スポーツ方法実習(陸上競技)Ⅰ

科目ナンバリング ESS-201
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。
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】 短距離走の走技術の習得Ⅰ
【第3回】 短距離走の走技術の習得Ⅱ
【第4回】 短距離走の走技術の習得Ⅲ
【第5回】 短距離走の走技術の習得Ⅳ
【第6回】 実技テスト(短距離走)
【第7回】 ハードル走の技術の習得Ⅰ
【第8回】 ハードル走の技術の習得Ⅱ
【第9回】 ハードル走の技術の習得Ⅲ
【第10回】 ハードル走の技術の習得Ⅳ
【第11回】 実技テスト(ハードル)
【第12回】 走り幅跳びの技術習得Ⅰ
【第13回】 走り幅跳びの技術習得Ⅱ
【第14回】 走り幅跳びの技術習得Ⅲ
【第15回】 走り幅跳びの技術習得Ⅳ