

科目区分	基礎科目	科目名	生涯スポーツ		科目コード	10301	担当者	恩地亜希子	
対象学生	介護福祉士コース2年生		学期区分	通年	単位数	2	卒業要件	選択必修	
							免許・資格要件		
科目の主題							成績評価の方法と割合		
姿勢、呼吸について知識を深める ハワイの伝統文化フラを学ぶ							受講態度 (50%) 実技試験 (50%)		
科目の到達目標							教育目標に基づく学修成果の到達目標		
							誠実な人柄と人間力 (尽心)	高度な知性と創造力 (創造)	明確な意志と実践力 (実践)
1.	姿勢について学びみにつける								○
2.	ハワイアンフィロソフィーを学び宇宙生命学を日常生活に取り入れる					○	○	○	○
3.	実践 フラガール虹を					○	○	○	○
4.	実践 花は咲く					○	○	○	○
5.	Mamala hua					○	○	○	○
授業方法									
Tシャツ、フラスカートを着用し素足で踊る。講義形式で要点を板書する。目標を設定し、発表活動なども実践する。									
準備学修 (予習、復習等に必要な時間または具体的な学修内容)									
姿勢は日常生活の中で意識し実践する。 フラは次回授業の準備として繰り返し練習する。									
授業計画									
第1回	アロハのころ～ハワイ文化アロハについて				第16回	〃			
第2回	アロハのころ～ハワイ文化と姿勢				第17回	〃			
第3回	アロハのころ～ハワイ文化と基本ステップ				第18回	〃			
第4回	実践「フラガール虹を」と基本ステップ				第19回	〃			
第5回	〃				第20回	〃			
第6回	〃				第21回	〃			
第7回	〃				第22回	実践「花は咲く」と基本ステップ			
第8回	〃				第23回	〃			
第9回	〃				第24回	〃			
第10回	〃				第25回	〃			
第11回	〃				第26回	〃			
第12回	実践「Mamala hua」と基本ステップ				第27回	〃			
第13回	〃				第28回	〃			
第14回	〃				第29回	〃			
第15回	〃				第30回	〃			
教科書・参考書					受講生へのメッセージ				
特になし					授業が始まるといつのまにか笑顔になっている。気持ちを込めて踊っているうちにお腹の底から力がわいてくる。フラには人を元気にするパワーがあります。姿勢や呼吸について学びこころと体を動かす気持ちよさを体感してみませんか。				