東洋的心身鍛練法

オリエンテーションのお知らせ

2026年度 共通科目「体育」集中実技(3・4年次必修&選択)

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：**2026年12月7日(月)18:15～**

・オンライン開催（Teams）

https://teams.microsoft.com/meet/478728950470056?p=1alYfLANhyBvQ5YXS4
会議 ID　：478 728 950 470 056
パスコード: 7oM7hC7n

・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：2027年2月17日(水) ～2月19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（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17日(水) ～2月19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：狩野）