

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))

中村 久子・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】 社交ダンスの踊り方を習得する中でそれらを生み出した思想や文化について考え、また、ジェンダーについて学習し、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知ることを目的とする。

【授業の概要】 講義ではウェルネスについて概説し、ジェンダーと身体及び身体行動について理解することによって、健康でよりよい生き方を探る。実習ではワルツ、スクエア・ルンバ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、生涯スポーツにつなげる。

【キーワード】 ジェンダー、ダンス

【到達目標】

1. ジェンダーについて理解する
2. 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する

【授業の計画】

1. ガイダンス
2. ジルバの解説、リズムの取り方とジルバのフィガーの実習
3. ジルバのアマルガメーションを踊る
4. ワルツの解説、ワルツのリズム
5. ワルツのアマルガメーションを踊る
6. ブルースのリズムとフィガーを知る
7. ブルースのアマルガメーションを踊る
8. スクエア・ルンバのリズムとフィガーを知る
9. スクエア・ルンバのアマルガメーションを踊る
10. マンボのリズムとフィガーを知る
11. マンボのアマルガメーションを踊る
12. 実技のまとめ
13. ジェンダーについて考える
14. ジェンダーと体力
15. ジェンダーについてのまとめ
16. 総括授業

【教科書】 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。

【成績評価の方法】 授業への取り組み状況 (20%)、実技試験 (50%)、レポート (30%) と併せて総合的に評価します。

【再試験の有無】 無

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221121>

【連絡先(オフィスアワー・研究室・Eメールアドレス)】

⇒ 中村 (3120, 088-656-7209, nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL