

導入期

- 1.大学での学びへの移行期間として、自己判断・主体的な学び、自身での目標設定、そしてキャリア形成の重要性などを理解する。
- 2.スポーツウエルネス学に関わる基礎的な知識、方法論、技法を身に付ける。
- 3.4年間の学生生活を全体的に見る視野をもち、目標を立て、それを段階的に実現していくことの重要性を知る。さらに卒業後の進路・方針にも視野を広げる。

形成期 (1年次秋学期より)

- 1.スポーツウエルネス学の観点からさまざまな問題について調査研究し、その結果を発表し議論できるようになる。
- 2.スポーツが持つグローバルな側面を理解し、留学等を通して、異文化に対する関心や理解をもつ。
- 3.卒業後のキャリア・生き方の方針について検討し、必要に応じて再検討する。

完成期

- 1.スポーツウエルネス学に関して、これまでに学修した知識や技法を総合的に応用し、活用できる。
- 2.研究発表やスポーツ指導実践などから一定の水準を満たした卒業論文や卒業制作を仕上げるだけの力を身に付ける。
- 3.インターンシップやボランティア活動等を通して、人生において働くことの意義について体験的に実感する。
- 4.卒業後の進路を確定し、人生全体の目標を持つ。

全学共通科目 言語系科目(言語A(英語)、言語B(ドイツ語・フランス語・スペイン語・中国語・朝鮮語・ロシア語)、総合系科目(学びの精神、多彩な学び、スポーツ実習)

学部
専門科目

立教ファーストタームプログラム

スポーツマンシップ論

スポーツリーダーシップ論

環境・スポーツ教育領域

環境・サステナビリティ論、生物多様性と人間社会、障害者スポーツ実践論、アダプテッド・スポーツ論、
発育・発達・加齢論、学校保健・学校安全、スポーツ教育論

ウエルネススポーツ領域

スポーツ社会学、ダイバーシティ・スポーツ論、健康運動指導演習、コミュニティスポーツ論、
レクリエーション援助技術演習、運動処方・療法、スポーツコーチング演習

アスリートパフォーマンス領域

アスレティックリハビリテーション概論、アスレティックトレーナー概論、スポーツ医学、動作分析法演習、
バイオメカニクス、スポーツウエルネス心理学(応用)、運動・スポーツ栄養学(応用)

基礎演習

スポーツウエルネスワークショップ

専門演習

卒業研究(ベイシック・アドバンスト)

インターンシップ・現場実習

グローバル教養副専攻