

## Integrated Seminar on Wellness

### Integrated Seminar on Wellness

(総科((人文)1年))

Mitsuhiro Sato · PROFESSOR / INSTITUTE OF SOCIO-ARTS AND SCIENCES

2 units 後期 水 5・6

(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)** 運動が心身の健康に及ぼす影響について検討し, からだど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.

**Outline)** 持続可能な健康生活を構築する素養を身につけるため, 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.

#### Goal)

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と意義を理解する.

#### Schedule)

1. クラス分けガイダンス
2. 活動グループの決定「演習による学習の仕方」
3. 「身体を動かす知」(トレーニングの考え方と身体資本)
4. 「サッカー・ソフトボール・テニス」
5. 「サッカー・ソフトボール・テニス」
6. 「サッカー・ソフトボール・テニス」
7. 「サッカー・ソフトボール・テニス」
8. グループワーク「健康な生活」
9. クラブ設立検討会
10. 活動計画と役割分担
11. 屋内ラケット種目の選択制活動
12. 屋内ラケット種目の選択制活動
13. 屋内ラケット種目の選択制活動
14. 屋内ラケット種目の選択制活動
15. ふりかえり「ウェルビーイングと大学生活」
16. 総括

**Textbook)** 使用しない. 必要に応じて資料を配布する.

**Evaluation Criteria)** 実習態度, 技能, グループノート, レポート等を総合的に評価する.

**Re-evaluation)** 無

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221117>

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

⇒ Sato (+81-88-656-7207, [satom@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:satom@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL