

# 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

永島 昇太郎

## 1. 授業の概要(ねらい)

学習指導要領で取り扱う陸上競技(跳躍・投てき)の種目を取り上げ、学校教育及び地域でのスポーツ活動の指導に必要な基礎理論と基礎技術、安全管理、トレーニングの方法を中心に理解と習得をする。

## 2. 授業の到達目標

- ・中・高保健体育科教員免許取得を目指すために陸上競技の基本となる理論・技術を習得する。
- ・安全管理(事故防止、危険回避)も含めた指導方法及び、発達・学習段階に応じたトレーニングの方法を理解し実施できるようにする。
- ・指導上の留意点や配慮事項を考慮し、技術指導のための模範を示せるようにする。

## 3. 成績評価の方法および基準

実技テスト:30%

以下の種目について「高等学校学習指導要領」に示す事項に準じた技能を身につけ、一定記録に達する。

- ・走幅跳
- ・砲丸投
- ・1500m走

授業内課題:50%

提出物・レポート:20%

※実技に関する内容であることから、基本的に見学は認めない。

## 4. 教科書・参考文献

教科書

テキスト:必要に応じプリント・資料を配布

参考文献

『もっとうまくなる!陸上競技(スポーツVシリーズ)』(ナツメ社)

## 5. 準備学修の内容

- ・実技であるため、授業に参加できるように日常生活の管理を怠らない。
- ・技術の上達及び理解の深化に努める。

## 6. その他履修上の注意事項

- ・卒業後に保健体育科教員、及びスポーツ指導者として活動をする者の受講を前提とすることから、自分が実際の指導現場に立つことを想定して受講する。(単なる実技ではない事を理解する。)
  - ・基本的に見学を認めないため、万全の体調で授業にのぞむ。
  - ・事前事後の心身の健康管理を怠らないようにする。
  - ・春期開講「スポーツ方法実習Ⅰ(陸上競技)」を受講してから継続して履修することが望ましい。
- ※学内施設及び安全管理上、受講人数の上限を設ける。その際、春期開講「スポーツ方法実習Ⅰ(陸上競技)」から継続して履修する者を優先する。

## 7. 授業内容

- |        |                                              |
|--------|----------------------------------------------|
| 【第1回】  | ガイダンス(授業の進め方と諸注意)、安全管理                       |
| 【第2回】  | 基礎測定、跳躍(走幅跳の跳び方・ルール、用器具の扱い方)                 |
| 【第3回】  | 跳躍(走幅跳の技術・着地)                                |
| 【第4回】  | 跳躍(走幅跳の技術・助走～踏切～空中動作)                        |
| 【第5回】  | 実技テスト(走幅跳)と振り返り                              |
| 【第6回】  | 跳躍(三段跳の基礎、記録測定)                              |
| 【第7回】  | 跳躍(走高跳の技術・空中動作)                              |
| 【第8回】  | 跳躍(走高跳の技術・踏切～振り上げ)                           |
| 【第9回】  | 実技テスト(走高跳)と振り返り                              |
| 【第10回】 | 投てき(指導上の安全管理と投てき物の取り扱い、砲丸投の特性・基礎技術・安全管理・ルール) |
| 【第11回】 | 実技テスト(砲丸投)と振り返り                              |
| 【第12回】 | 投てき(やり投の特性・基礎技術・安全管理・ルール)                    |
| 【第13回】 | 長距離走(走行距離の分析)                                |
| 【第14回】 | 長距離走(ヘルスフィットネステストの実施法)                       |
| 【第15回】 | 実技テスト(1500m走)と振り返り                           |