

授業科目区分	授業科目名	授業方法	単位	時間	関連の深い授業科目
基礎	スポーツ	実技	2	30	基礎分野全般
学科 ・ 学年	担当教員名	科目関連 実務経歴	実務経歴・分野・授業科目との関連等		
鍼灸学科 1年生	佐藤 友希	☐ 有 ☒ 無	特記事項なし		
授 業 目 標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示					
・ヨガやHIITトレーニングを通して未来のクライアント(お客さま)の気持ちを理解する。 ・運動でストレス解消、リフレッシュする事を実感し、自分自身の身体と向き合う。 ・怪我なく運動を楽しむ事を理解する。					
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など					
・ヨガの実践、内容紹介 ・HIITトレーニングの実践、内容紹介 ・個人研究、発表					
教科書・参考書					
・特になし					
受講時留意点、その他					
【 全科目受講時共通事項 】※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照 ●病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。 ●授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。 ●授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。 ●授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。 ●当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。 ※注意 授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に手渡して下さい。 授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書がある場合のみ出席とみなします)。					
【 受講科目受講時留意点 】 ●他者を尊重する ●自分自身も尊重し、人と比べない ●話をする、聞く姿勢を持つ					
成績評価方法					
評価 方法	評価 割合 (%)	具体的な評価の方法、観点 など			
定期 試験	70	各小テスト、個人発表、感想文			
その他	30	出席状況、授業態度			
(合計)	100				

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
1	4/25	〈ヨガ〉 クラス実施		/	佐藤
2	5/9	〈ヨガ〉 クラス実施 ・ヨガとは何か知る ・呼吸法を知る		/	佐藤
3	5/23	〈ヨガ〉 クラス実施 ・ヨガ・スードラと八支則とは何か知る		/	佐藤
4	6/13	〈ヨガ〉 クラス実施 ・ハ支則理解		/	佐藤
5	6/27	〈ヨガ〉 クラス実施 ・ヨガの歴史と種類理解		/	佐藤
6	7/11	〈ヨガ〉 クラス実施 ・ヨガを取り入れた生活を知る		/	佐藤
7	7/25	〈ヨガ〉 ・ヨガの瞑想法理解 小テスト		/	佐藤
8	9/12	〈ヨガ〉 クラス実施 ・チャクラとは何か知る		/	佐藤
9	10/3	〈ヨガ〉 クラス実施 ・チャクラの種類理解		/	佐藤
10	10/10	〈HIIT〉 クラス実施 ・HIITトレーニングとは何か知る		/	佐藤

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
11	10/24	〈HIIT〉 クラス実施 小テスト		/	佐藤
12	11/7	個人発表		/	佐藤
13	11/21	個人発表		/	佐藤
14	12/5	個人発表		/	佐藤
15	12/19	試験		/	佐藤
16				/	
17				/	
18				/	
19				/	
20				/	