

体育実技A(ボディコンディショニング) 1単位(春学期)

体育実技A(ボディコンディショニング) 1単位(秋学期)

ヨガ&ピラティス

春学期・秋学期:月4/月5/水4/水5

杉本 亮子

授業の目的:

日常生活の習慣的なからだの動かし方によって、少しずつ変わってきた姿勢のアンバランスやそれが原因のひとつとなって感じるさまざまなからだの不調を、ピラティス・マットエクササイズとヨガの独特な呼吸法とエクササイズによるトレーニング&ストレッチング&リラクゼーションを通して、自分のからだのコンディションに気づき、整えていくことを目的とします。

週1回のエクササイズを3ヶ月間継続したときの自分への影響をまず確認し、その後の生活にどのように生かしていけそうか考えていただきたきたいと思います。

授業の計画:

- 1 ピラティスとヨガの概要と呼吸法実践
- 2 ヨガベーシックエクササイズ1:腹式呼吸&脊柱と骨盤
- 3 ヨガベーシックエクササイズ1:腹式呼吸&脊柱と骨盤
- 4 ヨガベーシックエクササイズ2:肩甲帯と上肢
- 5 ヨガベーシックエクササイズ2:肩甲帯と上肢
- 6 ピラティスの呼吸&ヨガベーシックエクササイズ2:下肢と足
- 7 ピラティスの呼吸&ヨガベーシックエクササイズ2:下肢と足
- 8 ピラティスベーシック1&ヨガベーシック2:姿勢
- 9 ピラティスベーシック1&ヨガベーシック2:コアトレーニング
- 10 ピラティスベーシック1&ヨガベーシック2:コアトレーニング
- 11 ピラティス on バランスボール & ヨガベーシック2:体幹と四肢のつながり
- 12 ピラティス on バランスボール & ヨガベーシック2:体幹と四肢のつながり
- 13 ピラティス on バランスボール & ヨガベーシック2:体幹と四肢のつながり
- 14 ピラティス on バランスボール & ヨガベーシック2:体幹と四肢のつながり
- 15 第14回 自己チェックとまとめ

成績評価方法:

以下、3項目の合計点で評価します。

出席(60%):欠席は減点。ただし、欠席数が3分の1を超えると単位取得不可。

態度(20%):授業中の積極的な参加、「テーマ」に対する取り組みをレスポンス用紙等により評価。

理解(20%):自己チェック表とレスポンス用紙等により、授業毎の理解度と学期全体の理解度を評価。

実施場所:

協生館エクササイズスタジオ

服装携帯品等:

運動着は必須。ストッキング、タイツは不可。水分補給のための飲料は適宜用意してください。

担当教員から履修者へのコメント:

ピラティス・マットエクササイズもヨガも、激しい運動ではありませんが、いつもとは違う呼吸法を行いながら、ひとつひとつの関節を動かす筋肉をコンディショニングしながら姿勢全体の調和を継続的にはかかっていくうちに、からだの内側から暖かくなり、ほぐれて、引き締まっていくのを感じると思います。

質問・相談:

原則として毎時間の授業終了後に受け付けます。