

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】 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】 卓球, 体力づくり, 生涯スポーツ, 健康維持増進, 筋力

【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. 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. 健康の意味を理解する。

【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. 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. (講義) 生活習慣病について・レポート

14. (講義) 栄養・休養に関する生活スタイル・レポート

15. (講義) 運動による健康づくり・レポート

16. 総括授業

【教科書】 教科書は使いません。資料配付

【成績評価の方法】 出席点で合否が決まります。次の段階の評価は、卓球の技能点です。さらに 3 回の講義のそれぞれのレポート内容により評価します。

【再試験の有無】 無

【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) MAIL