

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅰー陸上競技			授業形態	講義・実技		授業科目区分	専攻科目 (専修科目)		
担当教員名	瓜田 吉久・金高 宏文・松村 勲・小森 大輔						補助担当者名			
単位数	6 単位			履修年次	1年次		受け入れ人数	20名程度		
授業の概要	本実習を通じて、陸上競技に関する専門的な運動技能を修得してゆくための前提条件となるトレーニング全般についての基礎・基本的な知識や実践力（審判法含む）を身につけるとともに、陸上競技のトラック種目における基礎・基本的理論および技能を習得する。そのために、実習毎にトレーニングの基礎・基本的な知識の教授や実際のトレーニングの体験並び実技テスト等を実施して授業を深化させ、それらをレポートとして提出する。これらにより、陸上競技に関するトレーニングの思考整理や方法の体験ができ、今後の競技活動の礎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						
				授業期間				定期 試験	その他	割合 %
	授業	テスト	レポート	発表						
	■認知的領域	・陸上競技のトレーニング全般についての基礎的な知識を理解する。	○		○	○				45
	■情意的領域	・授業に主体的に参加し、課題に取り組む。 ・授業に対し、積極的・建設的な思考に立ち新たな提案ができる	○							10
■技能的領域	・陸上競技のトレーニング全般についての基礎的な実践力を身につけたり、技能が出来る様になる	○	○						45	
成績評価の基準	3つの授業到達目標をもとに、授業、テスト、レポート、テス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	授業時間毎に必要なに応じて資料等を配付する。									
履修条件・ 関連科目	関連実技陸上競技を履修していることが望ましい。			備考(教員メッセージ含む)		レポート等有り。授業内容により担当者が交代する。過去に陸上競技を経験し、今後も専門的に陸上競技に関わっていこうとする学生の受講を希望する。				
オフィス・アワー	瓜田：月曜日 14時～15時 松村：月曜日 14時～15時 小森：月曜日 14時～15時			研究棟8階 802教員研究室 研究棟3階 310教員研究室 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	松村 勲	授業ガイダンス（授業の概要、成績評価等），陸上競技とは（なぜ競技を行うのか？）				授業の観点をまとめる。陸上競技について調べる。資料を作成する。				
前2	〃	陸上競技とは（競技者としてのこれからの展望（発表））				事前に発表内容を作成し、その内容を的確に発表する。				
前3	〃	大学スポーツとは（陸上競技およびスポーツ全般）				本時の復習としてレポートを作成を行うこと。				
前4	〃	「競技力向上の会」に参加				感想文を作成する				
前5	〃	陸上競技の審判法①（基礎知識編）				事前にルールブックを読み、その内容を把握しておく。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。				
前6	〃	陸上競技の審判法②（専門知識編）				審判講習会への参加※土曜日に実施されるので注意すること B級審判員免許取得（取得のための費用（4000円程度）がかかります）				
前7	〃	柔軟性のトレーニング				本時の復習としてレポートを作成を行うこと。				
前8	〃	トレーニングマネジメント（自己分析～過去～：説明と作成）				課題作成を課す。そのための事前準備（予習）を行っておく。				
前9	〃	トレーニングマネジメント（自己分析～過去～：発表，～現在～：説明と作成）				事前に課題の作成を行い、発表内容をまとめておく。 また、新たな課題作成を課す。				
前10	〃	陸上競技の審判法③（実践Ⅰ）				実際の競技会で審判員を行う。※土曜日に実施 事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。				
前11	〃	トレーニングマネジメント（自己分析～現在～：発表，目標設定～未来～：説明と作成）				事前に課題の作成を行い、発表内容をまとめておく。 また、新たな課題作成を課す。				
前12	〃	トレーニングマネジメント（目標設定～未来～：発表①）				事前に課題の作成を行い、発表内容をまとめておく。 また、新たな課題作成を課す。				
前13	〃	トレーニングマネジメント（目標設定～未来～：発表②）				事前に課題の作成を行い、発表内容をまとめておく。 また、新たな課題作成を課す。				
前14	〃	勲 陸上競技の審判法④（実践Ⅱ）				実際の競技会で審判員を行う。※土曜日に実施 事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。				
前15	〃	トレーニング計画について，トレーニングの原則について				配布するテキスト等で学習を行うこと。確認の小テストを行う。				

後1	瓜田 吉久 松村 勲	筋のトレーニング法を知る①	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後2	〃	筋のトレーニング法を知る②	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後3	〃	筋のトレーニング法を知る③	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後4	〃	各種の身体強化トレーニング法を知る	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後5	〃	総合的な体力トレーニング法を知る①	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後6	〃	総合的な体力トレーニング法を知る②	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後7	〃	総合的な体力トレーニング法を知る③	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後8	〃	陸上競技の審判法⑤（実践Ⅲ）	実際の競技会で審判員を行う。※土曜日に実施 事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後9	〃	陸上競技の審判法⑥（総合まとめⅠ），トレーニング分析と計画の説明	グループ毎にレクチャーの内容をまとめ、指導計画を練っておく。
