

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

中野 孝行

1. 授業の概要(ねらい)

陸上競技(走・跳・投)の中から数種目を取り上げ、中学・高等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、指導法とトレーニングの方法について習得する。

2. 授業の到達目標

1. 中学校及び高等学校の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理論、基本技術を習得する。
2. 安全管理(事故防止、危険回避)も含めた指導方法及び、トレーニングの方法を身に付ける。
3. 指導のポイントを得る。

3. 成績評価の方法および基準

実技テストに合格し、技能の習熟度、レポート提出及び学習態度などから総合的に評価する。
講義回数の70%以上の出席を必要とし、基本的に見学は認められない。

4. 教科書・参考文献

参考文献

『日本一わかりやすい陸上の教科書』 成美堂出版

5. 準備学修の内容

事前に体力をつけておく事と体作りを行なって下さい。

6. その他履修上の注意事項

将来、保健体育科教員、及びスポーツ指導者として活動をする事を前提での講義であるため、自分が指導者になる事を想定して受講してほしい。

万全の体調で受講して下さい。

事前に体力をつけておく事と体作りを行なっておく事。

実技の授業のため人数制限もあります。

7. 授業内容

- | | |
|--------|------------------------------|
| 【第1回】 | ガイダンス(授業の進め方と諸注意) |
| 【第2回】 | ウォーキング、ジョギング(基本動作、動き作り) |
| 【第3回】 | ウォーキング、ジョギング(心拍数測定と評価、指導方法) |
| 【第4回】 | 短距離走の指導法(基本動作、動き作り) |
| 【第5回】 | 短距離走の指導法(スタート、中間疾走の練習方法) |
| 【第6回】 | ハードル走の指導法(またぎごし、ハードリング) |
| 【第7回】 | ハードル走の指導法(スタート、ハードリング) |
| 【第8回】 | ハードル走の指導法(スタート、ハードリング、トライアル) |
| 【第9回】 | 投擲種目の指導法(砲丸投げ、槍投げ) |
| 【第10回】 | 投擲種目の指導法(砲丸投げ、槍投げ) |
| 【第11回】 | 投擲種目の指導法(砲丸投げ、槍投げ) |
| 【第12回】 | 長距離種目の指導法(インターバルトレーニング) |
| 【第13回】 | 長距離種目の指導法(タイムトライアル) |
| 【第14回】 | まとめ |
| 【第15回】 | まとめとテスト |