授業科目　運動指導法実習１（陸上）

【担当教員名】	対象学年	1	対象学科	ｽﾎﾟ
山崎　史恵	開講時期	前期	必修･選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：ＧＩＯ>】
陸上競技に関する知識や理論を習得し、実習を通して陸上競技種目を教材とした運動指導法を学ぶ。

【<学習目標>又は<行動目標：ＳＢＯ
1. 陸上競技の教材特性について理解する。
2. 陸上競技のルールについて学ぶ。
3. 陸上競技の基礎トレーニングと各種目の指導法を学ぶ。
4. 実習を通じて、陸上競技の実践力を高める。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO番号	学習方法･学習課題又は備考･担当教員
1	オリエンテーション：陸上競技の教材特性、ルール、指導についての概要		講義
2	混成種目の体験		実習・小レポート
3	基礎技術・基礎トレーニング（ウォーキング、ジョギング、ストレッチ、サーキットトレ-		実習・小レポート
4	各種目の理論、技術、およびトレーニング（短距離走・リレー）		実習・小レポート
5	〃　（障害走・投擲種目）		実習・小レポート
6	〃　（持久走・走高跳び）		実習・小レポート
7	〃　（走幅跳び）		実習・小レポート
8	授業のまとめ		レポート

【使用図書】	<書名>　<著者名>　<発行所>　<発行年･価格･その他>
教科書 （必ず購入する書籍）	特になし （適宜資料を配布）
参考書	陸上競技指導教本：基礎理論編、日本陸上競技連盟（編）、大修館書店 、1992年、2,100円　（税込） 陸上競技指導教本：種目別実技編 、　同上、　2,730円　（税込）
その他の資料	

【評価方法】	【履修上の留意点】
出席状況30%、授業態度30% レポート提出40%、	

健康スポーツ学科　専門