

体育実技 (Sports Exercise)

担当教員名:教授 浜崎 博、講師 青戸 公一

【概要】

近年、都市化や生活の利便化等は日常生活における身体を動かす機会や場を減少させている。また、少子・高齢化の急激な進展、生活水準の向上や自由時間の増大等の社会環境の変化に伴い、運動やスポーツが、健康の増進や体力の向上に不可欠なものであり、人生をより豊かに充実させる「生きがい」や「文化」の一部としても、生活に欠くことのできない重要なものとなっている。将来、医療従事者を目指す皆さんにとってもスポーツ活動を媒体にした本実習により、心身両面での充実を目指してもらいたい。

第1回目の授業時にオリエンテーションを行い、グループを2つに分け、体育館種目（バドミントン、バレーボール、バスケットボール、卓球）と屋外種目（硬式テニス、軟式テニス、ソフトボール、サッカー）の1～2種目を、6週ずつ行い交代する。

【授業の一般目標】

各種目のスポーツの合理的な実践を通して、運動技能を高めスポーツの楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、自己の体調を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動・スポーツができる資質や能力を育てる。

【成績評価方法・基準】出席状況、積極性など総合的に評価する。