

科目	スポーツ実技 I 陸上	担当	鈴木 健司	履修学年	1年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	1単位

**【授業目標・到達目標】**

実技授業はその特性から、実際の身体運動を通じて、パフォーマンス向上の方法とその指導方法を習得すべきものである。本授業では陸上競技のトラック種目の中から特に体育の授業やクラブの指導などで必要性の高い「スタート技術」、「短距離走」、「ハードル走」および「リレー種目」を取り上げる。またフィールド種目の中から、「走幅跳」、「走高跳」、「砲丸投」および「円盤投」を取り上げて実施する。各種目それぞれ数時間の授業のなかで基礎練習から測定までの段階的な練習を行い、基本技術を習得しながら最後の記録測定で上達度を確認するように授業を展開していく。さらに、指導者・教員としての資質を高めるため、地域クラブや部活動の初心者指導、学校体育における授業展開についても考慮し、楽しく陸上競技が導入できるよう、基本的な指導法が実践できるようにする。

**【履修注意】**

本講義は、スポーツマネジメントコースのスポーツ実技である。また、スポーツ指導者および保健体育教員の養成を目的とする。授業目的を理解して履修すること。全出席のこと。公欠の場合は、補習を行う。

**【評価方法】**

授業内の態度、レポート課題および測定の結果を参考に総合的に評価する。

**【試験について】**

各種目で測定を行うとともに、実技テストも実施する。

再試験対象者の条件： 再試験は実施しない

**【予習・復習】**

実技のため、参加できるように体調を整えておくこと。練習方法を毎回ノートにまとめておくこと。

**【教科書】**

**【参考書】**

**【その他の注意事項】**

**【授業計画・内容】**

回数	項目	内容
1	オリエンテーション(実技含)	陸上競技の走・跳・投の種目特性と基本動作の実施
2	短距離走の特性と基本技術	短距離走におけるの注意点やトレーニング方法
3	100M走のタイム測定	測定上の注意点について
4	ハードル走の特性と基本技術	ハードルについての練習法など
5	ハードリングの技術と実践	基本技術の習得とタイム走
6	走り高跳の特性と技術	背面とびの習得方法
7	走り高跳びの記録の測定	既存の道具による実施方法
8	走り幅跳の特性と技術	助走・踏み切り・空間動作・着地について
9	走り幅跳びの記録の測定	測定係りの分担や効率的な測定方法について
10	砲丸投げの特性と基本技術	グライド投法の習得方法
11	砲丸投げの記録の測定	安全面への配慮について
12	円盤投げの特性と基本技術	投法の習得方法
13	円盤投げの記録の測定	安全面の配慮について
14	持久走の特性と基本技術	実施者に対する注意点とトレーニング方法
15	持久走のタイム測定	持久力の読み取り方
16	まとめ	15コマの復習・確認・総まとめ