

科目名	運動技術 2 a			
授業形態	実技	学年	1	
開講時期	2021 年度 前期	単位数	1	
担当教員	室井 富仁			
内容および計画	<p>超高齢社会を迎えたわが国の課題として、生活習慣病や運動器症候群などの増加が指摘されている。さまざまなライフステージにおいて健康/体力の維持増進や生活の質の向上を促進させるためには、若年期における適切な身体運動習慣や定期的なスポーツ活動習慣の育成が有効と考えられる。</p> <p>本授業では生涯スポーツとして様々なチームスポーツを取り上げ、そのスポーツ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態度を養う。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。</p>			
1	ガイダンス			
2	体力測定			
3	コーディネーショントレーニング			
4	軽スポーツ 1 (ルールと基本技術)			
5	軽スポーツ 2 (応用技術と試合)			
6	軽スポーツ 3 (試合)			
7	3×3 バasketボール 1 (ルールと基本技術)			
8	3×3 バasketボール 2 (応用技術と試合)			
9	3×3 バasketボール 3 (試合)			
10	フットサル 1 (ルールと基本技術)			
11	フットサル 2 (応用技術と試合)			
12	フットサル 3 (試合)			
13	ソフトボール 1 (ルールと基本技術)			
14	ソフトボール 2 (応用技術と試合)			
15	ソフトボール 3 (試合)			
教科書				
	タイトル	著者名	出版社	発行年
参考書	特に指定しない			
成績評価				
	評価方法			割合(%)
	授業の取り組み及び受講態度、出席			80
	定期試験 (理論テスト)			20
学習到達目標	実技と理論を両立させ、楽しみながら、生涯続けられるスポーツを見つける。			

先修条件	特になし
実務経験	実務経験有り：県内の県立高校において38年間勤務し、保健体育の授業を担当してきた。この経験をもとに「運動技術2a」について教授する。
その他	体育館用シューズを準備してください。運動ができる服装で受講してください。