盤の構造を解剖学的に理解する		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	骨盤の調整②を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	骨盤を意識した動作を理解する		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	丹田の意識化①を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	腹圧と丹田の意識を学び出来るようになる(基礎編)		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	丹田の意識化②を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	腹圧と丹田の意識を学び出来るようになる(応用編)		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	横隔膜と胸の動き①を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	呼吸と背骨の動きを理解する(基礎編)		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	横隔膜と胸の動き②を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	呼吸と背骨の動きを理解する(応用編)		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体幹の安定①を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	腹圧と呼吸を理解する(基礎編)		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	体幹の安定②を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	腹圧と呼吸を理解する(応用編)		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	テストと瞑想(はじめてのメディテーション)を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	イメージとリラックスを体験する(基礎編)		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	テストと瞑想(はじめてのメディテーション)を理解し出来るようになる	必要に応じてプリント配布	プリント内容の復習
		各コマにおける授業予定	イメージとリラックスを体験する(応用編)		