

## Integrated Seminar on Wellness

### Integrated Seminar on Wellness

(医・歯((医・歯・口)1年))

Hisako Nakamura · PROFESSOR / INSTITUTE OF SOCIO-ARTS AND SCIENCES

2 units 前期 水 1・2

(平成 19 年度以前の授業科目:『ウェルネス総合演習』) (平成 16 年度以前 (医保は 17 年度以前) の授業科目:『健康スポーツ実習』)

**Target)** 心身の健康とともに社会生活においても健康な人間関係を構築することの必要性を社交ダンスを学習するなかで知ること, さらに, ダンスと生産形態が関連性をもっていることについて学習することを目的とする.

**Outline)** 講義ではウェルネスについて概説し, 生産形態とダンスとの関連性について理解することによって, 運動の文化と健康について理解する. 実習では, ワルツ, ジルバ, スクエア・ルンバ, ブルースなどの基本的なフィガーを習得し, 簡単なアマルガメーションを踊ることができるように実践を通して学習する. また, 楽しみながら体力づくりに貢献できるようにしながら, これらのダンスの背景にある文化に触れる.

**Keyword)** 健康な生活, *dance*, 生産形態

**Goal)**

1. 社交ダンスの各フィガーをリズムに合わせて踊れるようにし, それぞれのダンスの背景を知る.
2. 生涯スポーツとしてダンスを心身の健康のために活用できる.
3. 生産形態とダンスの関連を知る.

**Schedule)**

1. ガイダンス
2. ウェルネスとは何か
3. ジルバのリズムとフィガーを実習する
4. ジルバの簡単なアマルガメーションを踊る
5. ワルツのリズムの取り方について実習する
6. ワルツのフィガーを実習する
7. ワルツの簡単なアマルガメーションを踊る.
8. ブルースのリズムの取り方とフィガーについて実習する.
9. ブルースの簡単なアマルガメーションを実習する.
10. スクエア・ルンバのリズムとフィガーについて実習する
11. スクエア・ルンバの簡単なアマルガメーションを踊る
12. 五つの生産形態とリズムについて
13. 海洋漁撈民のリズムとダンス, 狩猟民のリズムとダンス
14. 牧畜民のリズムとダンス, 山村畑作民のリズムとダンス

15. 水田稲作農耕民のリズムとダンス

16. 総括授業

**Textbook)** 教科書は使用しない. 適宜プリントを配布する. 参考書等は適宜紹介する.

**Evaluation Criteria)** 授業への取り組み状況 (20%), レポート (30%), 実技試験 (50%) と併せて総合的に評価します.

**Re-evaluation)** 無

**Message)** 本授業におけるダンスは, あまり運動量が激しいものではありません. 最近, 生涯スポーツとして女性だけでなく, 男性にもダンスに興味を持つ人が増えてきています. 女子学生だけでなく, 男子学生の受講をも歓迎します.

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220791>

**Contact (Office-Hour, Room, E-mail)**

⇒ Nakamura (3120, +81-88-656-7209, [nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL