愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2024年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	スポーツ実技（ストレッチング＆ヨガ）		
担当者(Instructors)	波多野 由美	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	1	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

「豊かな人生とは」心身の健康についてヨガの実践を通して学びます。体と心の緊張をほぐし、体の柔軟性、心の柔軟性を養います。体の深層部の筋肉を鍛えることで体感が強化され、姿勢が安定し集中力が高まり生産性が向上します。したがって自分の目標に向かう力につながっていきます。 授業では自分と向かい合う時間を積極的に持ち、ヨガマットという自分だけの安心できる空間で体を動かし、呼吸を感じ、自己理解を深めていきます。 自己理解が深まることで他者理解が深まり、周りとの調和が生まれ、より良い人間関係が構築されて自分の人生が豊かなものになっていきます。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	実験・実習
授業の方法(Class method)	実践型

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ヨガをする	やさしい動きを基本とし、素直な体の感覚を味わう。	□
第2回	呼吸	ヨガにおける呼吸の重要性を理解し、呼吸に意識を向けて体を動かしてみる。	□
第3回	ストレスリリースとヨガ	呼吸と自律神経の関係性を知り、リラクゼーションと体感する。	□
第4回	体を知ろう	肩、背中をほぐして肩甲骨を安定させ、自分の体を知ることの大切さを学ぶ。	□
第5回	体を知ろう	腰回りをほぐして安定させ、体に負担のかからない良い姿勢を学ぶ。	□
第6回	体を知ろう	股関節をほぐして骨盤を安定させ、体の中心にある骨盤の大切さを学ぶ。	□
第7回	体を知ろう	体幹の筋肉を使い、体を安定させる。	□
第8回	体を知ろう	脚の筋肉を使い、下半身を安定させる。	□
第9回	はじめてのヨガ哲学	ヨガの哲学に触れてみる。	□
第10回	はじめてのヨガ八支則	ヨガの哲学に触れてみる。	□
第11回	マインドフルネスとは	マインドフルネスとは何かを学び、体感する。	□
第12回	マインドフルネスヨガ	呼吸に意識を向けて体の感覚に気づきを向ける練習。	□
第13回	マインドフルネスヨガ	変化に寄り添い、物事をありのままに見る練習。	□
第14回	マインドフルネスヨガ	今にとどまり、自分自身に寄り添う練習。	□
第15回	太陽礼拝をする	セルフプラクティスとして自他をみる。	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

【予習30分】朝起きたらヨガをして瞑想をする。 【復習30分】寝る前にヨガをして瞑想をする。 ＊予習、復習共に ヨガは軽くストレッチ感覚で体が気持ちいと感じるよう動かす。 瞑想は何もしない時間を持つ意味として静かに座り目を閉じて呼吸を感じ、最低でも３分は座る。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

３つに質問について自分と向かい合い４回回答し提出していただきます。（１、５、８、１４回目で実施）

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◇ 2019全学共通DP1	ヨガを通して自分を知り、自己理解を深め、日常に生かす知恵を学ぶことができる。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019全学共通DP2	体の変化、心の変化に気づき、心に余裕が生まれ、日々変化する多様な価値観に適応していくための力を養うことができる。
主体性	◆ 2019全学共通DP3	自己への理解が深まり、自ら積極的に行動することができる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			70%	30%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

15回目の授業で実技試験を行います。内容は太陽礼拝を5分間行います。

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		