スポーツ方法実習（陸上競技）II

科目ナンバリング　ESS-202
選択　　1単位

五味　宏生

1. 授業の概要（ねらい）
走る、跳ぶ、投げるといった陸上競技に必要な基本要素の技術を正しく習得する。

2. 授業の到達目標
中学・高校の授業でも生徒に対して教えることができるような技量を身につける。
スポーツ方法実習1（陸上競技）で学んだ内容をさらに深める。

3. 成績評価の方法および基準
授業内での習熟度を評価する為、実技テストを実施し評価とする。

4. 教科書・参考文献
教科書
なし

5. 準備学修の内容
陸上競技の技術について事前学習をしておくことが望ましい

6. その他履修上の注意事項
運動に好ましい服装、シューズの準備をする。

7. 授業内容
【第1回】　オリエンテーション
【第2回】　4×100mリレーに必要な技術の習得Ⅰ
【第3回】　4×100mリレーに必要な技術の習得Ⅱ
【第4回】　4×100mリレーに必要な技術の習得Ⅲ
【第5回】　4×100mリレーに必要な技術の習得Ⅳ
【第6回】　実技テスト（リレー）
【第7回】　やり投げに必要な技術の習得Ⅰ
【第8回】　やり投げに必要な技術の習得Ⅱ
【第9回】　やり投げに必要な技術の習得Ⅲ
【第10回】　実技テスト（やり投げ）
【第11回】　走り高跳びに必要な技術の習得Ⅰ
【第12回】　走り高跳びに必要な技術の習得Ⅱ
【第13回】　走り高跳びに必要な技術の習得Ⅲ
【第14回】　走り高跳びに必要な技術の習得Ⅳ
【第15回】　実技テスト（走り高跳び）