

Integrated Seminar on Wellness

Integrated Seminar on Wellness

(工((機)1年))

Masayuki Satake · ASSOCIATE PROFESSOR / INSTITUTE OF SOCIO-ARTS AND SCIENCES

2 units 後期 金 3・4

(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) 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。

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

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. スポーツマンシップについて理解する。
5. オリンピズムについて理解する

Schedule)

1. オリエンテーション (体育館 1F 武道場で行います)
2. (講義) スポーツマンシップについて
3. (実習) ソフトバレーボールとバレーボール (1)
4. (実習) ソフトバレーボールとバレーボール (2)
5. (実習) インディアカ (1)

6. (実習) インディアカ (2)
7. (実習) バドミントン
8. (実習) パドルテニス (1)
9. (実習) パドルテニス (2)
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

Textbook) なし

Reference) 資料プリント配布

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。

Re-evaluation) なし

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221125>

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

⇒ Satake (2M15, +81-88-656-7212, satake@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL
(Office Hour: 月曜日:16時30分～17時30分)