

シラバス参照

科目名/Subject	多文化間コミュニケーション
曜日・講時・教室/Day/Period/Place	後期 金曜日 5講時 その他
科目群/Categories	全学教育科目展開科目-カレントトピックス科目
単位数/Credit(s)	2
対象学部/Object	全
担当教員(所属) /Instructor (Position)	藤本 敏彦、スクラ 聡子 所属:高度教養教育・学生支援機構
開講期/Term	2/4/6/8セメスター
科目ナンバリング /Course Numbering	ZAC-GLB806B
使用言語 /Language Used in Course	2カ国語以上
メディア授業科目 /Media Class Subjects	
主要授業科目 /Essential Subjects	各学部の履修内規または学生便覧を参照。

授業題目 /Class Subject	【国際共修】自国の健康運動の紹介と国際的健康運動ヨガの実践/ Introduction to Health Workouts in their Country and the Practice of International Health Movement Yoga.
授業の 目的と概要 /Object and Summary of Class	<p>この授業の最大人数は40名です。それ以上は抽選を行います。【重要】10月2日(水)までにクラスコードを使ってGoogle classroomで学籍番号と名前を登録してください(厳守)。抽選発表は10月3日(木)に行います。抽選が無い場合はそのことをGoogle classroomで報告します。</p> <p>The maximum number of students for this class is 40. If more than that, a lottery will be held. Important: Please register your student ID number and name in Google classroom using the class code by Wednesday, October 2 (strictly enforced). The lottery will be announced on Thursday, October 3. If there is no lottery, this will be reported on Google classroom.</p> <p>この授業は英語と日本語の両方で行います。</p> <p>This class will be taught in both English and Japanese.</p> <p>この授業では国際的健康運動として知られるヨガの心と体への軽運動の効果を調べることに、また自国の健康運動の紹介を行うことを目的とします。毎回の授業で「ヨガ」を60分程度行います。前後の15分で体の健康状態と感情変化の測定・調査を行います(身体検査などはありません。また個人的な事項をお聞きすることはありませんので安心下さい)。同時に自国独自の健康運動についても紹介して頂きます。データのまとめは授業時間外で行っていただきます。最終週にレポートを提出して頂きます。</p> <p>The purpose of this class is to investigate the effects of light exercise on the mind and body of yoga, known as an international health movement, and to introduce students to the health movement in their own countries. Each class will consist of 60 minutes of "yoga". The 15 minutes before and after the class will be used to measure and investigate physical health and emotional changes (there will be no physical examination). (There will be no physical examination, and we will not ask you any personal questions.) At the same time, you will be introduced to the unique health movement in your country. Data will be compiled outside of class time. A report will be submitted in the last week of class.</p>
学修の 到達目標 /Goal of Study	<p>・軽運動の心と体への効果を知る。/To know the effects of Yoga to mind and body.</p> <p>・他国の健康運動のについて知る。・Learn about the health workout in other countries.</p>
授業内容・ 方法と 進捗予定 /Contents and Progress Schedule of the Class	<p>第1回 ガイダンス・初めてのヨーガ/ Guidance, Beginner's yoga</p> <p>第2回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, 初めてのヨーガ / Beginner's yoga,</p> <p>第3回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, ハタベーシック 呼吸法 アヌローマヴィローマ / Hatha Yoga, Breath</p> <p>第4回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, ハタベーシック 呼吸法 カパーラバーティー/ Hatha Yoga, Berath</p> <p>第5回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, ハタ ストレスフリー ヨガ 呼吸法 ブラフマリー / Hatha Yoga, Berath</p> <p>第6回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, ハタ 肩凝、腰痛予防/Hatha Yoga, Back pain</p> <p>第7回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, ハタ 自律神経を整える/Hatha Yoga, Autonomic nerve</p> <p>第8回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, パワーヨガ 初級 呼吸法 ウジャヤーイ/ Beginner's power Yoga</p> <p>第9回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, パワーヨガ初級とシークエンス/ Beginner's power Yoga</p> <p>第10回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, パワーヨガ中級とシークエンス/</p> <p>第11回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, チェアヨガプラスモビバンダイエットヨガ/Middle-class power Yoga</p> <p>第12回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, 体幹力アップ ハタヨーガ/Hatha Yoga and body core muscle</p> <p>第13回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, リラクシアロマヨーガ/Hatha Yoga and aroma</p> <p>第14回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, 骨盤調整ヨガ/Skeletal bones and Yoga</p> <p>第15回 自国の健康運動の紹介/ Introduction to the health workout in your country, Zenハタヨーガ 瞑想を取り入れて、学生評価アンケート/Hatha Yoga, meditation, Questionnaire</p> <p>ヨガの種類は変更になることがあります。ご了承ください。/The type of yoga is subject to change. Please understand.</p>
成績評価 方法	出席・態度50%、レポート50% Attendance (50%), Report (50%)

④ /Evaluation Method	11回以上の出席 Students must attend a minimum of 11 sessions to receive credit. 意欲的な学習態度 Motivated learning attitude.
④ 教科書 および 参考書 /Textbook and References	
④ 関連URL /URL	
④ 授業時間外 学修 /Preparation and Review	・自国の健康運動を調べ発表の準備をする。 Research the health workout in your country and prepare a presentation. ・習ったヨガを毎日就寝前に数種目行う。 Doing Yoga every night by yourself.
④ 実務・ 実践的授業 /Practical business ※○は、 実務・実践的 授業であることを示す。 /Note: "○" Indicates the practical business	
④ 授業への パソコン 持ち込み 【必要/不要】 /Students must bring their own computers to class [Yes / No]	不要 No.
④ 連絡先 (メール アドレス等) ※Emailは@ の置き換えに注意 /Contact (Email, etc.)	toshihiko.fujimoto.d3@tohoku.ac.jp
④ その他 /In Addition	この授業の最大人数は40名です。それ以上は抽選を行います。【重要】10月2日(水)までにクラスコードを使ってGoogle classroomで学籍番号と名前を登録してください(厳守)。抽選発表は10月3日(木)に行います。抽選が無い場合はそのことをGoogle classroomで報告します。 The maximum number of students for this class is 40. If more than that, a lottery will be held. Important: Please register your student ID number and name in Google classroom using the class code by Wednesday, October 4 (strictly enforced). The lottery will be announced on Thursday, October 5. If there is no lottery, this will be reported on Google classroom. 運動がしやすい服装で参加してください。 Please wear clothes that are comfortable for exercise.
④ 更新日付 /Last Update	2024/02/29 12:08

1単位の授業科目は、45時間の学修を必要とする内容をもって構成することを標準としています。1単位の修得に必要な学修時間の目安は、「講義・演習」については15～30時間に授業および授業時間外学修(予習・復習など)30～15時間、「実験・実習及び実技」については30～45時間の授業および授業時間外学修(予習・復習など)15～0時間です。

One-credit courses require 45 hours of study. In lecture and exercise-based classes, one credit consists of 15-30 hours of class time and 30-15 hours of preparation and review outside of class. In laboratory, practical skill classes, one credit consists of 30-45 hours of class time and 15-0 hours of preparation and review outside of class.