

授業科目名 (ナンバリングコード)	陸上・体操・水泳 (133A0-4300)		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・萬久 博敏・松村 勲・村田 憲亮・小森 大輔・永原 隆・成田 健造・中谷 太希					補助担当者名					
単位数	2 単位		履修年次	3年次		受け入れ人数		140名			
授業の概要	本授業では、中学校・高等学校学習指導要領（保健体育）に基づき、「体づくり運動」「陸上競技」「器械運動」「水泳」の4つの領域について、専門的な実技を実施する。『体づくり運動』では、運動を正しく合理的に行う理論と方法を理解させる。『陸上競技』では、陸上競技の走種目・跳躍種目・投擲種目の技能習得方法や改善方法等について教授し、それらの方法について体験・経験することで理解を深め、パフォーマンスを向上させることで模範が示せるようになることを目指す。また、学んだことを駆使しながら、学習者を「できるようにさせる」ための体験・経験を通して実技指導力の向上を図る。そのために、受講者自身に授業の中で学んだ学習内容や授業で見つけた「動きのコツ」並びに「学習上の問題」等をレポートにまとめさせ、提出させる。『器械運動』では、教科体育として技術の習得とともに指導方法を学習し、学校体育の指導者としての資質向上を図る。『水泳』では、水中という特殊な環境で実施されることから、水の特性を理解するとともに、4泳法を身に付け200m個人メドレーを完泳できる泳力を習得する。これらにより、「体づくり運動」「陸上競技」「器械運動」「水泳」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							
	D Pで 目指す 資質・ 能力	実技力、実技指導力 (課題解決力、専門的な知識・教養)	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	・指導方法について理解し、咀嚼して説明している。 ・運動動作の問題点を見つけ、解決方法を提示している。 ・各種目での段階的な練習方法を理解している。 ・競技規則と技術的名称を理解している。	○		○				23
			■情意 的領域	・主体的に授業に参加し、協力して取り組もうとする。 ・授業の実施を安全に行おうとする。 ・積極的に授業に参加する。 ・理論、実技力ともに積極的に取り組む姿勢を高める。	○						20
■技能 的領域	・学習した種目を体得し、見本が示せる。 ・学習した種目の基礎的・基本的指導ができる。 ・各種目の課題を向上させる。	○	○			○		57			
成績評価の基準	3つの授業到達目標をもとに、授業姿勢、技能、レポート、実技試験など成績評価方法に基づき評価し、60点以上の者を合格とする。										
テキスト、教材 参 考 書	【陸上競技】 ・フィールド種目においては、実技実習テキストを配付する。 ・参考書としては、次のものを推薦する。 「Do Sports Series 陸上競技」（一橋書店）、「実践陸上競技ートラック編―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） 【器械運動】 ・「図説・器械運動」太田昌秀・伊藤政男著（大修館書店）										
履修条件・ 関連科目	特になし。		備考(教員メッ セージ含む)		本授業は同一コマにおいて、陸上競技・器械運動・水泳の回をローテーションして、2クラス開講します。詳細は関連実技科目ガイダンスで説明します。 陸上競技ではレポートの提出あり。また、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・研究のみに使用します。 器械運動は怪我をしやすい種目につき、まじめに授業に取り組める学生の受講を希望します。						
オフィス・アワー	瓜田：随時 研究棟8階802教員室 松村：随時 研究棟3階310教員室 小森：随時 研究棟8階805教員室 永原：随時 大学院棟3階 教員室1 村田：随時 研究棟8階801教員室または体操練習室 萬久：随時 実験プール教員室 成田：随時 研究棟8階812教員室または実験プール教員室										
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	砲丸投の運動構造を理解する。 砲丸投を学習するⅠ ー突き出し動作を身につけようー				配付資料等を参考に予習を行う。並びに授業内容を復習し、レポートにまとめる。（1時間）					
