

科目名 Subject	ヨガ Yoga			教員名	山口 真紀	
開講年次	2	開講時期	後期	単位	1単位	
必修／選択	選択	授業形態	演習	時間	30時間	
実践的教育	○					
主な学習効果	知識・技能	主体的行動力	課題解決能力	多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	美しく生きる力を実践できる能力
	◎	○				
科目の概要	建学精神である「美道5大原則」のうち、主に精神美と健康美を研く。ヨガ哲学で精神美を培うと共に、アーサナ（坐法）やブラーナヤマ（呼吸法）の知識と技能を講義で学び、それらを日常生活の中に取り入れ、健やかに生きることを考え、実践することにより健康美高める主体的行動に結びつける。					
授業方法	授業は基本的には対面授業にて行う。90分の授業時間の前半を座学とし、後半をアーサナ（坐法）や呼吸法などのヨガ実践とする。 * 感染状況によりオンライン授業へ変更となる場合があります。					
授業の目標	ヨガを通してアイデンティティを養い、自身や他者の美しさ（姿勢のみならず内面的な精神美や内側から溢れ出す健康美）に関心を持ち、それらを日常生活の中に取り入れ、自己実現のための美しく、自律した生活ができる。					
時間外学習（予習・復習）	アーサナ（坐法）またはブラーナヤマ（呼吸法）の自己練習を復習として実践することにより、ヨガによる精神美・健康美の研鑽を日常生活への取り入れることを目指す					
教科書・教材	教科書		指定図書「心を整えるヨガ」			
	教材		なし			
	使用設備・備品		なし			
	参考文献		なし			
評価方法	出席態度70%＋最終レポート30%として評価を行う					
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。					
学生へのフィードバックの方法	レポートに対して、コメントを返します。					
履修上の注意	毎回アーサナ（坐法）や呼吸法を行うので、動きやすい格好（女性はスカート不可）で参加すること。					
本科目履修と関連する資格	資格名	なし				

授業計画			
	授業内容	到達目標	時間外学習・備考
第1回	オリエンテーションで授業計画を把握する	授業の全体像と諸注意事項を理解し、述べることができる。	復習として、授業の全体像を確認し、質問事項をまとめておく（60分）
第2回	ヨガ八支則の概略を学ぶ＋基本坐法（チャイルドポーズ）を行う	ヨガを実践（練習）する上で必要な8つのステップを理解し、述べることができる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第3回	ヨガ八支則（ヤマ・ニヤマ・アーサナ・プラーナヤマ）を学ぶ＋基本坐法（スカーサナ）を行う	ヨガ八支則を理解し、基本坐法（スカーサナ）を習得し実践できる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第4回	ヨガ八支則（プラティヤハーラ・ダラーナ・ディヤーナ・サマディ）を学ぶ＋基本坐法（ピラーサナ）を行う	ヨガ八支則を理解し、基本坐法（ピラーサナ）を習得し実践できる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第5回	ヤマ（アヒムサ・非暴力）と太陽礼拝概念を学ぶ	ヨガ八支則のうちヤマ（アヒムサ）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第6回	ヤマ（サティア・正直）を学び、太陽礼拝基本を行う	ヨガ八支則のうちヤマ（サティア）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第7回	ヤマ（アスティヤ・不盗）を学び、太陽礼拝応用を行う	ヨガ八支則のうちヤマ（アスティヤ）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第8回	ヤマ（ブラフマチャリア・離欲）を学び、呼吸法（腹式呼吸）を行う	ヨガ八支則のうちヤマ（ブラフマチャリア）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第9回	ヤマ（アパリグラハ・不貪）を学び、呼吸法（胸式呼吸）を行う	ヨガ八支則のうちヤマ（アパリグラハ）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第10回	ヤマ（5つの道徳規範）のまとめを学びと呼吸法（完全呼吸法）を行う	日常生活における道徳観や倫理観をヨガ八支則のうちヤマを通して理解し、日常で実践できる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第11回	瞑想法（ヨガニードラ）を体験する	瞑想授業を体験し、日常生活のなかで心と身体のリフレッシュを実践できる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第12回	ニヤマ（シャウチャ・清潔）を学び、プラティヤハーラ（マントラ）を行う	ヨガ八支則のうちニヤマ（シャウチャ）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第13回	ニヤマ（サントーシャ・知足）を学び、プラティヤハーラ（トラータカ）を行う	ヨガ八支則のうちニヤマ（サントーシャ）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第14回	ニヤマ（タパス・進化）を学ぶ	ヨガ八支則のうちニヤマ（タパス）を理解し、自らの道徳観や倫理観に取り入れ、実践できるようになる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する
第15回	最終発表	ヨガ哲学を日常の中に将来的にどう取り入れていくかを述べるができる。	復習として、毎朝10分以上ヨガを実践する