

授業科目名	陸上競技			授業形態	実技		授業科目区分	専門科目 (関連実技科目)		
担当教員名	瓜田 吉久・松村 勲・小森 大輔						補助担当者名			
単位数	1 単位			履修年次	3年次		受け入れ人数	30名程度		
授業の概要	将来、体育教員になった場合、陸上競技の授業を行ったり、課外活動において陸上競技の指導を行う機会が出てくる。本授業では、陸上競技の授業や指導が適切に実施できるように、基礎・基本的面から教授を行う。その際、受講者自身が陸上競技の技能が「できるようになる」だけでなく、学習者に対して「できるようにさせる」ための授業を展開していく。特に、フィールド種目は技術性が問われる種目であるため学習内容の把握が重要となる。そこで、授業内容（手順含む）並びに授業で見つけた「動きのコツ」や「学習上の問題」等をレポートにまとめ提出させる。さらに、各自のフォームについて撮影を行い視聴して、その映像から連続写真を作成し、フォームの良し悪しについて学習者自身に分析・評価してもらう（レポート化する）ことで、運動観察能力の養成を図る。これらにより、陸上競技の「運動体験」を「運動経験」まで高めることで、陸上競技の授業や指導を行う際の基礎・基本が身につくことが期待される。									
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標			成績評価の方法				定期 試験	その他	割合 %
				授業期間						
		授業	テスト	レポート	発表					
	■認知的領域	・指導方法について理解し、説明することができる。 ・運動動作の問題箇所を見つけ、解決方法を提案できる。		○		○				40
	■情意的領域	・授業に主体的に参加し、協力して取り組もうとする。 ・授業における安全を図ることができる。		○						10
■技能的領域	・学習した種目の類似動作ができ、見本が示せる。 ・学習した種目の基礎・基本的な指導ができる。		○	○					50	
成績評価の基準	3つの授業到達目標をもとに、授業、技能テスト、レポートなど成績評価方法の割合に則って評価し、60点以上の者を合格とする。									
テキスト、教材 参 考 書	【テキスト】実技実習テキスト（フィールド種目のみ）を配付する。【参考書】Do Sports Series 陸上競技（一橋書店）、実践陸上競技―トラック編―、―フィールド編―（大修館書店）、練習法百科陸上競技、帖佐寛章他著（大修館書店）、陸上競技指導教本、日本陸上競技連盟編（大修館書店）、ランニングの基礎と実践、佐藤裕造他著、中長距離ランナーの科学的トレーニング、デビットマーティン他著、持久力の科学、石河利寛他編（杏林書院）、長距離走者の生理科学、平木場浩二編（杏林書院）									
履修条件・ 関連科目				備考(教員メッセージ含む)		レポート提出あり。受講者数によっては班分けを行い、走種目・跳躍種目・投擲種目を交代しながら授業を行う。本実習では、学生への教育効果を高めるために、授業内容を撮影することがあります。なお、撮影した映像は、原則として学内での教育・研究にのみ使用します。				
オフィス・アワー	瓜田：月曜日	14時～15時	研究棟8階	802教員研究室						
	松村：月曜日	14時～15時	研究棟3階	310教員研究室						
	小森：月曜日	14時～15時	研究棟8階	805教員研究室						
授業計画										
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)					
前1	瓜田 吉久 松村 勲 小森 大輔	砲丸投の運動構造を理解する。 砲丸投を学習するⅠ 一突き出し動作を身につけようー			事前に配付する資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。					
前2	〃	砲丸投を学習するⅡ 一スタンディングスローを身につけようー			事前に配付する資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。					
前3	〃	砲丸投を学習するⅢ 一身体の移動を用いた投げを身につけようー			事前に配付する資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。					
前4	〃	砲丸投の技能評価を通して問題動作を発見し、課題の設定と解決方法を探る			事前に配付する資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。					
前5	〃	砲丸投の測定を体験し、能力測定を行う。			事前に配付する資料等を参考に予習を行うこと。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習すること。					
前6	〃	トラック種目のオリエンテーション、トラック種目の技術①（スタート～加速）、ハードルを跳んでみよう！			実技後はレポート等で復習を行うこと。					
前7	〃	トラック種目の技術②（前回の復習）、ハードルの練習①			実技後はレポート等で復習を行うこと。					
前8	〃	ハードルの練習②			実技後はレポート等で復習を行うこと。					
前9	〃	ハードルの練習④			実技後はレポート等で復習を行うこと。					
前10	〃	トラック種目の復習およびテスト（ハードル技術）			実技後はレポート等で復習を行うこと。					
前11	〃	走高跳(ベリーロール)の運動構造を理解する。 走高跳(ベリーロール)を学習するⅠ -踏切動作を身につけよう①-			配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。					
前12	〃	走高跳(ベリーロール)を学習するⅡ -踏切動作を身につけよう②-			配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。					
前13	〃	走高跳(ベリーロール)を学習するⅢ -助走および空中動作を身につけよう-			配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。					

前14	〃	走高跳(ベリーロール)の技能評価を通して問題動作を発見し、課題の設定と解決方法を探る	配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
前15	〃	走高跳(ベリーロール)の測定を体験し、能力測定を行う。	配布資料等を参考に予習を行う。 提示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。