

開講年度	2022		
開講学期	前期・後期		
科目名	就職対策		
担当教員	実務経験教員（客室乗務員・グランドスタッフ）		
必須選択	必須		
時間数	224	授業方法	講義・演習
対象学年	1年・2年		
到達目標	<p>1年次： 学生と社会人の違いを認識し、社会で活躍するための心構え、ビジネスマナーを習得する。 就職活動に必要な知識やスキルを身につける。</p> <p>2年次： 就職活動に必要な知識やスキルを身につける。 社会人になるための心構えを醸成し、社会で求められるスキル・能力を伸ばし、即戦力となり活躍できる実践力を身につける。 社会人としての一般常識・マナーを体得する。</p>		
授業計画	<p>1年次： ①ビジネスマナーの基礎 ②キャリアデザイン、自己分析 ③就職にかかわる書類作成 ④面接練習、グループディスカッション練習 ⑤模擬面接 ⑥英語面接練習</p> <p>2年次： ①採用試験対策（グループディスカッション、面接練習） ②社会人基礎力 ③ソーシャルマナー</p>		
テキスト	<ul style="list-style-type: none"> ・面接対策&ビジネスマナー ・Glances of japan 日本文化とおもてなし英語 ・プリント教材(学科作成) 		
試験／成績評価方法	<p>成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験（筆記、演習）により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。</p>		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	前期・後期		
科目名	航空知識		
担当教員	実務経験教員（客室乗務員・グランドスタッフ）		
必須選択	必須		
時間数	70	授業方法	講義
対象学年	1年・2年（後期のみ）		
到達目標	<p>1年次： 航空業界の基礎知識、専門用語を習得する。 各職種の業務内容を理解し、職業研究、就職への心構えにつなげる。 航空業界での仕事の仕方や考え方を学ぶことで求められる能力に気づき、社会人基礎力(12の能力)を醸成する。</p> <p>2年次： 航空業界のビジネス戦略を学ぶことで、社会の仕組みや社会人として求められる行動を理解し、即戦力として活躍できる実践力を身につける。 課題研究、ディカッション、プレゼンテーションを通じ、考える力の伸長、主体的な行動発揮につなげる。</p>		
授業計画	<p>1年次： ①空の仕事を理解する。 ②航空輸送の発展 ③運航に関わる専門用語 ④航空会社の安全を守る仕組み ⑤航空アライアンス ⑥マイルージサービス</p> <p>2年次： ①社会活動と企業の目標 ②LCCビジネスモデル(フルサービスキャリアとの違い) ③企業の社会貢献活動とコンプライアンス ④商品企画(学生からの提案)</p>		
テキスト	エアラインオペレーション入門改訂版 航空知識のABC プリント教材(学科作成)		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験(筆記)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	前期・後期		
科目名	総合		
担当教員	実務経験教員（客室乗務員／グランドスタッフ）		
必須選択	必須		
時間数	70	授業方法	講義
対象学年	1年(前期のみ)・2年		
到達目標	自らの考えを適切に表現でき自己PR作成に必要な「自己表現力」を育成する		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①読解力強化 ②異文化理解 ③コミュニケーションスキル ④観光地理 		
テキスト	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎から学べる！文章カステップ3級 ・すぐに役立つ国内旅行地理ベーシック300+@ ・国内観光地理サブノート ・プリント教材(学科作成) 		
試験／成績評価方法	<p>成績は、①実施单元ごとの練習問題②授業態度③出席状況④期末試験(筆記)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。</p>		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022
開講学期	前期・後期
科目名	ディプロマ
必須選択	専攻(必須)
担当教員	実務経験教員(貿易業務・航空貨物ハンドリング業務)
時間数	84
対象学年	1年・2年(前期のみ)
到達目標	航空運送の仕組みを理解し、運送計画立案、危険物の輸送について理解する。 航空貨物運送についての知識とスキルを認定する資格(IATAディプロマ基礎コース)を取得することを目指す。
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①航空運送規則の理解 ②専門コードの読取り ③航空時刻表を使つての運送スケジュールの組み立て ④航空運賃の算出 ⑤航空運送状(Air Waybill)の作成 ⑥貨物搭載、荷揚の流れ ⑦危険物輸送
テキスト	IATAディプロマテキスト(講師作成オリジナルテキスト) IATA公式テキスト 「International Cargo Agents Training Programme Cargo Introductory
試験／成績評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験(筆記試験)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。
その他	70%以上の出席必要

