

東洋的心身鍛練法 オリエンテーションのお知らせ

2025年度 共通科目「体育」集中実技(3・4年次必修&自由)

下記のとおりオリエンテーションを行ないますので、
受講を希望する学生は必ず出席してください。

- ・日時：**2025年12月8日(月)18:15～**
- ・場所：体育センター2F会議室
- ・用意する物：筆記用具，学生証
- ・募集人員：30名(必修20名/選択10名)
* 定員を超えた場合は抽選を行います。



<授業概要>

日時：2026年2月18日(水)～2月20日(金) 計3日間

場所：筑波大学 中央体育館 体操場

講師：長谷川智先生（一橋大学講師：山伏であり、ヨガ・瞑想行法・滝行指導者）

費用：なし

単位：0.5

内容：* 日常的な動作の質をさまざまなエクササイズを通して深めていきます。

* それを通して東洋的身心鍛練法の世界の一端を垣間見ます。

* いくつかのセッションのテーマに従ってエクササイズやワークを行います。

その他

- ・履修希望者は2026年2月18日(水)～2月20日(金)の3日間すべてに出席できること。
- ・経験の有無は問わない。
- ・履修申請期間はオリエンテーション時に通知する。
- ・問い合わせ先：体育センター2階体育相談室
029-853-2874 (担当：仲澤)