前2	〃	砲丸投を学習するⅡ ースタンディングスローを身につけようー				配付資料等を参考に予習を行う。並びに授業内容を復習し、レポートにまとめる。（1時間）					
前3	〃	砲丸投を学習するⅢ ー身体の移動を用いた投げを身につけようー				配付資料等を参考に予習を行う。並びに授業内容を復習し、レポートにまとめる。（1時間）					
前4	松村 勲 永原 隆	体づくり運動 走の基本動作 ハードル練習①				実施した内容をレポートにまとめる（0.5時間）					
前5	〃	体づくり運動 ハードル練習②				実施内容をレポートにまとめる（0.5時間）					
前6	〃	体づくり運動 ハードル練習③				実施内容をレポートにまとめる（1.0時間）					
前7	小森 大輔	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 ー助走および踏切動作を身につけようー				配付資料等を参考に予習を行う。並びに授業内容を復習し、レポートにまとめる。（1時間）					
前8	〃	走高跳（ベリーロール）を学習するⅡ ー力強い踏切動作を身につけようー				配付資料等を参考に予習を行う。並びに授業内容を復習し、レポートにまとめる。（1時間）					

前9	〃	走高跳（ベリーロール）を学習するⅢ ー空中動作を身につけようー	配付資料等を参考に予習を行う。並びに授業内容を復習し、レポートにまとめる。（1時間）
前10	瓜田 吉久 松村 勲 小森 大輔 永原 隆	体験した各種目能力を測定する	体験した各種目の復讐を通して、指導のポイントを確認する。（2時間）
前11	村田 憲亮	オリエンテーション	「授業を受ける姿勢と態度」に関する内容をネット検索し、予習しておく（1時間）
前12	〃	体づくり運動 マット運動①	器械運動におけるマット運動の種類についてネットで検索し、予習しておく。（1時間）
前13	〃	体づくり運動 マット運動②	「前方倒立回転」の練習方法についてネットで検索し、予習しておく。（1時間）
前14	〃	体づくり運動 マット運動③	「後方倒立回転」の練習方法についてネットで検索し、予習しておく。（1時間）
前15	〃	体づくり運動 跳び箱運動①	「跳び箱運動の歴史」についてネットで検索し、予習しておく。（1時間）
後1	〃	体づくり運動 跳び箱運動②	跳び箱運動の「切り返し系の技」に関する事項をネットで検索し、予習しておく。（1時間）
後2	〃	体づくり運動 跳び箱運動③	跳び箱運動の「回転系の技」に関する事項をネットで検索し、予習しておく。（1時間）
後3	〃	体づくり運動 鉄棒運動①	鉄棒運動の「上る技」に関する事項をネットで検索し、予習しておく。（1時間）
後4	〃	体づくり運動 鉄棒運動②	鉄棒運動の「回る技」に関する事項をネットで検索し、予習しておく。（1時間）
後5	〃	体づくり運動 鉄棒運動③	鉄棒運動の「降りる技」に関する事項をネットで検索し、予習しておく。（1時間）
後6	萬久 博敏 成田 健造	ガイダンス（持ち物、心構え、成績評価等の説明） 水中運動の特性について 水難事故防止と安全対策	受講内容をレポートにまとめる（1時間）
後7	〃	水泳の指導法 泳法理論 競泳競技規則	受講内容をレポートにまとめる（1時間）
後8	〃	ラジオ体操・ストレッチ 水球ボールを使った体づくり運動の実施 浮身体験 背泳ぎの基礎的技術習得	書籍やメディアなどを利用して技術を理解する（1時間）
後9	〃	水中ウォーキングによる体づくり運動の実施 流水プールの体験 平泳ぎの基礎技術習得	書籍やメディアなどを利用して技術を理解する（1時間）
後10	〃	水中ウォーキングによる体づくり運動の実施 水中荷物運び体験を通した呼吸動作の練習 平泳ぎの復習	書籍やメディアなどを利用して技術を理解する（1時間）
後11	〃	水中でのリズム運動による体づくり運動の実施 高飛込の体験 競泳のスタート技術習得 バタフライの基礎技術習得	書籍やメディアなどを利用して技術を理解する（1時間）
後12	〃	水中での体づくり運動の実施 競泳のターン技術習得 クロールの基礎技術習得	書籍やメディアなどを利用して技術を理解する（1時間）
後13	〃	ラジオ体操・ストレッチ 60分間泳	レポートの作成（1時間）
後14	〃	水中での体づくり運動の実施 泳法技術の総復習	書籍やメディアなどを利用して技術を理解する（1時間）
後15	〃	実技試験（200m個人メドレー）・泳法撮影 振り返りアンケート	レポートの作成（1時間）