

## 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・歯 ((医・歯・口)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 水 1・2

(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。ウェルビーイングを支えるものとして住居、食事、生活環境など様々な因子があるが、まず健康の維持という点が基本になると考えられる。この授業では身体運動、スポーツを通しての身体機能の維持、向上の理論と方法を学ぶことを通じて、運動が疾病の予防と健康の維持、増進とがどのような関わりを持っているかを理解できるようにする。

**【授業の概要】** 身体機能向上の方法として、準備運動の後にサーキットトレーニングを行う。ここでは主に筋力増強が中心となる。全身的な身体の動かし方については卓球を通じて神経系の働き、循環系の働きなどについて説明をしながら、卓球による身体機能改善を目指す。

**【キーワード】** 健康、身体活動、身体機能、生活の質、生活習慣病

#### **【到達目標】**

1. 運動、スポーツがどのような仕組みで身体を改善していくかを理解する。
2. 身体機能、特に筋力を増強させる。
3. 健康と運動の関係を理解する。

#### **【授業の計画】**

1. オリエンテーション (体育館 1F 武道場で行います)
2. 卓球ラリーの技術 (1)
3. 卓球ラリーの技術 (2)
4. 班別個人対抗戦
5. 卓球サーブの技術
6. 卓球ショートカットの技術
7. 卓球バックハンドの技術
8. 卓球左右移動の技術
9. ダブルスの練習
10. 卓球の技術総合復習 (1)
11. 卓球の技術総合復習 (2)
12. ウェルネス卓球選手権大会
13. ウェルネス講義 (生活習慣病について)

14. ウェルネス講義 (栄養・休養に関する生活スタイルについて)

15. ウェルネス講義 (運動による健康づくりについて)

16. 講義内容関連の試験

**【教科書】** 使用しない

**【参考書等】** 資料プリント配布

**【成績評価の方法】** 授業への取組の態度、試験 (講義内容関係)、卓球技能テストでの総合評価とする。

**【再試験の有無】** 再試験は行いません。

**【受講者へのメッセージ】** 授業当日は運動着と体育館シューズを準備すること。

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=220790>

**【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**

**【備考】** 前日に夜は睡眠不足にならないように注意し、体調を整えて授業に参加して下さい。卓球の技術の善し悪しは問いません。