

## 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)

(工((電・知)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 後期 月 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』)

【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す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と意義を理解する。

#### 【授業の計画】

1. 全体ガイダンス:クラス分け
2. 「ウェルネス」とは
3. 健康づくりのための運動とは
4. 健康づくりアクティビティの計画
5. 健康づくりアクティビティの実施
6. 健康づくりアクティビティの評価
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・フットサルの個人技術
10. サッカー・フットサルの攻撃と守備
11. サッカー・フットサルのチーム戦術
12. サッカー・フットサルのゲームの組み立て
13. サッカー・フットサルのゲーム演習
14. サッカー・フットサルのリーグ
15. ふりかえりテスト
16. 総括

【教科書】授業には適宜資料やプリントを配布する

【成績評価の方法】活動状況、提出物、グループノートにより総合的に評価する

【再試験の有無】無

【受講者へのメッセージ】大学生活を豊かにするために、自らの生活を振り返り、ウェルネスの実現に向けて改善していきましょう

【授業コンテンツ】<http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221131>

【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