

## ウェルネス総合演習 (Integrated Seminar on Wellness)

### ウェルネス総合演習 (Integrated Seminar on Wellness)

(医・薬・工 ((栄・薬・光)1年))

佐藤 充宏・教授 / 大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部

2単位 前期 火 7・8

(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』)

【授業の目的】 運動が心身の健康に及ぼす影響について検討し、からだところを使ったアクティビティやスポーツの演習から、自らの生活をウェルネスデザインする力を身につける。

【授業の概要】 持続可能な健康生活を構築できる素養を高めるため、グループワークを中心に学習を進める。健康運動の意義や効果などの理解を深め、大学生活における自らの健康行動をふりかえる。また、グループを通じて体を使ったコミュニケーションであるアクティビティや、スポーツ、健康トレーニングについて実習し、健康生活における身体知を身につける。

#### 【到達目標】

1. 健康生活と運動との関係について理解する。
2. グループワークを通じて健康運動、スポーツ及びアクティビティの技法

#### 【授業の計画】

1. 全体ガイダンス: クラス分け
2. 健康づくりと運動
3. 健康づくりのためのクラブづくり
4. 健康づくりアクティビティ計画
5. 健康づくりアクティビティ実施
6. 健康づくりアクティビティ評価
7. 栄養、休養、運動のライフスタイル
8. 中間試験
9. サッカー・ソフトボール・テニスの個人技術
10. サッカー・ソフトボール・テニスの守備と攻撃
11. サッカー・ソフトボール・テニスの基本練習
12. サッカー・ソフトボール・テニスのチーム戦術
13. サッカー・ソフトボール・テニスのゲーム
14. サッカー・ソフトボール・テニスのリーグ
15. サッカー・ソフトボール・テニスのふりかえり
16. 総括

【教科書】 適宜資料を配布するので教科書は使わない

【成績評価の方法】 活動評価、提出物、グループノートなど総合的に評価する

【再試験の有無】 再試は行わない

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220793>

【連絡先 (オフィスアワー・研究室・Eメールアドレス)】

⇒ 佐藤 (088-656-7207, [satom@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:satom@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL