

## VI ウェルネス科目

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、より積極的で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を理解する、幅広い視野と見識を持つ人材の育成を目的とする。

### 健康科学概論 (Health Science)

°林 直亨 教授 佐久間 邦弘 教授 須田 和裕 准教授 丸山 剛生 准教授

石川 国広 助教 小谷 泰則 助教 福岡 俊彦 教授 (保健管理センター) ほか 1-0-0 1Q, 2Q

- I 100番台の講義で、1単位の選択科目である。週に1回開講する。
- II 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。
- III 主なテーマは、①脳、精神、身体に及ぼす運動・栄養の効用、②飲酒・喫煙・薬物等の弊害、③メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム、④メンタルヘルスとストレス・マネジメント等である。

### 健康科学演習 (Laboratory of Health Science)

°林 直亨 教授 佐久間 邦弘 教授 須田 和裕 准教授 丸山 剛生 准教授

石川 国広 助教 小谷 泰則 助教 ほか 0-1-0 3Q, 4Q

- I 100番台の演習で、1単位の選択科目である。週に1回開講する。
- II 生理学やバイオメカニクスの手法を用いて、人体を対象とした計測の基礎について学び、実測と観察を通じて、運動による身心の変化に関する理解を深めることをねらいとする。
- III 主なテーマは、消費・摂取エネルギー推定、生活環境測定、熱中症予防、人間工学、危機対処法の習得 (AED講習)、メンタルヘルス等である。

### ウェルネス実習 (Wellness Exercise)

°林 直亨 教授 佐久間 邦弘 教授 須田 和裕 准教授 丸山 剛生 准教授

石川 国広 助教 小谷 泰則 助教 ほか 0-0-1 1Q, 2Q, 3Q, 4Q

- I 100番台の実習で、1単位の選択科目である。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ため、週1回授業に参加し、連続する2つのクォーター (1Qと2Q, または3Qと4Q) で1単位履修することが望ましい。同一クォーターで異なる時限のウェルネス実習に週2回参加し、1単位を履修することも可能である。
- II 運動・スポーツ種目等を教材として、ヘルス・マネジメントの実践的理解を目指すとともに、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。
- III 野外活動などの種目は、学外での集中授業として実施する。予定種目は、スキー・キャンプ等であり、フィールドで必要な知識や技術について体験を通して繰り返し学び、併せてヒトと自然環境との融和、合宿生活でのグループワークスキル、メンタルヘルス等のキーワードについても理解を深める。

### 生涯ウェルネス実習 (Advanced Wellness Exercise)

°林 直亨 教授 佐久間 邦弘 教授 須田 和裕 准教授 丸山 剛生 准教授

石川 国広 助教 小谷 泰則 助教 ほか 0-0-1 1Q, 2Q

- I 200番台の実習で、1単位の選択科目である。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

位認定ができないため、週1回授業に参加し、連続する2つのクォーター(1Qと2Q)で1単位履修することが望ましい。同一クォーターで異なる時限の生涯ウェルネス実習に週2回参加し、1単位を履修することも可能である。

- II 運動・スポーツ種目等を教材として、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。
- III 野外活動などの種目は、学外での集中授業として実施する。予定種目は、スキー・キャンプ等であり、フィールドで必要な知識や技術について体験を通して繰り返し学び、併せてヒトと自然環境との融和、合宿生活でのグループワークスキル、メンタルヘルス等のキーワードについても理解を深める。

#### 生涯スポーツ実習(Advanced Sports Exercise)

°林 直亨 教授 佐久間 邦弘 教授 須田 和裕 准教授 丸山 剛生 准教授  
石川 国広 助教 小谷 泰則 助教 ほか 0-0-1 3Q, 4Q

- I 200番台の実習で、1単位の選択科目である。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ため、週1回授業に参加し、連続する2つのクォーター(3Qと4Q)で1単位履修することが望ましい。同一クォーターで異なる時限の生涯スポーツ実習に週2回参加し、1単位を履修することも可能である。
- II 運動・スポーツ種目等を教材として、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。
- III 野外活動などの種目は、学外での集中授業として実施する。予定種目は、スキー・キャンプ等であり、フィールドで必要な知識や技術について体験を通して繰り返し学び、併せてヒトと自然環境との融和、合宿生活でのグループワークスキル、メンタルヘルス等のキーワードについても理解を深める。

#### トータル・ウェルネス実習(Total Wellness Exercise)

°林 直亨 教授 佐久間 邦弘 教授 須田 和裕 准教授 丸山 剛生 准教授  
石川 国広 助教 小谷 泰則 助教 ほか 0-0-1 1Q, 2Q, 3Q, 4Q

- I 300番台の実習で、1単位の選択科目である。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ため、週1回授業に参加し、連続する2つのクォーター(1Qと2Q, または3Qと4Q)で1単位履修することが望ましい。同一クォーターで異なる時限のトータル・ウェルネス実習に週2回参加し、1単位を履修することも可能である。
- II 運動・スポーツ種目等を教材として、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。
- III 野外活動などの種目は、学外での集中授業として実施する。予定種目は、スキー・キャンプ等であり、フィールドで必要な知識や技術について体験を通して繰り返し学び、併せてヒトと自然環境との融和、合宿生活でのグループワークスキル、メンタルヘルス等のキーワードについても理解を深める。

尚、ウェルネス科目の非常勤講師は、次のとおりである。

浅川 陽介 非常勤講師	井手口 学 非常勤講師	伊藤 信之 非常勤講師	江口 潤 非常勤講師
狐塚賢一郎 非常勤講師	関 智子 非常勤講師	高井 秀明 非常勤講師	田中 英登 非常勤講師
布目 靖則 非常勤講師	林 葉子 非常勤講師	韓 一栄 非常勤講師	村田由香里 非常勤講師
山元 健太 非常勤講師	若山 章信 非常勤講師	ほか	