開講年度	2022
開講学期	後期
科目名	通関
必須選択	専攻(必須)
担当教員	実務経験教員(貿易業務)
時間数	56
対象学年	1年(後期のみ)・2年(前期のみ)
到達目標	国際物流、航空貨物を取り扱うものとして通関手続きにかかわる知識を理解する。
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①関税法の目的と定義 ②課税価格の決定・関税計算書 ③関税率表解釈通則 ④通関書類の作成
テキスト	通関士スピードテキスト 2019年度版
試験／成績評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験(筆記試験)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。
その他	70%以上の出席必要

開講年度	2022
開講学期	前期・後期
科目名	貿易実務
必須選択	専攻(必須)
担当教員	実務経験教員(貿易業務)
時間数	56
対象学年	1年(前期のみ)・2年(前期のみ)
到達目標	貿易知識、貿易英語、貿易書類について、商社、製造業者の貿易部門、国際物流業界で即戦力として必要とされるレベルで理解する。 貿易実務検定のC級の取得を目指す。
授業計画	①貿易と国内取引の違い ②貿易にかかわる専門用語と英語表現 ③輸送手段 ④貨物保険の仕組みと保険条件 ⑤貿易・輸送にかかわる各種書類の作成演習 ⑥関税の仕組み、輸出代金の決済・送金
テキスト	「サクッとわかる貿易実務 第3版」(ネットスクール出版) 「サクッとわかる貿易実務 問題集」(ネットスクール出版)
試験／成績評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験(筆記試験)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。
その他	70%以上の出席必要

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	サービス介助		
担当教員	実務経験教員（客室乗務員）		
必須選択	選択		
時間数	28	授業方法	講義・演習
対象学年	1年/2年		
到達目標	「心のバリアフリー」を理解し、全ての人におもてなしを発揮できるホスピタリティマインドと介助スキルを身につける。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①将来の自分、死を考える。 ②おもてなしの心 ③介助の心構え ④知的障害者を理解する ⑤視覚障害者の理解、手引きの実習 ⑥聴覚障害者の理解、口話・筆談実習 ⑦車いす使用者の理解、車いす介助実習 ⑧高齢者の理解、杖使用者の手引き、高齢者体験実習 ⑨身体障害者補助犬法について 		
テキスト	プリント教材（講師作成）		
試験／成績評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験（筆記・演習）により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要 選択科目は、2科目/年（合計112時間）取得することとする。		

開講年度	2022		
開講学期	前期/後期		
科目名	英語		
必須選択	必須		
時間数	476	授業方法	講義
対象学年	1年・2年		
到達目標	英語の4技能(リーディング、ライティング、リスニング、スピーキング)を総合的に習得し、技能向上を目指す。また語彙力を向上させ、円滑なコミュニケーションが行えるよう、プレゼンテーション、ディスカッション、グループプロジェクト等の様々なアクティビティを通じて、 目標言語を、「知っている」から「使える」ようにすることを目的とする。また必要性に応じて、資格対策を実施する。学び直しが必要な場合は、あわせて基礎文法も学ぶ。		
授業計画	<p>①リーディング:1)語彙力UP。2)読解スキルUP(スキミング、スキヤニング、主旨をつかむ、サポート文を見極める)</p> <p>②ライティング:1)語彙 2)自分の意見を英語で表現 3)単語レベルから文へ、文から段落へ、段落から小論文を書く 4)文法</p> <p>③リスニング:1)語彙 2)リスニングスキルUP</p> <p>④スピーキング:1)語彙 2)日常会話 3)自分の意見を英語で表現 4)発音矯正</p> <p>⑤資格対策 TOEIC、実用英語技能検定(英検)の対策</p>		
テキスト	(学年・レベルに応じて選定) Keynote 3 Tactics for Listening Basic Tactics for Listening Development		
試験/成績 評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題③期末試験(筆記)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022
開講学期	前期/後期
科目名	英会話
必須選択	必須
時間数	252
授業方法	講義・演習
対象学年	1年・2年
到達目標	スピーキング:語彙力を向上させ、日常的な英語でのコミュニケーションを図るだけでなく、自分の意見を根拠となる理由を元に、クリティカル(多様な角度から検討し、論理的・客観的に)に表現することを目的とする。正確性ではなく、英語で「伝える」ことに重点を置く。流暢さ、語彙に焦点を置き、必要性に応じて発音を矯正または正確性を指導する。
授業計画	1年次:(レベル別に授業を展開) ①自己紹介 ②場面に応じた表現(要求・同意・拒否) ③語彙 ④発音矯正(言語音) ⑤必要に応じて文法事項 2年次:(レベル別に授業を展開) ①場面に応じた表現(提案・描写・理由説明) ②予想予測・解釈・総合的に整理した上での表現の仕方 ③物事を分析・評価した上での表現 ④物事を参照した上での表現 ⑤解決法についての議論の仕方
テキスト	(レベルに応じて選定) American Headway 3 Firsthand 1 Firsthand Success Firsthand Access Passport 2 On the Go
試験/成績 評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題③期末試験(筆記)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。
その他	70%以上の出席必要

