

科目名	運動技術 3			
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>超高齢化社会を迎えた我が国の課題として、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運動種目を取り上げ、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、体づくりを探求する。</p>			
1	ガイダンス			
2	体力測定			
3	体づくり運動			
4	バレーボール 1 (ルールと基本技術)			
5	バレーボール 2 (応用技術と試合)			
6	バスケットボール 1 (ルールと基本技術)			
7	バスケットボール 2 (応用技術と試合)			
8	テニス 1 (ルールと基本技術)			
9	テニス 2 (応用技術と試合)			
10	バドミントン 1 (ルールと基本技術)			
11	バドミントン 2 (応用技術と試合)			
12	ソフトボール 1 (ルールと基本技術)			
13	ソフトボール 2 (応用技術と試合)			
14	卓球 1 (ルールと基本技術)			
15	卓球 2 (応用技術と試合)			
教科書				
	タイトル	著者名	出版社	発行年
特になし				
参考書	特に指定しない。			
成績評価				
	評価方法			割合(%)
	授業への出席及び受講態度、実技能力			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	実務経験あり：県内の公立高校において38年間保健体育授業を担当した経験で指導。
その他	体育館専用シューズと運動できる服装で受講してください。