

## 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)

(総科・医 ((社創・総理・保)1年))

佐竹昌之・准教授 / 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 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、間違ってしまう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、スポーツマンシップ

#### 【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. 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) スポーツマンシップについて

10. (講義) ウェルネス・健康関連体力について

11. (講義) 持久力トレーニングとその効果

12. (講義) 筋力トレーニングとその効果

13. (講義) オリンピズム (1)

14. (講義) オリンピズム (2)

15. 定期試験

16. 総括授業

**【教科書】** なし

**【参考書等】** 資料を適宜配布します

**【成績評価の方法】** 定期試験 (50)、レポート (30) 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。

**【再試験の有無】** 無

**【受講者のメッセージ】** 受講者数が多い場合は、授業形態を変更する場合があります。(実習を他の教員が担当する)

**【授業コンテンツ】** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221119>

**【連絡先(オフィスアワー・研究室・Eメールアドレス)】**

⇒ 佐竹 (2M15, 088-656-7212, [satake@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:satake@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (オフィスアワー: 月曜日:16時30分～17時30分)