開講年度	2022		
開講学期	前期・後期		
科目名	一般常識／SPI		
必須選択	必須		
時間数	112	授業方法	講義
対象学年	1年・2年(前期のみ)		
到達目標	<p>1年次: 就職活動に必要な一般常識試験およびSPI試験のための対策を行い就職活動をつなげるための基礎を固める。</p> <p>2年次: 就職活動に必要な基礎学力の向上を図る。</p>		
授業計画	<p>1年次: ①数と式の計算, 因数分解など ②方程式と不等式 ③各種文章問題(割合や速さなど)図形, 場合の数, 確率など ④漢字の読み書き ⑤長文読解 ⑥日本や世界の文学作品 ⑦主主義や憲法, 政治／経済など ⑧世界史・日本史 ⑨地理</p> <p>2年次: ①国語(漢字, 同音意義語, 反対語, 四字熟語など) ②社会(地理, 歴史, 政治経済, 現代社会, 宗教や思想など) ③時事(WEB問題) ④数学①(式と計算, 速さの基礎, 旅人算, 割合, 濃度など) ⑤数学②(損益算, 仕事算, 推論, 順列, 確率, など) ⑥SPI3演習</p>		
テキスト	<p>1年次: ・完成ワーク数学(増進堂) ・完成ワーク国語(増進堂) ・完成ワーク社会(増進堂)</p> <p>2年次 ・専門学校生のための就職筆記試験対策問題集(ウィネット)</p>		
試験／成績 評価方法	<p>成績は、①実施单元ごとの練習問題②授業態度③出席状況④期末試験(筆記)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。</p>		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	前期		
科目名	アマデウス(Specialist)		
必須選択	必須		
時間数	28	授業方法	講義・演習
対象学年	1年		
到達目標	<p>旅行関係のあらゆる商品を流通・販売するために開発されたグローバル・ディストリビューション・システム(GDS)であるアマデウスを利用し、航空機の座席予約等の基本的な内容、操作を理解する。 「アマデウスシステム検定(Specialist)」の合格を目指す。</p>		
授業計画	<p>①国際線基礎知識(2/3レターコードの検索方法など) ②空席照会(オプション使用方法, ダイレクトアクセスなど) ③タイムテーブル(表示方法及び表示内容の理解) ④空席照会からの予約① (予約方法, ステータス, 乗り継ぎなど) ⑤空席照会からの予約② (キャンセル待ち, オープン/ARNKセグメントなど) ⑥予約記録(PNR)の作成(基本的なPNRの作成方法など) ⑦予約記録の変更など (旅程キャンセル, SSR, シートリクエストの方法など) ⑧総合演習/検定試験対策</p>		
テキスト	<p>プリント教材(学科作成) アマデウス予約ユーザガイド</p>		
試験/成績評価方法	<p>成績は、①実施单元ごとの練習問題②授業態度③出席状況④期末試験(演習)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。</p>		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	前期・後期		
科目名	IT(基礎／応用)		
必須選択	必須		
時間数	56	授業方法	講義・演習
対象学年	1年(前期)・2年(後期)		
到達目標	<p>基礎： 社会人としての電子メールの送受信、電子メールの使い方、およびMicrosoft Wordを使った基礎的なビジネス文書の作成ができる。</p> <p>応用： Microsoft Excelを使った基礎的な表計算ソフトが活用できる。 Microsoft PowerPointを使用し基本的なプレゼンテーション資料の作成ができるようになる。</p>		
授業計画	<p>基礎： ①新社会人として最低限必要なビジネスメールのルール ②就活に必要なビジネスメールのルール ③ビジネスメールの基本パターン(社内メール／社外メール) ④ワープロソフト(Word)の基本的な使い方(新規作成方法、保存方法など) ⑤ワープロソフト(Word)の基本的な使い方(社内文書) ⑥ワープロソフト(Word)の基本的な使い方(社外文書) ⑦総合演習</p> <p>応用： ①表計算ソフト(Excel)の基本的な使い方(新規作成方法、保存方法など) ②表計算ソフト(Excel)の基本的な使い方(基礎的な関数の使い方など) ③表計算ソフト(Excel)の基本的な使い方(グラフの作成方法など) ④プレゼンテーションソフト(PowerPoint)の基本的な使い方 ⑤プレゼンテーション資料(ビジネス用途)を作成する場合のポイントの学習 ⑥PowerPointを使用したプレゼンテーション資料の作成演習 ⑦総合演習(作成した資料に基づいたプレゼンテーションを実施)</p>		
