

## 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)

(工 ((建)1年))

荒木 秀夫・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 水 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】** 現代社会における様々な問題は、一つのこととしてではなく、多くのことが複雑に絡み合いながら巨大化している。そのため、「持続可能な社会づくり」の重要性が指摘されているが、このことは、単に政策上の問題だけではなく、人間そのものの健全さ(ウェルネス)、すなわち人間性に満ちた生活の追求とも深く関わっている。今日では、人間の諸能力における「身体」と「運動」は、単に身体そのものの問題としてではなく、「身体知」、「運動知」と言われるような人間の知性や社会性とも深く関係していることが明らかにされつつある。本来、「身体を介した学習能力」は知覚と運動の発達、さらには知覚と運動の統合によって達成される。このような機能をコーディネーション能力という。本演習ではスポーツ、音楽、労働、工芸創作活動などのコーディネーショントレーニングをテーマにして、講義、演習、実習を組み合わせ、より幅広い視点から、この能力を理解し獲得することを目的とする。今後の生活において自信を持ち生き生きとした「知性」を体得することを願うものである。授業は、特にスポーツや音楽を実践している学生を念頭に行っているが、それ以外の学生でも、これを契機にして何かを始めることを願っている。

**【授業の概要】** コーディネーションの理論について学習しながら、そのトレーニング方法を習得する。また各自の能力を把握するための測定も行い、これら実践を通じて、具体的な技能の目標を立てて、その効果を体得する。

**【キーワード】** コーディネーショントレーニング、運動、感覚

**【到達目標】** コーディネーショントレーニングの原理を理解し、自ら学習トレーニングメニューの作成ができる。

#### 【授業の計画】

1. オリエンテーション
2. コーディネーション能力とは -芸術とスポーツは一つ-
3. コーディネーションの構造 -知覚運動統合と創造性-
4. コーディネーションの科学と実践 -「神かがり」でないアートの世界-
5. 基礎的コーディネーショントレーニング-自らを感じる-
6. 体幹運動と平衡能力 1
7. 体幹運動と平衡能力 2

8. 運動連結能力の基礎 1
9. 運動連結能力の基礎 2
10. 体幹-末梢運動の構成
11. 定位分化能力トレーニング
12. 反応リズム能力トレーニング
13. 運動変換能力トレーニング 1
14. 運動変換能力トレーニング 2
15. 「まとめ」の作成
16. 総括授業

**【教科書】** 資料を配布する

**【成績評価の方法】** 実習時では、毎回、評価テストを行う (70%)。講義においてレポートを提出し、評価の対象とする (30%)。

**【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=221122>

**【連絡先(オフィスアワー・研究室・Eメールアドレス)】**

⇒ 荒木 (3119, 0886567214, araki@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL