

## 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)

(夜間主(全1年))

行實 鉄平・講師/大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部

2単位 前期 月 11・12

(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】**「ウェルネス」とは、疾病や障害の有無にかかわらず、心の豊かさ・生命の尊厳を大切に、食・身体活動・休養・睡眠をバランスよく取り入れて生活習慣を改善し、生活の質(QOL)を高めて生涯にわたるより健康なライフスタイルの確立を目指す生き方((財)日本ウェルネス協会)として捉えられている言葉である。本授業では、そのなかでも運動・スポーツとQOLとの関係性を体験的に学習することにより、ウェルネスの理解を深めていくことを目的としている。また、運動・スポーツを通して履修者相互の関係を深め、社会人基礎力として必要なコミュニケーション能力を養うことも目的としている。

**【授業の概要】**この授業では、形態・身体組成、健康体力、運動と栄養について講義をするとともに、それらの測定・調査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(バドミントン)も体験してもらう。また、健康づくりやスポーツ振興に関わる仕組みについての講義も行う。学生には、これらを通して積極的に健康的な生活を設計し実践する能力、いわゆる「ウェルネス実践能力」を養ってほしい。

**【キーワード】**ウェルネス、生涯スポーツ、スポーツとの多様な関わり(する・みる・ささえる)

#### 【到達目標】

1. ”ウェルネスとは何か?”, またその必要性を理解する。
2. 自らの身体理解と、その測定・調査・トレーニング方法を理解する。
3. 健康づくりやスポーツを日常生活で実践し、豊かな人生を過ごそうとする積極的な姿勢を身につける。
4. 他者や集団と積極的にかかわり、楽しみの場を演出し、コーディネートできるようにする。
5. 健康づくりやスポーツ振興に関わる仕組みを理解する。

#### 【授業の計画】

1. オリエンテーション
2. ウェルネスとは!(健康づくり概論)
3. 形態・身体組成の測定法
4. 体力・持久力の測定法

5. 健康・栄養調査
6. バドミントン(ラケットを使いこなす)
7. ” (シャトルコントロール)
8. ” (各種フライト)
9. ” (フットワーク)
10. ” (総合練習:シングルス)
11. ” (総合練習:シングルス)
12. ” (総合練習:ダブルス)
13. ” (総合練習:ダブルス)
14. 健康づくりやスポーツ振興に関わる仕組みとは!
15. 期末試験
16. 授業の総括

**【教科書】**基本的に使用せず、随時プリントを配布する。

**【成績評価の方法】**「出席 60%」「受講態度 10%」「試験 30%」の3つの観点から総合的に評価する。

**【再試験の有無】**無

**【受講者へのメッセージ】**これから歩む人生と健康、またはライフスタイルとの関わりについて自らが考え、積極的な姿勢で授業に取り組む、学生の受講を希望する。体調には充分配慮し、授業に臨むこと。

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221348>

**【連絡先(オフィスアワー・研究室・Eメールアドレス)】**

⇒ 行實 (スポーツ経営学研究室, 088-656-7286, yukizane@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (オフィスアワー: 火曜午後)