

Integrated Seminar on Wellness

Integrated Seminar on Wellness

(工((電・知)1年))

Hajime Miura · ASSOCIATE PROFESSOR / INSTITUTE OF SOCIO-ARTS AND SCIENCES

2 units 後期 月 5・6

(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) 生活習慣病などの後天的な要因で発症する疾病は、医療による治療が可能であるが、その一方で自己の身体の仕組みを理解し、日常生活を改善することで一次予防が可能である。そこで本講義では、ウェルネスという概念に基づき、身体の科学的側面を理解することで、自らの身体・健康に対する意識を高めると同時に、具体的な身体活動の方法(運動処方)を実践することを目的とする。

Outline) 身体の構造・働き、身体活動量、エネルギー消費量などについて概説する。また、運動を通じた健康の意義およびその重要性を理解させるために、運動処方の概念を理解させ、個人および集団で実施する運動を修得させる。

Keyword) 健康, 運動, ウェルネス

Goal)

1. ウェルネスの概念について理解する
2. 身体の構造・機能を理解する
3. 様々な運動の経験を日常生活の中で、健康づくりに応用する

Schedule)

1. オリエンテーション(体育館 1F 武道場)
2. (講義) ウェルネスとは何か?
3. (実習) テニス:ストロークの基本動作
4. (実習) テニス:ボレーの基本動作
5. (実習) テニス:サーブの基本動作
6. (実習) テニス:簡易ゲーム
7. (講義) エネルギー摂取量・消費量について
8. (実習) バレーボール:パス・トスの基本動作
9. (実習) バレーボール:サーブ・レシーブの基本動作
10. (実習) バレーボール: 集団での基本動作
11. (実習) バレーボール:基本的な戦術
12. (実習) バスケットボール:パス・ドリブルの基本動作
13. (実習) バスケットボール:シュートの基本動作
14. (実習) バスケットボール:基本的な戦術
15. 試験

16. 総括 ウェルネスライフをデザインする

Reference) 資料は随時、配布する

Evaluation Criteria) 成績評価は出席状況、授業への取り組み姿勢などによる平常点での評価(30点)と、レポートおよび試験結果(70点)から総合的に評価(合計100点)する。

Re-evaluation) 無

Message) 個々人の健康に対して問題意識を持った学生が受講することを希望する。

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=221132>

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

⇒ Miura (3122, +81-88-656-7288, hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL