

科目名	ヨガ	Subject	Yoga
サブタイトル	ヨガ哲学とヨガアーサナ（ポーズ）で精神美・健康美を培う		
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」
開講年次	開講時期	必修／選択	DP1 知識・技能 DP2 主体的行動力 DP3 課題解決能力 DP4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力 DP5 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 DP6 美しく生きる力を実践できる能力
2年	後期	選択	
授業形態	単位	時間	
演習	1単位	30時間	
ゲストスピーカー招聘回	なし		○ ◎ ○ ○
教員名	山口 真紀	メールアドレス	maki.yamaguchi@・・・
教員の略歴	2020 全米ヨガアライアンス協会ヨガインストラクター資格 RYT200 取得 2021 全米ヨガアライアンス協会ヨガインストラクター資格 RYT500 取得 会社勤めの傍ら、ヨガブランド AHIMSA（アヒムサ）を立ち上げ、東京都・神奈川県および和歌山県でヨガインストラクターとして活動中		
実践的教育	ヨガインストラクターとしての指導歴を生かし、初心者でもヨガを理解し生活に取り入れられるような内容としている。 同時に、社会人（会社勤め）経験のなかで、メンタル・フィジカルといった自身のコントロールにヨガを取り入れる実践も踏まえた内容とし、今後社会へ活躍する際の精神美・健康美を培う事を目指している。		
オフィスアワー	別途一覧をご確認ください。		

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）やブラーナヤーマ（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ことを期待する。								
授業方法								
対面	オンライン	ハイブリッド	ディスカッション	プレゼンテーション	作品制作			
○	○	-	○	○	-			
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）								
ディプロマポリシー	授業の目標							
DP 2	自身の生活の中にヨガを取り入れ精神美・健康美を磨くことができる							
DP 1	ヨガの基本的な哲学を理解し、自身の生活の中で実践することができる							
DP 3	自らの生活の中での心や体の癖を知り、健やかな生活を志すことができる							
DP 4	ヨガ哲学を通して、人間関係における自他の理解と受容をすることができる							
教科書・教材								
教科書	心を整えるヨガ MAKI ネクストパブリッシング社出版 2022 年							
参考文献	なし							
各自準備教材	なし							
評価方法								
筆記試験	実技試験	受講態度	小テスト	レポート	プレゼンテーション	作品	課題	その他
-	-	70%	-	-	30%	-	-	-
なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。								
課題（試験やレポート）のフィードバックの方法								
プレゼンテーションに対して、コメントを返します								
履修上の条件・注意								
授業内での体調管理は自身で行うこと 動きやすい服装で受講すること（スカートの場合は、下にレギンスなどを着用すること） 他の学生の集中を妨げたり阻害したりしないよう心がけること ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。								
本科目履修と関連する資格								
なし								

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間(分)
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、述べるができる。	復習として、毎朝ヨガを実践する	60分
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、基本坐法を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガを実践する	60分
第4回	ヨガ八支則（ブラティヤハーラ・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、2つの基本坐法を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガを実践する	60分
第5回	ヤマ（アヒムサ・非暴力）と基本立位法（タダーサナ）を学ぶ	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちヤマ（非暴力）を通して理解し、日常で実践できる。基本立位法を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガを実践する	60分
第6回	ヤマ（サティア・正直）を学び、基本座法（ダンダーサナ）を学ぶ	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちヤマ（正直）を通して理解し、日常で実践できる。基本坐法の3つ目を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガを実践する	60分
第7回	ヤマ（アスティヤ・不盗）を学び、前屈ポーズを学ぶ	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちヤマ（不盗）を通して理解し、日常で実践できる。前屈を通して自身の体の使い方を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガを実践する	60分
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	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちヤマ（離欲）を通して理解し、日常で実践できる。腹式呼吸を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分
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	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちヤマ（不貪）を通して理解し、日常で実践できる。胸式呼吸を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分
第10回	ヤマ（5つの道德規範）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德観や倫理観をヨガ八支則のうちヤマ（5つの規範）総合的に理解し、日常で実践できる。完全呼吸法を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分
第11回	瞑想法を体験する	瞑想を体験し、日常生活のなかで実践できる。	復習として、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分
第12回	ニヤマ（シャウチャ・清潔）を学び、ブラティヤハーラ（マントラ）を行う	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちニヤマ（清潔）を通して理解し、日常で実践できる。感覚（聴覚）を通して心身をコントロールする方法を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分
第13回	ニヤマ（サントーシャ・知足）を学び、ブラティヤハーラ（トラータカ）を行う	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちニヤマ（知足を知る）を通して理解し、日常で実践できる。感覚（視覚）を通して心身をコントロールする方法を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分
第14回	ニヤマ（タパス・学び）を学び、ヨガニドラーを体験する	日常生活における道德観や倫理観をヨガ八支則のうちニヤマ（学び）を通して理解し、日常で実践できる。ヨガニドラーを体験し、自身をメンテナンスする方法を習得し実践できる。	復習として、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分
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、毎朝ヨガまたは呼吸法を実践する	60分