

## Integrated Seminar on Wellness

### Integrated Seminar on Wellness

(工(化・生)1年))

Hideki Matoba · PROFESSOR / INSTITUTE OF SOCIO-ARTS AND SCIENCES

2 units 後期 月 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』)

**Target)** 生涯にわたり生産的な生活を送るためには、豊かさの中で自らを律し、健康なライフスタイルを確立する必要がある。この授業を通して、学生諸君にトータルウェルネスの視点から健康なライフスタイルの確立に向けて努力する態度を養ってもらうことを目的とする。

**Outline)** この授業では、健康体力、日常の身体活動、運動と栄養について講義をするとともに、それらの測定方法やトレーニング法を紹介する。加えて、生涯スポーツとして楽しむことのできるスポーツ(テニス)も体験してもらう。これらを通して、学生諸君には積極的に健康な生活を設計し実践する能力を養ってもらいたい。

#### Goal)

1. ウェルネスに関わる要因について理解する。
2. 健康なライフスタイルの確立に努力する態度を養う。
3. 心身の健康を増進させる態度を養う。

#### Schedule)

1. オリエンテーション
2. ウェルネスとは何か? 健康体力の捉え方
3. テニス(基礎練習:グランドストローク)
4. テニス(基礎練習:グランドストローク)
5. テニス(基礎練習:ボレー)
6. テニス(基礎練習:サーブ)
7. テニス(総合練習:簡易ゲーム)
8. テニス(総合練習:簡易ゲーム)
9. テニス(総合練習:ゲーム)
10. テニス(総合練習:ゲーム)
11. 健康体力の測定
12. レジスタンストレーニング
13. 日常生活における身体活動量の測定
14. 栄養と運動
15. 期末試験
16. まとめ

**Textbook)** 使用しない。資料を配布する。

**Evaluation Criteria)** 授業への取り組みと課題レポートにより評価する

**Re-evaluation)** 無

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221129>

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

⇒ Matoba (3114, +81-88-656-7208, [matoba@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:matoba@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL