

スポーツ方法実習(陸上競技)Ⅱ

科目ナンバリング ESS-210
選択 1単位

加藤 基

1. 授業の概要(ねらい)

学習指導要領で取り扱う陸上競技の種目を取り上げ、学校教育及びスポーツ活動の指導に必要な基礎理論と基礎技術、トレーニングの方法の理解と習得をする。

2. 授業の到達目標

- ・中学校・高等学校の保健体育科において指導する陸上競技の基礎理論・基礎技術を習得する。
- ・安全管理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。
- ・学習者の達成度評価を行う際の観点を得られるようになる。
- ・陸上競技の観戦者として、陸上競技の基本技能を理解している。

3. 成績評価の方法および基準

実技テスト(記録):25%

- ・授業で扱う、個人種目について一定記録に達する。
- ・期末の実技テストで記録の向上がみられる。

実技テスト(技能):25%

- ・授業で扱う種目において、学習指導要領に示される事項及び及び教示する技能を身につけている。

授業に取り組む姿勢(意欲、思考・判断):25%

- ・安全管理、ルールの遵守、記録・技能の向上に向けた態度がみられる。

レポート:25%

- ・陸上競技および陸上競技指導に関するレポート:25%

4. 教科書・参考文献

教科書

日本陸上競技連盟 陸上競技指導教本アンダー16・19 基礎から身につく陸上競技 初級編 大修館書店

参考文献

日本陸上競技学会 陸上競技のコーチング学 大修館書店

日本陸上競技連盟 陸上競技指導教本アンダー16・19 レベルアップの陸上競技 上級編 大修館書店

5. 準備学修の内容

実技の授業に参加できるように日々体調管理に努め、運動中の自身の体調に注意すること。

自身の記録・技能の向上に関心を持つこと。

陸上競技を通じて獲得した体力・技能が他の競技にどのように活用されるか思いを巡らせること。

6. その他履修上の注意事項

実技に関する内容であることから、積極的に参加すること。安易な見学は認めない。

ただし、体調がある場合、無理に参加してはいけない。

適切な学習環境を確保するため、受講人数を制限する場合がある。

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。

そのため、指導者として適当とはいえない体力・技能であった場合には評価が低くなる。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション:授業の進め方、安全管理上の注意
- 【第2回】 基礎種目の説明と練習:50m走、走幅跳、砲丸投
- 【第3回】 基礎種目の測定
- 【第4回】 短距離走の練習①:基本的な疾走動作の理解と習得
- 【第5回】 短距離走の練習②:疾走能力向上トレーニングの工夫
50走の測定
- 【第6回】 跳躍種目の練習①:走幅跳の踏切(短助走からの踏切)と着地
- 【第7回】 跳躍種目の練習②:走幅跳の踏切(長い助走からの踏切)と空中姿勢
走幅跳の測定
- 【第8回】 投擲種目Aの練習①:砲丸投の基礎とステップ
投擲種目Bの練習①:ジャベリックスローの基礎
投擲種目Bの測定
- 【第9回】 投擲種目Aの測定①:砲丸投げの測定
投擲種目Bの練習②:ジャベリックスローの助走～投げ
投擲種目Bの測定
- 【第10回】 50m走の測定
2×50mリレーの練習①:適正なバトン渡し距離を検討する
- 【第11回】 2×50mリレーの練習②:バトン受け渡しの技能
2×50mリレーの測定
- 【第12回】 疾走の技能向上のトレーニング:ミニハードル走
- 【第13回】 その他の陸上競技の基礎の体験:走高跳、棒高跳、円盤投、ハンマー投げ
- 【第14回】 基礎種目の測定:50m走、走幅跳、砲丸投
- 【第15回】 測定結果、上達度のフィードバックと振り返り