

体育実技A(気功) 1 単位(春学期)

体育実技A(気功) 1 単位(秋学期)

春学期・秋学期: 木1/木2/木3

河乃 建仁

授業の目的:

- ①気功を活かした健康増進法(記憶力増進法, 視力回復法, セルフコントロール法等)を修得する
- ②気(生体エネルギー)を理解する
- ③気功(人体の不思議現象)に対する科学的理解を経て, 自分の知識の幅を広める

授業の計画:

- 1 イントロダクション
- 2 【講義】気について
【演習】気を体験する
気の運び方の練習
- 3 【講義】気功について
【演習】気の運び方の練習, 脈で気を測る方法の練習
- 4 【講義】気功の基本構成要素について
【演習】気の整え方の練習(瞑想法, 呼吸法, 体の動かし方)
- 5 【講義】気功の歴史について
【演習】記憶力を高める気功法(動的方法)の練習
- 6 【講義】気功の実験室的な研究動向の紹介
【演習】記憶力を高める気功法(動的方法)の練習
- 7 【講義】気功と医学に関する研究動向の紹介
【演習】記憶力を高める気功法(動的方法)の練習
- 8 【講義】日本脈管学会(循環器系の学会)における気功の取り扱いについて
【演習】記憶力を高める気功法(動的方法)の練習
- 9 【講義】気功で人体を透視することは可能か
【演習】記憶力を高める気功法(動的方法)の練習
- 10 【講義】気功と静坐(座禅)について
【演習】思考力を高める気功法(静的方法)の練習
- 11 【講義】気功と量子物理について
【演習】思考力を高める気功法(静的方法)の練習
- 12 【講義】気功と視力について
【演習】視力回復気功法の練習
- 13 【講義】ヒトとは何かー気功の見地から
【演習】視力回復気功法の練習
- 14 【講義】気功法の教理的原理について
【演習】気功法の組み合わせ演習およびその練習
- 15 【講義】気功従事者の倫理について
【演習】総復習

成績評価方法:

出席 (60%)、技術 (10%)、態度 (15%)、理解 (15%)

実施場所:

協生館エクササイズスタジオ

服装携帯品等:

ジャージや普段着など動きやすい服装で宜しいです。運動強度が低いので冬季には薄着を避けてください。

担当教員から履修者へのコメント:

この授業は静かな雰囲気での練習することが多く、運動量には期待できません。

人体の不思議と医科学に興味を持つ学生は歓迎します。

質問・相談:

質問はいつでも受け付けます。相談は授業前後が望ましいです。