テキスト	プリント教材(学科作成)		
試験／成績評価方法	<p>成績は、①実施单元ごとの練習問題②授業態度③出席状況④期末試験(演習)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。</p>		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	前期・後期		
科目名	クラスワーク		
必須選択	必須		
時間数	112	授業方法	講義・演習
対象学年	1年・2年		
到達目標	就職に必要な知識や能力を補助的に伸ばす。 学園祭などの企画、主体的な行動力の発揮につなげる。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①目標設定と目標管理 ②学園祭の企画・運営 ③就職ガイダンス ④新聞・ニュースから社会情勢を把握 ⑤SPI模擬テスト ⑥卒業アルバム制作 		
テキスト	プリント教材(学科作成)		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②授業態度により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	卒業論文		
必須選択	必須		
時間数	14	授業方法	講義・演習
対象学年	2年		
到達目標	2年間の学習の総仕上げとして、時間を守って論文を作成することで知識の習得に繋げる。		
授業計画	<p>①自分の知識として必要となる分野について、参考文献2冊を選ぶ ②参考文献のレポート及び論文を期日に提出する ③パワーポイントにてプレゼンテーションの制作 ④時間配分を考え7分以上10分未満でプレゼンテーションを実施する</p> <p>*各自の「分野」選びは、一人ひとり相談しつつ就職先や社会人として必要な知識を習得できるように決定する。</p>		
テキスト	なし		
試験／成績評価方法	成績は、①出席率②文献提出③プレゼンテーション④卒論提出により評価する。合計点が6割に満たない場合は不合格とする。再試や指定期日までの課題提出による単位の回復は認めない。		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	前期		
科目名	ヨガ		
必須選択	必須		
時間数	14	授業方法	講義・演習
対象学年	1年		
到達目標	体幹を強化し、心身のバランスを整え、体調管理、ストレス解消法を体得する。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ① 呼吸法を習得 呼吸を制御することで、活力と集中力を増加させる。 細胞ひとつひとつに酸素を送り込み、内側から活性化させる。 ② 瞑想で心と体の調和を保つ ③ ヨガの準備体操でもある、太陽礼拝のポーズを習得 ④ 体力・集中力・筋力を養うポーズを体得 		
テキスト	なし		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②授業態度③期末試験(演習)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	通年		
科目名	課外授業		
必須選択	必須		
時間数	126	授業方法	講義・演習
対象学年	1年・2年		
到達目標	机上で学習した内容を校外で演習したり、また外部講師を招いた講義などを行うことで、業界へのイメージをリアルなものに繋げる。 また、将来役立つ知識・見識を広げる。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①空港見学(伊丹、関空、羽田) ②ディズニーリゾート・コミュニケーションスキル研修 ③グランドハンドリング実習 ④メイクレッスン ⑤テーブルマナー ⑥安全フォーラム ⑦年金セミナー ⑧社会貢献・SDG's 		
テキスト	なし		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②受講態度③レポートにより評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要		

