

1. 授業の概要(ねらい)

「運動」には色々な種類がある。「走る」、「跳ぶ」、「投げる」という運動の違いは簡単に分かるが、「どう走る?」、「どう跳ぶ?」、「どう投げる?」を的確に説明することは難しい。

競技者や指導者に必要な、より深く運動を考える力を身につけるために、本授業では運動の種類や構造を体系的に整理することを目的とする。

2. 授業の到達目標

運動をみる視点を養うことを目標とする。

1. スポーツの分類が出来る。
2. 動きの違いを見抜ける。
3. 運動改善のアドバイスが出来る。

3. 成績評価の方法および基準

出席は80%以上を求める。

定期試験、レポートの結果と上記の出席状況を加味して判定する。

4. 教科書・参考文献

参考文献

佐野淳、朝岡正雄:監訳 『スポーツ運動学入門』 不昧堂出版

5. 準備学修の内容

スポーツ運動に興味を持ち、各種メディアで報じられているものを通じて、運動指導に役立ちそうなコメント、こつに関する情報を収集すること。

6. その他履修上の注意事項

教職関連科目であるため、出欠管理は厳密に行う。

授業中の私語は厳禁。

座席は前から詰めて座る

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 運動学概論
- 【第3回】 運動の分類
- 【第4回】 運動の技術について
- 【第5回】 運動の構造
- 【第6回】 自己観察・内観①
- 【第7回】 自己観察・内観②
- 【第8回】 習熟位相
- 【第9回】 運動の指導
- 【第10回】 運動の観察①
- 【第11回】 運動の観察②
- 【第12回】 運動の課題①
- 【第13回】 運動の課題②
- 【第14回】 運動の発達
- 【第15回】 まとめ