

授業科目(ナンバリング)	陸上競技(CC107)			担当教員	宮本彩			
展開方法	実技	単位数	1単位	開講年次・時期	1年・前期	必修・選択	選択	
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型	
陸上競技にて競われる「走、跳、投」はすべてのスポーツの基本であり、その技術および練習法について理解・実践することは他の競技へも応用可能な知識となりうる。本授業では、陸上競技の競技規則などについて理解を深めるとともに、各種目における基本的技術の修得と技能向上を通して、指導的立場として必要なトレーニング法を理解・実践できるようになることを目標とする。							④ ⑤ ⑦ ⑩	
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標				評価手段・方法	評価比率		
専門力	<ul style="list-style-type: none"> 各種目の基本的知識及び技術を修得し、実践することができる。 他者の技能向上に必要な技術についてアドバイスができ、自身の技能向上にも役立てることができる。 各種目における記録の計測を、正確かつ効率的に実施することができる。 				<ul style="list-style-type: none"> 授業態度及び参加度 授業ノート 実技試験 	40%	20%	20%
情報収集、分析力						%		
コミュニケーション力						%		
協働・課題解決力	<ul style="list-style-type: none"> 技術の習得および技能向上において課題となる点を考え、他者との協力・協働の下、適切な練習法を選択し、取り組むことができる。 修得した知識及び技術を他者と共有し、発表（レクチャー）することができる。 				<ul style="list-style-type: none"> 授業ノート 授業態度及び参加度 	10%	10%	
多様性理解力						%		
出席					受験要件			
合計					100%			
評価基準及び評価手段・方法の補足説明								
<ul style="list-style-type: none"> 本授業では、受講生間での相互指導（グループワーク）や受講生による発表（レクチャー）を実施し、修得した知識及び技術を他者と共有することを学ぶ。授業態度および授業への参加度（評価比率 50%）については、授業内でのそれら活動の様子を総合的に評価する。 授業ノート（評価比率 30%）については、授業で取り上げた内容をまとめ、独自の内容を含めて適切な練習や指導方法について整理し、記述できているかを評価する。授業ノートの提出は、テーマごとに実施し（概ね10回）、採点（5段階評価）したものを返却する。 実技試験（評価比率 20%）を実施する。基本的技術の習得度合いと技能向上ができたかについて評価を行う。 								
授業の概要								
<p>本授業は、陸上競技で実施される各種目（短距離、跳躍、ハードル、長距離、投擲、リレー）について実技を中心に実施する。陸上競技における基本的技術について理解するとともに、自ら実践することにより、指導的立場として必要な理論などについて修得する。</p> <p>この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、45分とする。</p>								
教科書・参考書								
<p>教科書：特になし</p> <p>参考書：「陸上競技指導教本 アンダー16・19[初級編] 基礎から身につく陸上競技」 日本陸上競技連盟（大修館書店）</p> <p>指定図書：参考書と同じ</p>								
授業外における学修及び学生に期待すること								
<ul style="list-style-type: none"> 実技が中心となることから、日常生活でもストレッチや運動などを行い、体調管理に努める。 各種目のルールや技術などについて関連文献やwebなどを通して学習する。 授業へは運動に適したウェアおよびシューズを準備する。また、授業ノート作成のため必ずノートを準備する。 授業内では自身の技能向上に努めるとともに、他者に対して積極的にアドバイスを行う。 								

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	オリエンテーション、 陸上競技の基礎知識	授業の進め方や注意点について説明 陸上競技の歴史や種目、競技規則について	予習：陸上競技で実施される種目について調べる。(30分) 復習：授業の概要について確認する。(15分)
2	コントロールテスト①	実技試験 50m 走、立ち幅跳び、持久走など	予習：コントロールテストの内容について調べる。(30分) 復習：コントロールテストの結果を授業ノートにまとめる。(15分)
3	陸上競技の基本的技術	基本動作、ジョギングの基礎	復習：基本的技術について授業ノートにまとめる。(45分)
4	短距離種目①	スタート技術	予習：スタートの種類について調べる。(15分) 復習：スタート技術のポイントと練習法を授業ノートにまとめる(30分)
5	短距離種目②	スタート技術～中間疾走 実技試験 50m 走	復習：中間疾走の走り方のポイントと練習法を授業ノートにまとめる。(45分)
6	跳躍種目①	走幅跳の基本的技術 ；助走、踏切動作、空中動作、着地動作	予習：走幅跳のルールについて調べる。(15分) 復習：走幅跳の基本的技術のポイントを授業ノートにまとめる。(30分)
7	跳躍種目②	走高跳の基本的技術 ；跳び方 (はさみ跳び、ベリーロールなど)	予習：走高跳のルールについて調べる。(15分) 復習：走高跳の基本的技術のポイントを授業ノートにまとめる。(30分)
8	ハードル種目①	ハードルの基本動作	復習：ハードルの基本動作のポイントと練習法を授業ノートにまとめる。(45分)
9	ハードル種目②	ハードリングおよびインターバル走 実技試験 50m ハードル走	予習：ハードル動作について、自身の課題を確認する。(15分) 復習：ハードリング及びインターバル走のポイントを授業ノートにまとめる。(30分)
10	長距離種目	Long Slow Distance	予習：長距離種目の種類について調べる。(15分) 復習：長距離走の練習法について調べ、授業ノートにまとめる。(30分)
11	投擲種目	ターボジャブなど	予習：投擲種目の種類について調べる。(15分) 復習：投擲種目の練習法について調べ、授業ノートにまとめる。(30分)
12	リレー種目①	リレーのルール、バトンパス技術	予習：リレーのルールについて調べる。(15分) 復習：チームでの改善点について議論し、授業ノートにまとめる。(30分)
13	リレー種目②	バトン練習、タイムトライアル 実技試験 リレー	復習：バトンパス技術のポイントとリレー種目の練習法について授業ノートにまとめる。(45分)
14	コントロールテスト②	実技試験 50m 走、立ち幅跳びなどを実施 各種テストの計測	予習：コントロールテストの内容と前回の自身の結果を確認する。(15分) 復習：コントロールテストの結果を授業ノートにまとめる。(30分)
15	まとめ	グループ発表 (レクチャー) 「授業で学んだこと」	予習：これまでの学びを踏まえたグループ発表の準備をする。(45分)