

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、陸上競技で扱われる走、跳、投の運動について、それぞれの歴史や運動構造を理解し、基礎技能を高め、運動の幅を広げます。できることはよく理解して正しくできるようにし、できないことは基礎からできるようにします。できないことをできるようにするために課題解決のためのグループワークを通じて、陸上競技の専門的な技術修得に挑みます。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

- ・陸上競技で扱われる走、跳、投の運動を理解し基礎技能を高めることができる。
- ・陸上競技の専門的な技術や知識を学び、体力を高めるための方法を学修することができる。
- ・いろいろな陸上運動にチャレンジし、運動の幅を広げることを通じて、健康でいきいきと活動的な生活を送れるようにできる。
- ・学科を越えた人間関係を構築します。

3. 成績評価の方法および基準

技能点(50%)、理解度及び授業参加態度(50%)で評価します。
最後の授業で全体に対するフィードバックを行います。

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。

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(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。また、運動の支障となるアクセサリ(ネックレス・ピアス等)は着用しないで下さい。教育的に不適当な恰好の場合は授業を受けられない場合がありますので注意してください。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス
- 【第2回】 歩行、ジョギング
- 【第3回】 陸上競技で行われるコントロールテスト(疾走能力・跳躍能力の評価)を行ってみよう!
- 【第4回】 陸上競技で行われるコントロールテスト(投能力などの評価)を行ってみよう!
- 【第5回】 自分の疾走動作の観察と疾走速度変化について学習する
- 【第6回】 疾走能力と関連する体カトレーニング方法について学ぶ
- 【第7回】 自分の筋力を評価する ウェイトトレーニングの基礎と最大挙上重量の測定
- 【第8回】 陸上競技に必要とされる専門的ウェイトトレーニングの方法(基礎的運動)について学ぶ
- 【第9回】 陸上競技に必要とされる専門的ウェイトトレーニングの方法(専門的運動)について学ぶ
- 【第10回】 いろいろな高さやインターバル距離のハードル走を体験する
- 【第11回】 走幅跳の技術について学ぶ
- 【第12回】 走高跳の様々な跳躍スタイルを学ぶ
- 【第13回】 やり投の技術を学ぶ
- 【第14回】 回転競技(円盤投やハンマー投)の技術を学ぶ
- 【第15回】 投擲3種の競技会を行ってみよう!