

## ウェルネス総合演習（健康運動習慣コース：集中講義）

目的：社会人生活に向けた健康習慣づくり

概要：持続可能な健康生活を構築する素養を身につけるため、グループワークを中心に学習を進める。健康運動の意義や効果などの理解を深め、大学生活における自らの健康行動をふりかえる。また、グループを通じて体を使ったコミュニケーションであるアクティビティや、スポーツ、健康トレーニングについて実習し、健康生活における身体知を身につける

達成目標：

1. 健康生活と運動との関係について理解する。
2. グループワークを通じて健康運動、スポーツ及びアクティビティの技法と意義を理解する。

日程：

講時	12月27日（月）	12月28日（火）	1月6日（木）	1月7日（金）
1・2	講義①オンライン講義	実習③実践実習	講義⑤OnDemand 講義	実習⑦実践
3・4	講義②OnDemand 講義	実習④実践実習	講義⑥OnDemand 講義	実習⑧実践
5・6	実習①実践実習	講義③OnDemand 講義	実習⑤実践	講義⑦OnDemand 講義
7・8	実習②実践実習	講義④OnDemand 講義	実習⑥実践	実践報告レポート、総括

講義①～⑦：manabaによるオンデマンド型講義動画配信による健康習慣の知識の獲得（山口）

実習①～⑧：対面授業と個別実践（佐藤） 講義⑧：manabaによるオンデマンド型講義動画総括

<共通課題>

運動習慣化課題 = モニタリングシートとレポートの提出で評価

- ・日常の運動プログラムを作成して27日～7日までの11日間のモニタリングを実施する。
- ・運動プログラム 筋肉トレーニング（スクワット・シットアップ・プッシュアップ）  
有酸素運動（早歩きウォーキング、ランニング）

実践実習 実習①② 器具を使わない筋力トレーニングとランニング

実習③④ 器具を使わない筋力トレーニングとランニング

実習⑤⑥ 卓球・バドミントン

実習⑦⑧ 卓球・バドミントン