

## 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)

(総科・医 ((社創・総理・保)1年))

三浦 哉・准教授 / 大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部

2単位 後期 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】**生活習慣病などの後天的な要因で発症する疾病は、医療による治療が可能であるが、その一方で自己の身体の仕組みを理解し、日常生活を改善することで一次予防が可能である。そこで本講義では、ウェルネスという概念に基づき、身体の科学的側面を理解することで、自らの身体・健康に対する意識を高めると同時に、具体的な身体活動の方法 (運動処方) を実践することを目的とする。

**【授業の概要】**身体の構造・働き、身体活動量、エネルギー消費量などについて概説する。また、運動を通じた健康の意義およびその重要性を理解させるために、運動処方の概念を理解させ、個人および集団で実施する運動を修得させる。

**【キーワード】**健康、運動、ウェルネス

**【到達目標】**

1. ウェルネスの概念について理解する
2. 身体の構造・機能を理解する
3. 様々な運動の経験を日常生活の中で、健康づくりに応用する

**【授業の計画】**

1. オリエンテーション (体育館 1F 武道場)
2. (講義) ウェルネスとは何か?
3. (講義) 身体の構造・機能について
4. (実習) テニス:ストロークの基本動作
5. (実習) テニス:サーブ・ボレーの基本動作
6. (実習) テニス:簡易ゲーム
7. (講義) 我が国の健康状況
8. (講義) 生活習慣病に対する対策
9. (実習) バレーボール:パス・トスの基本動作
10. (実習) バレーボール:サーブ・レシーブの基本動作
11. (実習) バレーボール:基本的な戦術
12. (実習) バasketボール:パス・ドリブルの基本動作
13. (実習) バasketボール:シュートの基本動作
14. (実習) バasketボール:基本的な戦術

15. 試験

16. 総括 ウェルネスライフをデザインする

**【参考書等】** 随時、資料を配布する

**【成績評価の方法】** 成績評価は出席状況、授業への取り組み姿勢などによる平常点での評価 (30 点) と、レポートおよび試験結果 (70 点) から総合的に評価 (合計 100 点) する。

**【再試験の有無】** 無

**【受講者へのメッセージ】** 個々人の健康に対して問題意識を持った学生が受講することを希望する。

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221120>

**【連絡先 (オフィスアワー・研究室・E メールアドレス)】**

⇒ 三浦 (3122, 088-656-7288, hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL

**【備考】** この授業は保健学科対応で健康スポーツ実習 (1 単位) に読み替える科目です