

1. Course Description

本講義では、身体運動の仕組みを理解することによって自らの健康・体力づくりに取り組むと共に、健康や体力の維持・増進に役立つボディーワークについて学習する。

更には、日常から更に発展した身体表現、身体運動を学び技術を獲得することを目的とする。

健康状態または身体能力を維持・増進させるために骨、関節および骨格筋などの身体の使い方、動かし方を学び可動域を広げる。そして、呼吸などの生理機能を維持・向上させることを目指す。ダンスのボディーワークを通し、全身運動、そしてテクニックを学習する。この授業では、医療技術学部学位授与の方針（ディプロマポリシー）DP1及び柔道整復学科学位授与の方針のDP1に関する知識、技法、態度を修得する。

2. Course Objectives

- ・基礎的なフロアテクニックができるようになる。
- ・基礎的なクラシックバレエテクニックができるようになる。
- ・ダンスを楽しめるようになる。
- ・自らの心身の状態を感じられるようになる。
- ・基礎的な呼吸法ができるようになる。
- ・筋力や柔軟性を向上させる方法を学び、実践できるようになる。

3. Grading Policy

授業への参加態度（平常40%）、実技テスト（技術50%）、レポート（10%）を総合し評価する。最後の授業で、全体に対するフィードバックを行う。

4. Textbook and Reference

Textbook

特になし。必要に応じて授業内で資料を配布する。

Reference

NEW YORK CITY BALLET WORK OUT

NEW YORK CITY BALLET WORK OUT2

5. Requirements(Assignments)

① 傷害予防のため、日常の運動及びストレッチ（毎日30分程度）を心がける。

② 授業内容に理解のため、配布資料見直しや課題を復習し、授業で学習した内容4について身体を動かしながら練習するなど復習に努める（週1日 1時間程度）。

授業内容に応じて課題を提示する為、次の授業までに課題をきちんと学習、実施すること（週1日 1時間程度）。

6. Note

運動に適した服装。

前日の睡眠は十分にとり、当日の食事はきちんととること。

アクセサリ等はずすこと。

教育的に不適当な格好、態度の場合は受講をお断りする場合がある。

水分補給、汗を拭くタオルは各自持参すること。

手足の爪をきちんと切ること。

長髪の女性は、髪の毛をまとめること。

7. Schedule

- | | |
|------|---|
| [1] | オリエンテーション: 学習内容の理解、ストレッチ、リラクゼーションの学習 |
| [2] | フロアテクニック1: 基礎 ローリング、スライドなどの習得 |
| [3] | フロアテクニック2: 基礎 一連のフレーズを覚える |
| [4] | フロアテクニック3: 応用 呼吸を意識して可動域を広げていく |
| [5] | クラシックバレエテクニック1: 初級 基礎的なバを学習する（バーレッスン） |
| [6] | クラシックバレエテクニック2: 初級 センタープラクティス（体の向き、ポーズ） |
| [7] | クラシックバレエテクニック3: 初級 ターン、ソテ（ジャンプ）の学習 |
| [8] | ダンス1: 初級 一連の流れを覚える学習 |
| [9] | ダンス2: 初級 音楽に合わせて一連の踊りを踊る学習 |
| [10] | ダンス3: 中級 フロアテクニックの入った一連の流れを覚える学習 |
| [11] | ダンス4: 中級 音楽に合わせてスムーズに踊ることができるように練習 |
| [12] | ダンス5: 応用 複雑なリズムと身体の向きが混ざったフレーズの学習 |
| [13] | テストの予習 |
| [14] | 技術テスト |
| [15] | 復習、フィードバック |