

# 体育実技 (Sports Exercise)

担当教員

准教授 長澤 吉則  
助教 棚橋 嵩一郎

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。健常者はもとより、有疾患、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。なお、この授業は対面授業を8回、オンデマンド授業を6回受講してもらう（天候等の関係で配分が変更となる可能性有）。

## 【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協力しながら実践する喜びを味わう。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。

[ 関連する卒業認定・学位授与方針 ] DP3・DP4

## 【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た上で、毎日20分以上、意識的に身体を動かし、毎週の授業に臨むこと。また、実技で実施した各種目の動作に関する技術などについて、授業後、各自で20分程度の復習をすること。あわせて週に160分程度の学習が必要である。

## 【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 (14週の第1週に行う)	長澤吉 棚橋	体育実技において、スポーツを行う目的・意義を理解する。 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	集団スポーツ7回 (硬式テニス、サッカー、ソフトボール、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 棚橋	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。 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。 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	個人スポーツ6回 (ウォーキング、ランニング、ストレッチ、レジスタンス運動など)	長澤吉 棚橋	1、個人の体力水準に応じて運動を実践できる。 2、実践した運動内容について正しく測定・評価できる。

## 【実務経験】

長澤 吉則 業種:スポーツ施設管理業(スポーツ指導員)

学習項目No.	その経験を生かして、どのような教育を行なうのか。
1,2,3	スポーツ施設では、運動・スポーツを行うにあたって、子供から高齢者までを対象に安全かつ有効なプログラムの実践を目的として各種スポーツ指導法等を検討している。当該教員はスポーツ施設における実務経験を活かし、医療従事者を目指す学生に、生涯にわたる運動・スポーツの実践の基礎とともに、運動生理学的基礎知識を教授する。

## 【成績評価方法・基準】

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

## 【評価のフィードバック】

成績評価の講評については、合格発表以降、個別に対応する。