

10028 体育実技 p、q ウェルネス Physical Education		1 年次～ p：前、q：後 1 単位																					
担当者	石川 苑子	履修可能学科	F																				
		関連資格	教職（F）																				
サブタイトル	太らない体質をつくるプログラム事例																						
授業内容 ・ ねらい	<p>ウェルネスとは、総合的な健康づくり運動の呼称であり、身体的側面だけでなく精神的側面をも含めた健康増進法を意味している。</p> <p>生涯を通しての健康づくりのための処方について、近年注目されている方法について実際に体験しながら、いかに身体活動（運動すること）が健康維持・増進のために不可欠であることを理解できる機会としたい。</p> <p>もはや知識だけでは健康を確立することはできないことが指摘され、実践そして生活化することがすべての年齢層で求められている。</p> <p>実際にからだ（身体）を動かしながら、楽しみながら、他人との交流も深めながら、そして自分自身の課題についても認知できるような授業展開を試みる。</p>																						
授業計画	<table border="0"> <tr> <td>1. 身体老化度チェック</td> <td>11. 脊柱機能検査</td> </tr> <tr> <td>2. ストレッチングの方法</td> <td>12. レジスタンス・トレーニングの方法</td> </tr> <tr> <td>3. リラックス法（呼吸法）</td> <td>13. スロートレーニングの紹介</td> </tr> <tr> <td>4. ボディー・ワーク（フェルデンクライス・メソッド）</td> <td>14. トータル・フィットネスプログラム</td> </tr> <tr> <td>5. ヒューマニクス（他者との交流・協力関係）</td> <td>15. 実践パーフェクト・プログラム</td> </tr> <tr> <td>6. 歩きを見直す（歩行能力の測定）</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7. エクササイズ・ウォーキングの方法</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8. 有酸素運動の条件</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9. 必要運動量・目標心拍数を知る</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10. 間欠的運動の実践</td> <td></td> </tr> </table>			1. 身体老化度チェック	11. 脊柱機能検査	2. ストレッチングの方法	12. レジスタンス・トレーニングの方法	3. リラックス法（呼吸法）	13. スロートレーニングの紹介	4. ボディー・ワーク（フェルデンクライス・メソッド）	14. トータル・フィットネスプログラム	5. ヒューマニクス（他者との交流・協力関係）	15. 実践パーフェクト・プログラム	6. 歩きを見直す（歩行能力の測定）		7. エクササイズ・ウォーキングの方法		8. 有酸素運動の条件		9. 必要運動量・目標心拍数を知る		10. 間欠的運動の実践	
1. 身体老化度チェック	11. 脊柱機能検査																						
2. ストレッチングの方法	12. レジスタンス・トレーニングの方法																						
3. リラックス法（呼吸法）	13. スロートレーニングの紹介																						
4. ボディー・ワーク（フェルデンクライス・メソッド）	14. トータル・フィットネスプログラム																						
5. ヒューマニクス（他者との交流・協力関係）	15. 実践パーフェクト・プログラム																						
6. 歩きを見直す（歩行能力の測定）																							
7. エクササイズ・ウォーキングの方法																							
8. 有酸素運動の条件																							
9. 必要運動量・目標心拍数を知る																							
10. 間欠的運動の実践																							
教科書 参考書																							
評価方法	1) 出席点・受講態度 2) 各種測定の実行 3) 毎回の学習カード提出 4) 課題レポート、による総合評価。																						
事前準備学習 履修条件等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ F 科1年次指定クラス制、他学科は履修できない。</li> <li>・ 出席、受講態度が重要視される。</li> <li>・ 体育館屋内用シューズ持参・トレパン類に必ず着替える。</li> </ul>																						