後10	〃	陸上競技の審判法⑦（総合まとめⅡ～伝達実習～）	事前に練った指導計画をもとに、他の受講者に内容を伝達する準備を行う。 また、伝達された内容をレポートとしてまとめる。
後11	〃	トレーニング分析および計画（発表①）	事前に発表内容をPPTで作成しておく。また、発表の準備（練習）を行っておくこと。
後12	〃	トレーニング分析および計画（発表②）	事前に発表内容をPPTで作成しておく。また、発表の準備（練習）を行っておくこと。
後13	〃	短距離走の理論	配布するテキスト等で学習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後14	〃	中長距離走の理論	配布するテキスト等で学習を行うこと。 また、本時の復習としてレポートを作成を行うこと。
後15	〃	トラック種目の基礎的トレーニング	事前に配布するテキスト等で予習を行うこと。

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅱ－陸上競技				授業形態	講義・実技		授業科目区分	専攻科目 (専修科目)
担当教員名	瓜田 吉久・金高 宏文・松村 勲・小森 大輔							補助担当者名	
単位数	6 単位				履修年次	2年次		受け入れ人数	20名程度
授業の概要	本授業では、陸上競技フィールド種目（跳躍種目：棒高跳、三段跳、走幅跳、走高跳 投擲種目：円盤投、槍投、ハンマー投）の初級レベルでの技能習得を目的とした指導法について教授する。授業を通して、「運動ができないこと」や「運動ができること」についての見識を深め、より指導的な視点からの体験を深めていく、そのために、これらの種目の運動体験を通して得られた指導のポイント等をレポート化する。このことにより、学習者の立場を踏まえた指導者としての「運動」理解が深まり、初級レベルの者に対する効果的な指導を考える能力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				
					授業期間				定期 試験
			授業	テスト	レポート	発表			
	■認知的領域	・運動の意識内容（動感）とフォームの関係を説明できる。 ・指導のステップ等を説明できる。			○				20
	■情意的領域	・授業に積極的に参加し、課題に取り組む。 ・締め切り期日までに課題を達成する。	○		○				20
■技能的領域	・初級レベルでの棒高跳、三段跳、走幅跳、走高跳、円盤投、槍投、ハンマー投ができる。 ・各種目におけるフォームの違いを指摘、説明できる。	○	○					60	
成績評価の基準	3つの授業到達目標をもとに、授業、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	授業時間毎に必要なに応じて資料を配付する。								
履修条件・ 関連科目	陸上競技、競技スポーツ論・実習Ⅰ（陸上競技）、運動学概論、コーチ学概論、スポーツトレーニング実践論等を履修していることが望ましい。				備考(教員メッセージ含む)		過去に陸上競技を経験し、将来、陸上競技の指導に携わろうとする学生の受講を希望する。毎回の実習後にレポートの提出がある。		
オフィス・アワー	瓜田：月曜日 14時～15時 小森：月曜日 14時～15時				研究棟8階 802教員研究室 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	円盤投(1)：円盤を回転させて投げることができますか。					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2	〃	円盤投(2)：身体の進行方向を転換させてターンを行うことができますか。					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3	〃	円盤投(3)：1回転ターンをして投げの構えに入れますか。					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4	〃	「競技力向上の会」に参加					感想文を作成する。		
前5	〃	円盤投(4)：1回転ターンを用いて円盤を投げられますか。					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6	〃	円盤投(5)：円盤投の指導体系を理解しましたか。記録に挑戦する。					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7	〃	槍投(1)：槍をまっすぐ投げて突き刺すことができますか。					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8	〃	槍投(2)：槍を保持してクロス動作が出来ますか。					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9	〃	槍投(3)：クロス動作から槍をまっすぐ投げて突き刺すことができますか。					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10	〃	槍投(4)：助走を用いて槍を投げられますか。					