

科目名（副題）			開講年次	単位	担当者名
体操をやりましょう			1 年	4	松栄勲
授業概要					
座ったままでも寝たままでも気軽にできる体操を通じて、体のことを知り、体と心をすっきりさせる授業です。有名アスリートのトレーナーを勤める先生の話を通じてスポーツの世界も知ることができます。					
授業目標					
1. その人なりの「体」を動かして、心も体もすっきりします。 2. 体の仕組みを動かしながら知っていきます。 3. トレーナーの目線からアスリートや競技の知識を得ます。					
授業方法					
• ゆっくりとしたテンポで先生とともに体を動かします（体が動かすのは、頭の中だけでも OK です） • 時々、先生の話を入れて、対話も行います。					
成績評価方法・基準					
出席 100%					
教科書・教材・参考文献 等					
パワーポイントや映像を提示することがあります。					
質問への対応					
授業中いつでも可、また、後日メールでの質問も可					
授業経過（授業日程に若干の変更）					
項 目			内 容		
1	10/3	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
2	10/10	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
3	10/17	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
4	10/24	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
5	10/31	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
6	11/7	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
7	11/14	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
8	11/21	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
9	11/28	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
10	12/5	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
11	12/12	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
12	12/19	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
13	1/9	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
14	1/16	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
15	1/23	体を動かす&トーク	ゆっくり自分のペースでできる体操を先生のリードとともに行います。トークも交えて、無理のない体操です。		
履修者へのコメント					
これまでの経験で確立してきた体操である VIM 理論のもと、やさしくゆっくりとみなさんと一緒に体操をやっていきます。重症心身障がいの方、ベッドにいらっしゃる方も参加できますので、お気軽にご参加してください。支援者の方も一緒に体を動かすこともお勧めします。					