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	中国語		
必須選択	選択		
時間数	28	授業方法	講義
対象学年	1年/2年		
到達目標	中国語の初歩レベルの会話、読み書きのできる力をつける。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①声調、ピンインの発生方法 ②基本のあいさつ ③基礎文法 ④疑問・否定文 ⑤数字 ⑥自己紹介 ⑦基本応対 		
テキスト	新ゼロからスタート中国語 文法編(Jリサーチ出版)		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験(筆記)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要 選択科目は、2科目/年(合計112時間)取得することとする。		

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	韓国語		
必須選択	選択		
時間数	28	授業方法	講義
対象学年	1年/2年		
到達目標	韓国語の初歩レベルの会話、読み書きのできる力をつける。		
授業計画	①ハングル文字 ②子音字、複合母音、パッチム、発声 ③基本のあいさつ ④基礎文法 ⑤数字、時、日時、曜日の表現 ⑥自己紹介 ⑦基本応対		
テキスト	ゼロからスタート韓国語 会話編(Jリサーチ出版)		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②小テスト・課題・授業態度③期末試験(筆記)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要 選択科目は、2科目/年(合計112時間)取得することとする。		

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	手話		
必須選択	選択		
時間数	28	授業方法	講義・演習
対象学年	1年/2年		
到達目標	手話検定5級取得をめざす。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①ろう者の文化や生活、コミュニケーション ②指文字 ③手話の言語機能・文法構造 ④あいさつや日常生活についての語彙及び表現 		
テキスト	手話技能検定公式テキスト5・6・7級(日本能率協会マネジメントセンター)		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②課題・授業態度③期末試験(演習)により評価する。合計点が6割に満たない場合は不合格とする。再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要 選択科目は、2科目/年(合計112時間)取得することとする。		

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	アマデウス(Expert)		
必須選択	選択		
時間数	28	授業方法	講義・演習
対象学年	1年／2年		
到達目標	アマデウス(Specialist)の履修完了者を対象とし「アマデウスシステム検定(Expert)」で取り扱う内容を習得する。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ①予約記録(PNR)作成, 復習 ②情報の検索／照会(応用)・日付を取り扱うコマンドの学習 ③空席照会の応用(2区間の空席照会など) ④予約記録(PNR)作成応用(フリークエントフライヤー, SSRリクエスト応用) ⑤予約記録(PNR)の変更(コピー・分割／キャンセルなど) ⑥ホテルの検索方法 ⑦ホテルの詳細情報画面 ⑧様々な検索方法(ホテルリストコマンド／ランドマーク検索など) ⑨総合演習／Expert試験問題へのチャレンジ 		
テキスト	プリント教材(学科作成)およびアマデウス予約ユーザガイド, ホテル／レンタカーガイド		
試験／成績評価方法	成績は、①実施单元ごとの練習問題②授業態度③出席状況④期末試験(演習)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要 選択科目は、2科目/年(合計112時間)取得することとする。		

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	ペン字		
必須選択	選択		
時間数	28	授業方法	講義・演習
対象学年	1年/2年		
到達目標	履歴書その他、提出書類を美しく書き上げることが出来る。		
授業計画	ボールペンを使用した演習 ①ひらがな(楷書) ②手紙文(楷書) ③はがきの表書き(楷書) ④手紙文(行書)		
テキスト	プリント教材(講師作成)		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②課題・授業態度③期末試験(演習)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要 選択科目は、2科目/年(合計112時間)取得することとする。		

開講年度	2022		
開講学期	後期		
科目名	ヨガ		
必須選択	選択		
時間数	28	授業方法	講義・演習
対象学年	1年/2年		
到達目標	体幹を強化し、心身のバランスを整え、体調管理、ストレス解消法を体得する。		
授業計画	<ul style="list-style-type: none"> ① 呼吸法を習得 呼吸を制御することで、活力と集中力を増加させる。 細胞ひとつひとつに酸素を送り込み、内側から活性化させる。 ② 瞑想で心と体の調和を保つ ③ ヨガの準備体操でもある、太陽礼拝のポーズを習得 ④ 体力・集中力・筋力を養うポーズを体得 		
テキスト	なし		
試験／成績 評価方法	成績は、①出席率②授業態度③期末試験(演習)により評価する。 合計点が6割に満たない場合は不合格とする。 再試や指定期日までの課題提出により単位の回復を認める。		
その他	70%以上の出席必要 選択科目は、2科目/年(合計112時間)取得することとする。		