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11	〃	槍投(5)：槍投の指導体系を理解しましたか。記録に挑戦する。					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12	〃	ハンマー投(1)：ハンマーを身体の周りでまわせますか。					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	〃	ハンマー投(2)：ハンマーを身体の周りでまわしてからターンができますか。					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	〃	ハンマー投(3)：1回転ターンをしてハンマーを投げられますか。	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	〃	ハンマー投(4)：ハンマー投の指導体系を理解しましたか。記録に挑戦する。	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。
後1	小森 大輔	棒高跳(1)：棒高跳の技術構造・習得体系を理解し、4歩助走で突っ込み動作を習得する。	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。
後2	〃	棒高跳(2)：4歩助走でぶら下がりと、振り上げ動作を習得する。	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。
後3	〃	棒高跳(3)：4歩助走でターン動作を習得し、一連の動作を繋げ、跳躍の完成形に近づける。	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。
後4	〃	棒高跳(4)：6歩助走でクリアランスまでの動作を習得し、跳躍の完成形をつくる。	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。
後5	〃	棒高跳(5)：8歩助走で跳躍の完成形をつくる。	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。
後6	〃	棒高跳(6)：技術的課題を抽出し、課題解決に向けた手段を検討し、実践する。	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。
後7	〃	棒高跳(7)：目標記録に挑戦する。	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。
後8	〃	棒高跳(8)：目標記録に挑戦する。	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。
後9	〃	走高跳(1)：走高跳の技術構造・習得体系を理解し、背面跳を体験する。	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。
後10	〃	走高跳(2)：曲線助走を用いて、7歩助走で記録へ挑戦する。	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。
後11	〃	三段跳(1)：三段跳の技術構造・習得体系を理解し、5歩助走によるイーブン跳躍を習得する。	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。
後12	〃	三段跳(2)：7歩助走による様々な跳躍比率を体験し、自身の特性に適した跳躍比率を探る。	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。
後13	〃	三段跳(3)：自身に適した跳躍比率で目標記録に挑戦する。	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。
後14	〃	走幅跳(1)：走幅跳の技術構造・習得体系を理解し、7歩助走によるかがみ跳および反り跳を体験する。	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。
後15	〃	走幅跳(2)：7歩助走によるはさみ跳を体験し、自身の特性に適した跳躍スタイルで記録へ挑戦する。	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。

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅲー陸上競技			授業形態	講義・実技		授業科目区分		専攻科目 (専修科目)	
担当教員名	瓜田 吉久・金高 宏文・松村 勲・小森 大輔						補助担当者名			
単位数	6 単位			履修年次	3年次		受け入れ人数		－	
授業の概要	本授業では、受講した学生が自ら指導者あるいは学習者となることで、指導者の立場からは、授業を行った際「指導できたこと」あるいは「指導できなかったこと」の見識を深める。また、学習者の立場からは、「分かりやすい指導」あるいは「わかりにくい指導」とは何かを整理する。これらによって、指導方法やその内容について分析並びに評価することができる能力を養う。そのために、指導者並びに学習者の各々の立場になり、各立場における「達成性」や「充実度」などを鍵に授業を評価し、自ら用いたあるいは用いられた「指導法」について論議しあう。このことによって、「指導者」になるための循環的・段階的な指導過程やその方法を経験し、指導者としての礎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						
				授業期間				定期 試験	その他	割合 %
				授業	テスト	レポート	発表			
	■認知的領域	・陸上競技の指導法について専門的知識を理解する。		○		○	○			60
	■情意的領域	・授業に主体的に参加し、課題に取り組む。 ・授業に対し、積極的・建設的な思考に立ち新たな提案ができる。		○						10
