

# 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

大熊 誠二

## 1. 授業の概要(ねらい)

学習指導要領で扱われる陸上競技(走運動)の内容について取り上げ、学校教育の場面における保健体育科教員や、地域でのスポーツ指導者として、指導場面に携わることができるようにすることを目指す。そのために、陸上競技(走運動)における基本的な個人技能の習得、陸上競技(走運動)に関する基礎基本となる理論の理解、指導場面における安全指導等についてを修得する。

## 2. 授業の到達目標

- ・陸上競技(走運動)の指導者として、指導を行う際の、基礎基本となる技能の習得
- ・陸上競技(走運動)に関する専門的、理論的な知識の理解
- ・トレーニング方法や安全観管理など、指導場面において必要となる資質能力の獲得

## 3. 成績評価の方法および基準

授業に取り組む態度・ミニレポート(30%)、レポート課題(30%)、実技試験(40%)で評価する。

## 4. 教科書・参考文献

### 参考文献

『中学校学習指導要領解説保健体育編平成29年7月』 文部科学省、東山書房  
『高等学校学習指導要領解説保健体育編平成30年7月』 文部科学省、東山書房

## 5. 準備学修の内容

授業中で学んだことをその日のうちにプリントにまとめ、ひとつのファイルに綴じ、ポートフォリオを作成すること。(最終レポート作成の際に役立てる)

## 6. その他履修上の注意事項

- ①運動用のトレーニングウェア、ランニングシューズ等を持参すること。  
※ケガ予防の観点からも、スポーツメーカー等の用具を準備することが望ましい。
- ②筆記用具(ペン、ルーズリーフ、ファイルなど)を持参すること。
- ③スポーツ方法実習(陸上競技Ⅱ)を継続して履修することが望ましい。  
※安全管理のため、受講人数制限もありうるが、この条件を加味して優先する。  
毎回の授業において、学修活動の進捗状況をしっかりと把握すること。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション【LMS】:授業の進め方、評価方法、受講上の留意点、学校体育での陸上競技(走運動)の取り扱い方
- 【第2回】 体力状況の確認① 新体力テスト実施(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、50m走、立ち幅跳び)
- 【第3回】 体力状況の確認② 新体力テスト実施(20mシャトルラン(1500Mor1000M)、ハンドボール投げ)
- 【第4回】 長距離走(鬼ごっこ、歩き鬼、ペース競歩)
- 【第5回】 長距離走(ペース走、追い抜き走、追い越し走、追いつき走)
- 【第6回】 長距離走(インターバル走、学校体育における教材研究)
- 【第7回】 長距離走(実技テスト 1500M or 1000M)
- 【第8回】 短距離走・リレー(変形スタート、鬼ごっこ)
- 【第9回】 短距離走・リレー(クラウチングスタートの理解、テークオーバーゾーン)
- 【第10回】 ハードル走(アプローチから中間疾走)
- 【第11回】 ハードル走(ハードリングとインターバルの理解)
- 【第12回】 短距離走・リレー( 100m×4人でのリレー )
- 【第13回】 短距離走(実技テスト 50Mハードル・100M)
- 【第14回】 陸上競技(走運動)についての指導方法についての総括、トレーニング方法等についてのまとめ
- 【第15回】 【LMS】授業の総括 指導方法の振り返り、最終レポートの提出