

授業科目 運動指導法実習1（陸上）

【担当教員名】 山崎史恵	対象学年	1	対象学科	体育
	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：G I O＞】
陸上競技に関する知識や理論を学び、実習を通して陸上競技種目を教材とした運動指導法を身につける。

【＜学習目標＞又は＜行動目標：S B O＞】

1. 陸上競技の教材特性を理解する。
2. 陸上競技のルールについて学び、ルールに基づいた実践ができる。
3. 種目特性や対象者にあったウォーミングアップ、および基礎トレーニング法を考案できる。
4. 実習を通じて、陸上競技の各種目の技能に熟達する。
5. 健康・体力づくりの手段として、ジョギングやウォーキングを活用することを学ぶ。

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	1・2	講義
2	混成種目の体験	2	実習・グループワーク・小レポート
3	混成種目の体験	2	実習・グループワーク・小レポート
4	基礎技術・基礎トレーニング1（ウォーキング、ジョギングなど）	3・5	実習・グループワーク・小レポート
5	基礎技術・基礎トレーニング2（ストレッチ、サーキットトレーニングなど）	3・5	実習・グループワーク・小レポート
6	各種目の理論、技術、およびトレーニング（短距離走）	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
7	〃（ハードル走）	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
8	〃（投擲種目）	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
9	〃（跳躍種目）	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
10	〃（跳躍種目）	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
11	〃（持久走）	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
12	〃（リレー）	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
13	混成種目 記録測定1	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
14	混成種目 記録測定2	2・3・4	実習・グループワーク・小レポート
15	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】 出席状況30%、授業態度30%、レポート提出40%、	【履修上の留意点】
--------------------------------------	-----------