■技能的領域	・陸上競技の指導者として効果的な指導法を考え、指導が出来るようになる。 ・学習の立場を体験し、指導された内容を分析評価出来る様になる。		○			○			30	
成績評価の基準	3つの授業達成目標をもとに、授業、レポート、発表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	授業時間毎に必要なに応じて資料を配付する。									
履修条件・ 関連科目	関連実技陸上競技、競技スポーツ論・実習Ⅰ並びにⅡ（陸上競技）を履修していることが望ましい。			備考(教員メッセージ含む)		指導案の作成有り、発表及びレポート有り。授業の中で担当者が交代する。 指導者となる学生は、授業日の天候を事前に調査し、雨天時の場合の授業場所の確保を所定の手続きに則って行っておく。				
オフィス・アワー	金高：火曜日 15時～16時 大学院棟3階 教員研究室4 小森：月曜日 15時～16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	金高 宏文 小森 大輔	オリエンテーション：スポーツ指導力を身につけるためには・・・					自分自身の指導力を分析・評価する。			
前2	〃	指導法を学ぶ・・・観察と評価								
前3	〃	指導実習①&振り返り（1） 15分×4人					指導計画の作成			
前4	〃	「競技力向上の会」に参加					感想文を作成する。			
前5	〃	指導実習①&振り返り（2） 15分×4人					指導計画の作成			
前6	〃	指導実習①&振り返り（3） 15分×4人					指導計画の作成			
前7	〃	指導実習①&振り返り（4） 15分×4人					指導計画の作成			
前8	〃	指導実習①&振り返り（5） 15分×4人					指導計画の作成			
前9	〃	短距離走の指導実習&振り返り					指導計画の作成			
前10	〃	ハードル走の指導と振り返り					指導計画の作成			
前11	〃	走幅跳の指導と振り返り					指導計画の作成			
前12	〃	走高跳の指導と振り返り					指導計画の作成			
前13	〃	ボール投げの指導と振り返り					指導計画の作成			
前14	〃	リレーの指導と振り返り					指導計画の作成			
前15	〃	まとめ（グループ・ディスカッション）					学習ポートフォリオ			
後1	〃	棒高跳の指導実習①（個別指導，幫助を学ぶ）					授業レポートの作成			
後2	〃	棒高跳の指導実習②（個別指導，幫助を学ぶ）					授業レポートの作成			
後3	〃	棒高跳の指導実習③（個別指導，幫助を学ぶ）					授業レポートの作成			
後4	金高 宏文	棒高跳の指導実習④（個別指導，幫助を学ぶ）					授業レポートの作成			
後5	〃	棒高跳の指導実習⑤（個別指導，幫助を学ぶ）					指導計画の作成			
後6	〃	棒高跳の指導を振り返る①（グループディスカッション）					指導計画の修正			
後7	〃	棒高跳の指導を振り返る②（グループディスカッション）					指導計画の修正			
後8	〃	スポーツ指導実習を振り返る①					指導の分析評価			
後9	〃	スポーツ指導実習を振り返る②					指導の分析・評価			
後10	〃	スポーツ指導実習を振り返る③					指導の分析・評価			
後11	〃	スポーツ指導実習を振り返る④					指導の分析・評価			
後12	〃	スポーツ指導実習を振り返る⑤					指導の分析・評価			

後13	〃	体力づくり／W-upの教材研究と指導案づくり	指導案の作成
後14	〃	体力づくり／W-upの指導実習	指導の分析・評価
後15	〃	まとめ（グループ・ディスカッション）	学習ポートフォリオ

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅳ－陸上競技			授業形態	講義・実技		授業科目区分	専攻科目 (専修科目)		
担当教員名	瓜田 吉久・金高 宏文・松村 勲・小森 大輔						補助担当者名			
単位数	6 単位			履修年次	4年次		受け入れ人数	20名程度		
授業の概要	本授業では、陸上競技フィールド種目の授業や指導に役立つであろう教授法や指導法についてさらに見識を深めるために、競技スポーツ論・実習Ⅱ（陸上競技）において体験した種目を中心に、さらに深化・発展させて授業を行う。これにより、教授法や指導法における高度な理論的背景を知り、指導者としてより高度な能力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	・陸上競技フィールド種目の教授法・指導法について専門的知識を理解する。	○		○				60	
	■情意的領域	・授業に主体的に参加し、課題に取り組む。 ・授業に対し、積極的・建設的な思考に立ち新たな提案ができる。	○						10	
■技能的領域	・指導者として効果的な教授法・指導法を考え、指導ができるようになる。	○						30		
成績評価の基準	3つの授業到達目標をもとに、授業、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	授業時間毎に必要なに応じて資料を配付する。									
履修条件・ 関連科目	陸上競技、競技スポーツ論・実習Ⅰ～Ⅲ（陸上競技）を履修していること。			備考(教員メッセージ含む)		レポート作成あり。指導担当学生は、授業日の天候を事前に調査し、雨天時の場合の授業場所の確保を所定の手続きに則って行っておくこと。				
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 小森：月曜日 14時～15時 研究棟8階 805教員教官室									
