

体育実技
(Sports Exercise)

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

担当教員

准教授 長澤 吉則

講師 沼尾 成晴

【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。健常者のもとより、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。

【準備學習(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（週に150分程度）、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、各自復習（20分程度）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 (14週の第1週に行う)	長澤吉 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。 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 (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 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。 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	屋外種目7回 (硬式テニス、サッカー、ソフトボールなど)	長澤吉 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。

【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。

【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。