

科目名(副題)		開講年次	単位	担当者名
わたしトリセツ講座 (からだところを知るワーク)		半年	2	リカバリーカレッジ・ポリフォニー 眞喜志康壮&門廣真紀
授業概要				
“わたし”というひとを、持ち主の私はどのくらい知っていますか?じぶん以外の人に“わたし”について説明してもらってばかりいませんか?「そんなこと、わざわざ考えたこともない!」と思ってしまった方、「ああ、その通り…」と呟いてしまった方、“わたし”のからだところを改めて眺めてみて、自分で動かすことを体験してみませんか?				
授業目標				
<ul style="list-style-type: none"> <li>・“わたし”の持ち主が、自分自身で文字通り「動かすこと」を数多く体験する。</li> <li>・身体感覚をいろいろな角度から体験する。</li> <li>・自分で選び、自分で決定し、自分で作り上げて行く経験を積む。</li> <li>・からだをほぐし、リラックスした状態を感じながら「わたしトリセツ」を創る。</li> </ul>				
授業方法				
2部構成(からだバージョン、トリセツバージョン)。実際のからだを動かすプログラム(ストレッチ等)と、内面を探索し、知り得なかった自分を知るプログラム(トリセツ作り)のセットで提供します。				
成績評価方法・基準				
出席70%、発表30%				
教科書・教材・参考文献等				
からだ:動きやすい服装 ところ:トリセツ作りに必要なもの(ふせん、ノート、筆記具)				
質問への対応				
授業中にも可				
授業経過(授業日程に若干の変更)				
項	目	内 容		
1	リカバリーカレッジ・ポリフォニーからのご挨拶 講師自己紹介 講座の内容説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当事業所の説明、講師自己紹介</li> <li>・からだを知るということは~わたしトリセツの基本原則と進め方について</li> </ul>		
2	からだのワーク わたしトリセツ1	からだのワーク、トリセツお題・その1		
3	からだのワーク わたしトリセツ2	からだのワーク、トリセツお題・その2		
4	からだのワーク わたしトリセツ3	からだのワーク、トリセツお題・その3		
5	からだのワーク わたしトリセツ4	からだのワーク、トリセツお題・その4		
6	からだのワーク わたしトリセツ5	からだのワーク、トリセツお題・その5		
7	からだのワーク わたしトリセツ6	からだのワーク、トリセツお題・その6		
8	からだのワーク わたしトリセツ7	からだのワーク、トリセツお題・その7		
9	からだのワーク わたしトリセツ8	からだのワーク、トリセツお題・その8		
10	からだのワーク わたしトリセツ9	からだのワーク、トリセツお題・その9		
11	からだのワーク わたしトリセツ10	からだのワーク、トリセツお題・その10		
12	からだのワーク わたしトリセツ11	からだのワーク、トリセツお題・その11		
13	からだのワーク わたしトリセツ12	からだのワーク、トリセツお題・その12		
14	からだのワーク わたしトリセツ13	からだのワーク、トリセツお題・その13		
15	わたしトリセツシェア会	からだのワーク、受講生のトリセツ発表		
履修者へのコメント				
じぶんで動く、じぶんで選ぶ、じぶんで決める、じぶんで作る、じぶんで創り出す、を体験しましょう!				

