

科目名	運動技術						
授業形態	実技	学年	全学年	開講時期	後期	単位数	1単位
担当教員	渡部 琢也・阿久津 研二						

内容および計画	運動技術 は共通科目として3学科共通で実施され、特に集中的にシーズンスポーツを実施する。生涯スポーツとしてシーズンが限定され、集中的に実施することが効果的であると考えられる種目を取り上げ、身体運動の楽しさや技術を享受しながら健康/体力を維持増進し、主体的なスポーツの実践と運営を行なうことにより、永続的なスポーツライフを創造する姿勢を養う。そして授業を通して、自分自身で生涯続けられるスポーツを探求する。
1	ガイダンス
2	生涯スポーツとは
3	生涯スポーツとシーズンスポーツ
4	シーズンスポーツの歴史
5	シーズンスポーツの基礎
6	シーズンスポーツの基礎 (基礎的技術)
7	シーズンスポーツの基礎 (技術)
8	シーズンスポーツの基礎 (基礎的实践)
9	シーズンスポーツの基礎 (基礎的な楽しみ方)
10	シーズンスポーツの応用
11	シーズンスポーツの応用 (技術)
12	シーズンスポーツの応用 (応用的技術)
13	シーズンスポーツの応用 (応用的な楽しみ方)
14	シーズンスポーツの応用 (応用的実践)
15	まとめ

教科書	
-----	--

参考書	
-----	--

成績評価	評価方法	割合
	講義中の課題提出状況、内容	80%
	授業の取り組み及び受講態度	20%

学習到達目標	自分自身で生涯続けられるシーズンスポーツを探求する
--------	---------------------------

先修条件	特になし
------	------

その他	シーズンスポーツ実施の際には交通費等の実費負担があります。詳しくはガイダンスに参加ください。
-----	--