

14. 広域教養科目履修案内

ウェルネス科目

ウェルネスとは、運動、食生活、睡眠、人間関係などについての予防医学的な考え方や、より良い自分づくり、仲間づくり、居場所づくりなど、積極的に創造的な生活習慣や環境を追求する態度や行動を含む総合的な概念である。単に自分のみならず、他者および周囲への配慮などの共生意識、相乗効果の理解も含めた幅広い視野と見識を持つことが期待される。どんなに優れた人材になろうとも、身心が健全でなければ現実の社会で活躍することは困難である。将来のリーダーとなることが期待される東工大生には、自らのウェルネスのみならず、他者のウェルネスをも気遣うことが求められよう。

ウェルネス科目では、講義で予防医学的な考え方やそのメカニズムを学修し、演習および実習を介してそれらの知識を活用する手段や、ウェルネスを追求する態度や行動を実践的に学修する。大学は、ウェルネスの実践について直接役立つ科目を学修する最後の機会である。社会人としての生活も視野に入れつつ、学生時代からウェルネスに対する創造的な態度や行動を育むために、積極的に履修してもらいたい。

ウェルネス科目は、100番台から300番台までの選択科目（講義・演習・実習）で構成されており、各自の受講計画に柔軟に対応するため、学年に関係なく履修が可能となっている。

実習では、運動・スポーツ種目を主体的に選択して受講できる。科目ごとのねらいはそれぞれ異なるものの、好きな種目を探索する、得意種目に磨きをかける、未経験の種目に挑戦する、不得意科目を見直す、運動・スポーツを通じた仲間づくりや居場所づくりを目指すなど、身体活動の好き嫌いにかかわらず、各自がそれぞれの目標を持って履修することも可能である。

- ・ 100番台：①健康科学概論 ②健康科学演習 ③ウェルネス実習
- ・ 200番台：④生涯ウェルネス実習 ⑤スポーツ実習
- ・ 300番台：⑥トータルウェルネス実習

ウェルネス科目の目的とねらい

本科目では、健康的な生活や運動・スポーツ等に関する理解を深めるとともに、より積極的に創造的なライフスタイルを追求し、他者との共生意識や相乗効果の理解も含めた幅広い視野と見識を持った人材の育成を目的とする。

- ①健康科学概論では、生命や健康についての科学的知見と健康の保持増進に関する方策を学び、生涯にわたって自己の健康管理ができる素養を高めることをねらいとする。
- ②健康科学演習では、主に自分自身を対象として生理学・バイオメカニクスに関する人体計測の基礎について学び、運動による身心の変化（実測・観察）に関する理解を深めることをねらいとする。
- ③ウェルネス実習では、ヘルス・マネジメントの実践的理解を目指して、運動習慣の形成、長く親しめる身体活動の探求、運動技能およびコミュニケーション能力の向上などをねらいとする。
- ④生涯ウェルネス実習では、身体的教養人の育成、セルフ・エスティーム（自尊感情・自己肯定感）の保持増進などをねらいとする。
- ⑤生涯スポーツ実習では、タフな心身づくり、フェアネス、ファイティング・スピリットの醸成などをねらいとする。
- ⑥トータルウェルネス実習では、プロジェクト・リーダーの育成、個人・集団・組織を活性化させる体験の蓄積などをねらいとする。

ウェルネス科目の単位

ウェルネス科目の中から最大6単位履修することができる。可能な限り100番台・200番台・300番台の順に履修することが望ましいが、順番に履修することを要件とはしない。各科目の開講クォーターは、以下のとおりである。

開講クォーター	科目名	開講クォーター	科目名
1Q, 2Q, 3Q, 4Q	ウェルネス実習	1Q, 2Q	健康科学概論
3Q, 4Q	健康科学演習	1Q, 2Q	生涯ウェルネス実習
3Q, 4Q	生涯スポーツ実習	1Q, 2Q, 3Q, 4Q	トータルウェルネス実習

ウェルネス科目の履修における注意

・講義および演習

- 1) 健康科学概論は、1クォーターにつき週1回受講することで1単位を取得できる。
- 2) 健康科学演習は、1クォーターにつき週1回受講することで1単位を取得できる。

・実習

- 1) 一つのクォーターで週1回の受講のみでは0.5単位分としかならず、単位認定ができない。
- 2) そのため、連続する二つのクォーター（1Qと2Q、または3Qと4Q）で週1回受講し、1単位を取得することを基本的に推奨している。同一クォーターで異なる時限の同じ科目名の実習を週2回受講し、1単位を取得することも可能である。変則的な受講を希望する場合は、必ず担当教員に事前に相談すること。
- 3) 受講に際しては、入学時に健康診断を必ず受けていなければならない。
- 4) 学内での実習以外に、学外で行う集中授業がある。集中授業は、1つの種目の受講により1単位を取得できる。
- 5) 健康上の理由で受講中に運動不可能・不適となった場合は、特別な対応を要するので担当教員に相談すること。
- 6) 開講される運動・スポーツ種目は、シラバスに掲載される。

（平成28年度：テニス・バドミントン・サッカー・バスケットボール・卓球・トレーニング・スキーなどを予定）

ウェルネス科目一覧

科目	形式	授業科目	単位数	授業形態	開講クォーター
ウェルネス科目	実習	ウェルネス実習	0-0-1	1週1回2時限15週を基本とする	Q1, Q2, Q3, Q4
		生涯ウェルネス実習	0-0-1	1週1回2時限15週を基本とする	Q1, Q2
		生涯スポーツ実習	0-0-1	1週1回2時限15週を基本とする	Q3, Q4
		トータルウェルネス実習	0-0-1	1週1回2時限15週を基本とする	Q1, Q2, Q3, Q4
	演習	健康科学演習	0-1-0	1週1回2時限8週	Q3, Q4
	講義	健康科学概論	1-0-0	1週1回2時限8週	Q1, Q2