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	円盤投(1)：円盤を回転させて投げるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前2	〃	円盤投(2)：身体の進行方向を転換させてターンが行えるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前3	〃	円盤投(3)：1回転ターンをさせて投げの構えに入れるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前4	〃	「競技力向上の会」に参加				感想文を作成する。				
前5	〃	円盤投(4)：1回転ターンを用いて円盤を投げられるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前6	〃	円盤投(5)：記録に挑戦させ、学習者の円盤投の技術的課題を抽出して課題解決に向けた手段を探る。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前7	〃	槍投(1)：槍をまっすぐ投げて突き刺せるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前8	〃	槍投(2)：槍を保持してクロス動作が行えるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前9	〃	槍投(3)：クロス動作から槍をまっすぐ投げて突き刺せるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前10	〃	槍投(4)：助走を用いた投げができるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前11	〃	槍投(5)：記録に挑戦させ、学習者の槍投の技術的課題を抽出して課題解決に向けた手段を探る。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前12	〃	ハンマー投(1)：ハンマーを身体の周りでまわせるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前13	〃	ハンマー投(2)：ハンマーを身体の周りでまわしてからターンができるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前14	〃	ハンマー投(3)：1回転ターンをしてハンマーを投げれるように指導する。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				
前15	〃	ハンマー投(4)：記録に挑戦させ、学習者のハンマー投の技術的課題を抽出して課題解決に向けた手段を探る。				配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。				

後1	小森 大輔	棒高跳(1)：棒高跳の技術構造・習得体系を教授し、4歩助走までの跳躍を指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後2	〃	棒高跳(2)：4歩助走でぶら下がり、振り上げ動作までを指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後3	〃	棒高跳(3)：4歩助走でターン動作を習得し、一連の動作を繋げた跳躍を指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後4	〃	棒高跳(4)：6歩助走でクリアランスするまでの跳躍を指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後5	〃	棒高跳(5)：8歩助走での跳躍を指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後6	〃	棒高跳(6)：棒高跳の技術的課題を抽出し、課題解決に向けた手段を実践させる。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後7	〃	棒高跳(7)：記録に挑戦させ、技術的な問題点を探る。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後8	〃	棒高跳(8)：記録に挑戦させ、その達成度を評価する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後9	〃	走高跳(1)：走高跳の技術構造・習得体系を教授し、背面跳を指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後10	〃	走高跳(2)：曲線助走を用いて、7歩助走で記録へ挑戦させ課題を見つける。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後11	〃	三段跳(1)：三段跳の技術構造・習得体系を教授し、5歩助走によるイーブン跳躍を指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後12	〃	三段跳(2)：適正跳躍比率を知るために、7歩助走による様々な跳躍比率を体験させる。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後13	〃	三段跳(3)：記録に挑戦させ、技術的な問題点を探るとともにその達成度を評価する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後14	〃	走幅跳(1)：走幅跳の技術構造・習得体系を教授し、7歩助走によるかがみ跳びおよび反り跳を指導する。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。
後15	〃	走幅跳(2)：7歩助走によるはさみ跳びを体験させ、自身に適した跳躍スタイルで記録へ挑戦させる。	配布資料等を参考に予習を行う。 指示された授業内容・体験した実技内容をレポートにまとめ、復習する。