# スポーツ方法実習（陸上競技）Ⅰ

科目ナンバリング　ESS-209
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（短距離走、リレー、ハードル走）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、安全指導、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。
・50m走
・100m走
・60mハードル走
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。
・秋期開講「スポーツ方法実習Ⅱ（陸上競技）」を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、本講座履修後に秋期開講「スポーツ方法実習Ⅱ（陸上競技）」を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）、集団行動、安全管理
【第2回】　体力テスト（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅跳び）
【第3回】　体力テスト（50m走、ハンドボール投げ）
【第4回】　短距離走（走・歩の動作改善）、7秒間走）
【第5回】　短距離走（7秒間走）
【第6回】　短距離走（スタートとフィニッシュ、走行の局面）
【第7回】　短距離走（ストライド・ピッチの分析）
【第8回】　短距離走（走行局面の分析）
【第9回】　実技テスト（50m走・100m走）
【第10回】　リレー（ルール・技術・バトンパス）
【第11回】　リレー（チーム走）ハードル走
【第12回】　ハードル走（導入動作と基礎技術）
【第13回】　ハードル走（局面動作）
【第14回】　ハードル走（スタート～フィニッシュの完成）
【第15回】　実技テスト（60mハードル走）