

Subject	Multicultural Communication				
Day/Period	Fri.5Period		Place	その他	
Subject Group	全学教育科目先進科目－国際教育				
Credit(s)	2.0Credits				
Eligibility	全				
Instructor (Position)	藤本 敏彦 所属：高度教養教育・学生支援機構				
Term	2/4/6/8セメ				
Course Numbering	ZAC-GLB806J				
Language of Instruction	英語				
Media Class Subjects					
Essential Subjects	各学部の履修内規または学生便覧を参照。				
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.				
Class Objectives and Summary	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7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8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 7 (strictly enforced). The lottery will be announced on Thursday, October 8. If there is no lottery, this will be reported on Google classroom. 本授業は英語と日本語の両方で行います。ヨガの呼吸法とピラティスを実践することにより、筋肉や姿勢を整えながら、心身へ影響を体感します。日常的なセルフマネジメント習慣の定着を目指す体験をもとに、異文化の価値観について英語で議論し、多様性を理解する力を育みます。最終週にレポートを提出して頂きます。 This course will be conducted in both English and Japanese. Through practicing yoga breathing techniques and Pilates, students will improve posture, strengthen muscles, and experience the effects on both mind and body. The course also aims to foster daily self-management habits and encourage discussions in English on cultural values, promoting understanding of diversity. A final report will be submitted in the last week.				
Learning Goals	・呼吸法を通して心と身体を整える。 Cultivate physical and mental balance through breathing techniques. ・基本的なヨガのポーズやピラティスの実践により姿勢改善と体幹強化を行う Improve posture and strengthen the core through basic yoga poses and Pilates exercises. ・身体コントロールが、対応力とコミュニケーション力に結びつくことを理解影響する。 Understand how body control enhances adaptability and communication skills. ・異文化の健康法や価値観の違い、その違いの源流を知る。 Gain awareness of different health practices and cultural values.				
Contents and Progress Schedule of the Class	第1回 ヨガ、ピラティスの紹介、呼吸法、姿勢チェック。 Week1; Introduction to yoga and Pilates, breathing techniques, and posture check. 第2回 健康について考える、自国または自己流の治癒療法を共有。 Week2: Considering health, sharing traditional or personal healing methods. 第3回 呼吸法とストレッチ、ピラティス体幹運動の実践。 Week3; Practice of breathing, stretching, and Pilates core training. 第4回～14回 呼吸法とストレッチ、体幹運動の実践＋異文化テーマ（食卓、仕事観、教育など）の議論。 Week4-14: Continued practice of breathing, stretching and Pilates core training + discussions on cross-cultural themes (e.g., meals, work values, education) 第15回 個々の変化を振り返る。 Wekk15: Reflection on personal changes. ヨガの種類や授業内容は変更になることがあります。ご了承ください。/The type of yoga and contents are subject to change. Please understand.				
Evaluation Method	【授業評価】 Evaluation 出席・態度80％、レポート20％ 11回以上の出席 Students must attend a minimum of 11 sessions to receive credit. AA評価の対象は欠席が1回までの学生さんです。 AA evaluation is for students with up to one absence. 出欠に関する不正行為には厳正に対応します。 Any irregularities regarding attendance will be dealt with strictly.				
Textbook and References					
Title	Author	Publisher	Year	ISBN/ISSN	Classification

U R L					
Preparation and Review	【時間外学習】 Self-Study 授業で学んだ呼吸法、ストレッチ、体幹運動などを日常的に実践し、自己健康管理に役立てること。 Students are expected to regularly practice breathing techniques, stretching, and core exercises learned in class, and apply them to personal health management.				
Practical Skill/Hands-on Class *Practical classes are marked with a ○.					
Students must bring their own computers to class [Yes / No]	不要 No.				
Contact (Email, etc.)	全学教育HP掲載の「全学教育科目授業担当教員連絡先一覧」を参照。				
Other Comments/Instructions	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7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8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 7 (strictly enforced). The lottery will be announced on Thursday, October 8. If there is no lottery, this will be reported on Google classroom. 重要：運動がしやすい服装で参加してください。 Important: Please wear clothes that are comfortable for exercise. クラスター：GLD 言語レベル：☆☆				
Last Update	2026/1/27				

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.