

スポーツ実技（陸上競技）		実習	准教授 諏訪 利成
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目、スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目	科目ナンバリング	11322101 11531103 12220103 12531103 13220108 13531103

### 1. 授業のねらい・概要

多くのスポーツの原点と言える陸上競技について、基礎技術および指導法の習得を目指す。また、正しいランニング技術、トレーニング方法を学ぶことで、スポーツの素晴らしさを伝えられる指導者の育成を目的とする。

### 2. 授業の進め方

授業は実技を中心に屋外グラウンド、または体育館で行うが、技術理解を深めるために講義を行う場合もある。

### 3. 授業計画

1. ガイダンス～本講義の概要説明(教室にて)	9. ハードル種目の技術～歩幅と抜き足技術
2. ウォーミングアップの方法, ストレッチ	10. ハードル種目の技術～タイムトライアル
3. ランニング～基礎知識とランニングフォーム	11. 投てき種目の技術～砲丸・ハンマー
4. ランニング～効率的走法の習得	12. 投てき種目の技術～ヤリ・円盤
5. 短距離走の技術～スタート準備と姿勢	13. リレー種目の技術
6. 短距離走の技術～中間走の動きとゴール	14. 長距離種目の技術
7. 跳躍種目の技術～幅跳び	15. まとめ
8. 跳躍種目の技術～高跳び	

### 4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

日頃から 20 分間ほど適度な運動を行っておく。また、実技内容をイメージできるよう写真やビデオ等で 30 分間ほどかけて事前に確認しておくことが望ましい。

### 5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

授業最終日、各自に対応する。

### 6. 授業における学修の到達目標

陸上競技の指導者として正しい知識を身につけて、指導現場で活かせるようにする。

### 7. 成績評価の方法・基準

求められる実技がしっかり行えるか（50%）、また積極的に参加できているか（50%）を見て評価する。

### 8. テキスト・参考文献

随時指示する。

### 9. 受講上の留意事項

実技を行う際には、運動に適した服装で参加すること。受講希望者が多い場合、人数制限を行う場合がある。

### 10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当しない。

## 11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。