愛知東邦大学　シラバス

開講年度(Year)	2025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。 自分と向かい合う時間を積極的に持ち、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	オリエンテーション&ヨガの実践	15回の講義の方向性について。他己紹介。 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	呼吸とヨガ	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	ストレスとはなにか。 呼吸と自律神経との関係性を知り、リラクゼーションを体感する。	□
第4回	はじめてのヨガ哲学	ヨガの哲学に触れてみる。 太陽礼拝をして体幹筋力を養い、体と心の柔軟性を得る。	□
第5回	ヨガ的人生を構成する８つの要素	「八支則」の教えに触れてみる。 太陽礼拝をして体幹筋力を養い、体と心の柔軟性を得る。	□
第6回	ヨガの八支則	①Yama(ヤマ）について学ぶ。 太陽礼拝をして体幹筋力を養い、体と心の柔軟性を得る。	□
第7回	ヨガの八支則	②Niyama(ニヤマ）について学ぶ。 太陽礼拝をして体幹筋力を養い、体と心の柔軟性を得る。	□
第8回	ヨガの八支則	八支則③④⑤⑥⑦⑧につて学ぶ。 太陽礼拝をして体幹筋力を養い、体と心の柔軟性を得る。	□
第9回	ヨガの八支則	八支則③④⑤⑥⑦⑧につて学ぶ。 ③～⑧の理解のもとに体感する。 太陽礼拝をして体幹筋力を養い、体と心の柔軟性を得る。	□
第10回	ヨガの八支則	八支則③④⑤⑥⑦⑧につて学ぶ。 ③～⑧の理解のもとに体感する。 太陽礼拝をして体幹筋力を養い、体と心の柔軟性を得る。	□
第11回	瞑想をしてみよう	瞑想とはなにか。 身体に起きる変化を学び、体感する。 （呼吸瞑想、イメージ瞑想、マントラ瞑想） 座位のポーズを基本としたヨガをする。	□
第12回	瞑想をしてみよう	瞑想とはなにか。 身体にに起きる変化を学び、体感する。 （呼吸瞑想、イメージ瞑想、マントラ瞑想） 座位のポーズを基本としたヨガをする。	□
第13回	マインドフルネスとは	マインドフルネスとはなにか。 瞑想との違いを学び体験する。 座位のポーズを基本としたヨガをする。	□

第14回	ヨガをする	呼吸に意識を向けて体を動かす。 気づきの練習。	□
第15回	ヨガをする	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６分］　起床後３分ヨガを、３分瞑想する。［復習６分］ 就寝前３分ヨガ、３分瞑想する。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

毎回配布するワークシートの提出。

■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、頭の中に余白が生まれ、日々変化する多頭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回目の講義で実技試験として、グループ分けをし太陽礼拝を7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		