

|                                  |          |      |     |     |           |
|----------------------------------|----------|------|-----|-----|-----------|
| <b>体育実技</b><br>(Sports Exercise) |          |      |     |     | 担当教員      |
|                                  |          |      |     |     | 准教授 長澤 吉則 |
|                                  |          |      |     |     | 講師 沼尾 成晴  |
| 科目群                              | 開講期      | 授業形態 | 単位数 | 必修等 |           |
| 体育                               | 1年次 前期後期 | 実技   | 1単位 | 必修  |           |

#### 【概要】

近年の急激な都市化や生活の利便化は、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、食生活、生活水準の向上および自由時間の増大等は健康増進、疾患予防、体力向上の更なる必要性を高め、運動・スポーツを不可欠なものとしている。さらに、スポーツは人生をより充実させる「生きがいづくり」や「文化」として重要な意義を持っている。健康者はもとより、有疾患者、身体的弱者にとっても重要なことは述べるまでもない。医療従事者となる本学学生諸君にとって、体育という場でスポーツを自ら体験し学ぶことは将来への貴重な経験となるであろう。

#### 【授業の一般目標】

各種スポーツの実践を通して、体力や運動技能を高めるとともに、スポーツの楽しさや仲間とともに行う喜びを味わう。また、身体面に関する自己管理の知識と態度を養い、生涯を通じて運動やスポーツを実践できる資質を向上させる。

#### 【準備学習(予習・復習)】

本シラバスに記載されている学習項目と到達目標を理解して実技に出席すること。また、実技で実施した各種目のルールや動作に関する技術などについて、各自予習・復習すること。

#### 【学習項目・学生の到達目標】

| No | 学習項目                                     | 担当教員      | 学生の到達目標                                                                                                           |
|----|------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | オリエンテーション<br>(14週の第一週に行う)                | 長澤吉<br>沼尾 | 体育実技において、スポーツを行う目的・意義を理解する<br>学習の行い方やルール、マナーなど授業に臨む態度、および評価等について理解する                                              |
| 2  | 体育館種目7回<br>(バドミントン、バレーボール、バスケットボール、卓球など) | 長澤吉<br>沼尾 | 1、チームや個人の技能水準に応じた課題解決を目指して、計画的な練習や試合ができる<br>2、グループやチームの一員として役割を自覚し、責任や協力のもとに行うことができる<br>3、健康や安全に注意して練習や試合を企画運営できる |
| 3  | 屋外種目7回<br>(硬式テニス、サッカー、フットボールなど)          | 長澤吉<br>沼尾 | 体育館種目時と同じ                                                                                                         |

#### 【成績評価方法・基準】

原則として、平常点（授業意欲60%、受講態度20%）、レポート（20%）とする。

#### 【オフィスアワーなど担当教員に対する質問等の方法】

|                                            |
|--------------------------------------------|
| 長澤：火・水曜日 17：00-18：00（創立130周年記念館3階 長澤准教授室）  |
| 沼尾：火・水曜日 17：00-18：00（創立130周年記念館3階 沼尾講師室）   |
| 出張等でオフィスアワーをもてないときもありますので、メール等で前もって確認願います。 |