

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸美容学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	演習
科 目 名	健康運動演習Ⅱ		必修/選択の別	選択	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	後期	教室名	実技室
担 当 教 員	井上品葉	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
ヨガの基礎知識の理解を深め、実践的な運動指導について学習する。						
《成績評価の方法と基準》						
小テスト20% / 定期試験 80%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
プリント						
《授業外における学習方法》						
授業資料をもとに復習とヨガポーズの実践。						
《履修に当たっての留意点》						
定期的な小テストがあるため、授業資料の復習をしっかりと行いましょう。						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第1回	講義 を通じての 到達目標	ヨガとは何かを説明できる		プリント	なし	
	各コマに おける 授業予定	ヨガの基礎知識を学ぼう！① 【ヨガとは？】				
第2回	講義 を通じての 到達目標	ヨガの呼吸が実践できる/ヨガの種類を説明できる		プリント	前回講義内容の復習	
	各コマに おける 授業予定	ヨガの基礎知識を学ぼう！② 【ヨガの呼吸 ヨガの種類と特徴】				
第3回	講義 を通じての 到達目標	前屈・後屈ポーズの理解と実践ができる		プリント	前回講義内容の復習	
	各コマに おける 授業予定	前屈のポーズ 後屈のポーズ				
第4回	講義 を通じての 到達目標	ねじりポーズの理解と実践ができる		プリント	前回講義内容の復習	
	各コマに おける 授業予定	ねじりのポーズ				
第5回	講義 を通じての 到達目標	バランスポーズの理解と実践ができる		プリント	前回講義内容の復習	
	各コマに おける 授業予定	バランスのポーズ コアポーズ				

授業の方法	内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義を通じての到達目標	逆転ポーズの理解と実践ができる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	逆転のポーズ		
第7回	講義を通じての到達目標	太陽礼拝Aの流れの理解と実践ができる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	太陽礼拝A		
第8回	講義を通じての到達目標	太陽礼拝Bの流れの理解と実践ができる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	太陽礼拝B		
第9回	講義を通じての到達目標	シークエンスの組立てができる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	ガイド・シークエンスの組み方		
第10回	講義を通じての到達目標	リラックスヨガのポイント理解と実践ができる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	リラックスヨガ		
第11回	講義を通じての到達目標	パワーヨガのポイント理解と実践ができる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	パワーヨガ		
第12回	講義を通じての到達目標	骨盤調整ヨガのポイント理解と実践ができる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	骨盤調整ヨガ		
第13回	講義を通じての到達目標	学習した機能解剖学を説明できる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	機能解剖学の考え方		
第14回	講義を通じての到達目標	ヨガの歴史・考え方を説明できる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	ヨガの哲学①		
第15回	講義を通じての到達目標	ヨガの歴史・考え方を説明できる	プリント	前回講義内容の復習
	各コマにおける授業予定	ヨガの哲学②		