

## 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)

(医・薬・工((栄・薬・光)1年))

小原 繁・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 前期 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】** 持続可能な社会づくりの必要性が今日よく言われている。これは、政策や環境教育だけではない。一番大切なこととして、人が「よりよく生きる(ウェルビーイング)」ことがあげられる。その一つとして健康体力づくりがあげられる。この授業では、運動の重要性、自分の現状にあった筋力トレーニング、持久力トレーニングなどの方法などを、スポーツ医科学の観点から説明するとともに、実践を通して学んでいきます。また、生涯スポーツを教材に、自分にあった楽しみ方を見つけることも目的とします。

**【授業の概要】** 健康的な生活を営むうえで、運動やスポーツが重要な役割を果たしていることは、すでにご存じでしょう。しかし、健康のために運動を実践することは、必ずしもたやすいものではありません。運動は薬の処方と似ており、うまく行くと健康のために良いものですが、間違っていると事故を起こしてしまうこともあります。また、スポーツ・運動を継続することも重要です。そのためには自分にあったスポーツの取り組み方を見つけ、楽しむための工夫も欠かせないものです。この授業では、目的、体力にあった運動のやり方を理解するとともに、それらの運動を実践し、さらに継続するための方策を考えていきます。

**【キーワード】** ウェルネス、体力づくり、生涯スポーツ、オリンピック、スポーツマンシップ

**【先行科目】** [先行科目]

**【関連科目】** [関連科目]

**【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. 目的に応じたトレーニング方法を理解し、実践できる。
3. 自分の体力、能力、目的に応じてスポーツを楽しむことができる。
4. オリンピズム、スポーツマンシップについて理解する。

**【授業の計画】**

1. オリエンテーション (体育館1階武道場で行います)
2. (実習) ソフトバレーボールとバレーボール (1)
3. (実習) ソフトバレーボールとバレーボール (2)
4. (実習) インディアカ (1)

5. (実習) インディアカ (2)
6. (実習) バドミントン
7. (実習) パドルテニス (1)
8. (実習) パドルテニス (2)
9. (講義) スポーツと社会性
10. (講義) スポーツマンシップについて
11. (講義) オリンピズムについて (1)
12. (講義) オリンピズムについて (2)
13. (講義) 健康関連体力について
14. (講義) 筋力・持久力トレーニングについて
15. 定期試験
16. 総括授業

**【教科書】** 2回目の授業時にコースパッケージ(資料)を配布します。

**【参考書等】** [参考資料]

**【成績評価の方法】** 定期試験(30)、レポート(50)および授業への取り組み状況(20)により総合的に評価します(ただし、評価割合の目安は括弧内パーセントである)。

**【再試験の有無】** 無

**【受講者へのメッセージ】** [注意]

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220792>

**【連絡先(オフィスアワー・研究室・Eメールアドレス)】**

⇒ 小原 (088-656-7213, [obara@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:obara@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL

## Integrated Seminar on Wellness

### Integrated Seminar on Wellness

(医・薬・工((栄・薬・光)1年))

Shigeru Obara · PROFESSOR / INSTITUTE OF SOCIO-ARTS AND SCIENCES

2 units 前期 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』)

**Target)** 持続可能な社会づくりの必要性が今日よく言われている。これは、政策や環境教育だけではない。一番大切なこととして、人が「よりよく生きる(ウェルビーイング)」ことがあげられる。その一つとして健康体力づくりがあげられる。この授業では、運動の重要性、自分の現状にあった筋力トレーニング、持久力トレーニングなどの方法などを、スポーツ医科学の観点から説明するとともに、実践を通して学んでいきます。また、生涯スポーツを教材に、自分にあった楽しみ方を見つけることも目的とします。

**Outline)** ・

**Keyword)** ウェルネス, 体力づくり, 生涯スポーツ, オリンピズム, スポーツマンシップ

**Fundamental Lecture)** [先行科目]

**Relational Lecture)** [関連科目]

**Goal)**

1. ウェルネスとは何か、また、その必要性を理解する。
2. 目的に応じたトレーニング方法を理解し、実践できる。
3. 自分の体力、能力、目的に応じてスポーツを楽しむことができる。
4. オリンピズム、スポーツマンシップについて理解する。

**Schedule)**

1. オリエンテーション (体育館 1 階武道場で行います)
2. (実習) ソフトバレーボールとバレーボール (1)
3. (実習) ソフトバレーボールとバレーボール (2)
4. (実習) インディアカ (1)
5. (実習) インディアカ (2)
6. (実習) バドミントン
7. (実習) パドルテニス (1)
8. (実習) パドルテニス (2)
9. (講義) スポーツと社会性
10. (講義) スポーツマンシップについて
11. (講義) オリンピズムについて (1)
12. (講義) オリンピズムについて (2)

13. (講義) 健康関連体力について

14. (講義) 筋力・持久力トレーニングについて

15. 定期試験

16. 総括授業

**Textbook)** 2 回目の授業時にコースパッケージ (資料) を配布します。

**Reference)** [参考資料]

**Evaluation Criteria)** 定期試験 (30), レポート (50) および授業への取り組み状況 (20) により総合的に評価します (ただし、評価割合の目安は括弧内パーセントである)。

**Re-evaluation)** 無

**Message)** [注意]

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220792>

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

⇒ Obara (+81-88-656-7213, [obara@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:obara@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL