

# スポーツ方法実習(陸上競技)

科目ナンバー 0C131  
総合基礎 選択 1単位

藤井 宏明

## 1. 授業の概要(ねらい)

学習指導要領に示されている高等学校の陸上競技の競争、跳躍、投擲について理論と実習及び指導法を学修します。なお、実技に関しては競技会の企画や運営ができるようにすることも学びます。主に実技が中心ですが、課題に対してグループワークやディベートを行いながら、どのように指導を行うことがよいか考え実践していきます。この授業は、総合基礎の学修目標2、5に関連しています。

## 2. 授業の到達目標

- ①陸上競技の歴史、特性、技術などを理解し、歩、走、投の基礎技能を身につけることができる。
- ②教員を目指すために必要となる陸上競技の学習指導案の作成のための実技指導の方法論を学修することができる。
- ③教員採用試験にむけた実技対策に対する自らの課題を発見することができる。

## 3. 成績評価の方法および基準

実技(70%)、指導技能(20%)、授業参加態度(10%)

なお、実技に関しては授業内で行う4種目(ハードル・走幅跳・走高跳・砲丸投)に関する実技テストを授業内で行い、その結果をもとにして評価します。

なお、最後の授業で全体に対するフィードバックを行う。

## 4. 教科書・参考文献

教科書

必要に応じて資料を配布します。

参考文献

尾縣真 『ぐんぐん強くなる!陸上競技』 ベースボールマガジン社(ISBN978-4-583-10030-2 C2075)

## 5. 準備学修の内容

- ①傷害予防のため、日常の運動(週1~2日間 30分程度)を心掛けてください。
- ②授業内容の理解のため、配布資料を見直し、授業で学習した内容について身体を動かしながら練習するなど復習に努めてください(週1~2日間 1時間程度)。
- ③授業内容に応じて課題を提示しますので、次の授業までにできるように努力してください(週1~2日間 1時間程度)。

## 6. その他履修上の注意事項

運動に適した服装と靴を準備してください。

前日の睡眠は十分にとり、当日の食事は必ずとってください。

運動の支障になるアクセサリー等は着用しないでください。

教育的に不適当な格好の場合は授業を受けられない場合があります。

集団行動ができる学生の履修を希望します。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 歩行の理論と実習
- 【第3回】 疾走の理論と実習1 -通過タイムから自分の長所と課題を発見する-
- 【第4回】 疾走の理論と実習2 -疾走技術とトレーニング方法について学ぶ-
- 【第5回】 ハードル走の理論と実習1 -ハードルクリアランスの技術について学ぶ-
- 【第6回】 ハードル走の理論と実習2 -様々な高さやインターバルの長さのハードル走の体験を行う-
- 【第7回】 走幅跳の理論と実習1 -走幅跳の跳躍技術、助走速度と跳躍距離との関係性について学ぶ-
- 【第8回】 走幅跳の理論と実習2 -走幅跳の競技会を行ってみよう-
- 【第9回】 走高跳の理論と実習1 -背面跳を体験してみよう-
- 【第10回】 走高跳の理論と実習2 -走高跳の競技会を行ってみよう-
- 【第11回】 砲丸投げの理論と実習1 -砲丸投の基礎技術を学んでみよう-
- 【第12回】 砲丸投げの理論と実習2 -砲丸投の競技会を行ってみよう-
- 【第13回】 陸上競技における学習指導案の作成について学ぶ
- 【第14回】 チームで作成した学習指導案(短距離走・ハードル)で授業を展開してみよう!
- 【第15回】 チームで作成した学習指導案(跳躍)で授業を展開してみよう!