

授業科目(ナンバリング)	陸上競技(CC107)			担当教員	※本山 清喬		
展開方法	実技	単位数	1単位	開講年次・時期	1年・後期	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
陸上競技は走・跳・投という人の基本的な動きによって競技としている。そのうち、トラック種目(短距離走、ハードル走)とフィールド種目(走り高跳び、ジャベリックスロー)を授業で実施する。本授業は基礎的知識及び技能等を修得し、教職実践力と関連付けて理解することを目的とする。また、学校教育において安全に留意した進行や記録を公平・公正に測定する方法、運動を安全かつ効果的に実践指導できる能力を身につける。							④⑦⑪⑫
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"> <li>各種目の基本的知識及び技術を習得し、実践することができる。</li> <li>他者の技能向上に必要な技術についてアドバイスすることができる。</li> <li>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。</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>実技試験</li> <li>レポート課題</li> <li>計測実施能力</li> </ul>	40% 20% 10%	
情報収集、分析力	<ul style="list-style-type: none"> <li>自身の動きを観察し、課題を見出し、その対策を検討することができる。</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>レポート課題</li> </ul>	10%	
コミュニケーション力							
協働・課題解決力	<ul style="list-style-type: none"> <li>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・協働のもと、適切な練習法を選択し、取り組むことができる。</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>授業態度</li> </ul>	20%	
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"> <li>実技試験(評価比率40%)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。</li> <li>レポート課題(評価比率30%)を実施する。自身の動きを観察し、課題および対策について検討するとともに指導的立場として他者の技能向上に必要な具体的アドバイスについて評価を行う。なお、レポートの評価とともに技術やレポートの書き方についてのアドバイスを書き込み、フィードバックする。</li> <li>本授業内において、受講生間での相互指導を実施し、知識や技能を他者と共有することを学ぶ(評価比率20%)。また、授業や実技試験において計測を行う際に正確かつ効率的に実施(評価比率10%)できるか評価する。</li> </ul>							
授業の概要							
<p>本授業は、陸上競技で実施される各種目(短距離走、障害走、跳躍、投てき)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、自ら実践し課題解決することで、指導的立場として必要な理論やスキルを習得する。本授業の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							
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) 「陸上競技指導教本アンダー16・19[上級編]レベルアップの陸上競技」日本陸上競技連盟(大修館書店)							
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"> <li>実技が中心であり、最大出力を目的とする運動特性を考慮して、日常的に運動を行う。</li> <li>各種目のルールや技術などについて書籍等を通して学習する。</li> <li>授業は運動着、走りやすいシューズを準備する。また、レポートに真摯に取り組み自己の課題解決に努める。</li> <li>他の受講生と共働して、知識・技能向上に努める。</li> <li>運動中の動作を確認するためにスマートフォンやタブレットを活用するが、授業に関係のない利用は慎む。</li> <li>けがで実技に参加できない履修者は授業ごとに見学者の課題を提出すること。</li> </ul>							

回	テーマ	授業の内容	予習・復習
1	オリエンテーション、レポートの書き方	授業の進め方や注意事項について説明陸上競技の競技規則など自身の動きを観察するためのレポート作成法を学習する。	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	短距離走①	短距離走：クラウチングスタートの技術を習得する。	復習：レポート(クラウチングスタートについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)
3	短距離走②	短距離走：ピッチ・ストライドや局面ごとの課題について考える。実技試験 100m 走	復習：レポート(50m の速度曲線を作成し課題・対策を検討する)
4	ハードル走①	ハードル走：強く遠くに踏み切るハードリングを習得する。	復習：レポート(ハードリングについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
5	ハードル走②	ハードル走：リズムカルにインターバルを走り、タイムを短縮する。	復習：レポート(ハードリングについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
6	ハードル走③	ハードル走：ロスの少ないハードリングを目指す。	復習：レポート(ハードリングについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
7	ハードル走④	ハードル走：実技試験 60m ハードル	復習：60mハードルの測定方法を確認し、試験に全力で臨む。(45分)
8	跳躍種目①	走り高跳び(はさみ跳び)：力強い踏切を行う。	復習：レポート(はさみ跳びについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
9	跳躍種目②	走り高跳び(ベリーロール)：クリアランスの習得	復習：レポート(ベリーロールについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
10	跳躍種目③	走り高跳び(ベリーロール)：力強く跳躍し高い位置でのクリアランスの習得	復習：レポート(ベリーロールについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
11	跳躍種目④	走り高跳び(ベリーロール)：実技試験ベリーロール	予習：走高跳の測定方法を確認し、試験に全力で臨む。(45分)
12	投てき種目①	ジャベリックスロー立投げ：長さのある投てき物を投げる	復習：レポート(ジャベリックスローについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
13	投てき種目②	ジャベリックスロークロスステップ：安定してターボジャブを保持し、投げに繋げる	復習：レポート(ジャベリックスローについて連続写真を作成し課題・対策を検討する)(45分)
14	投てき種目③	ジャベリックスロー：実技試験ジャベリックスロー	予習：ジャベリックスローの測定方法を確認し、試験に全力で臨む。(45分)
15	まとめ・リレー	これまでの授業のまとめバトンパスの技能を習得し、チームごとに練習およびレースを実施する。	予習：これまでの学びを確認し、バトンパスの技能について調べる(45分)