

授業科目

陸上競技I

【担当教員名】 山地啓司	対象学年	1	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：G I O>】
 本授業は速く走り、高く遠く跳び、遠くへ投げるかの技術を体得し、しかも指導技術を身につけることを目的としている。授業の展開順序は以下のとおりである。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	陸上競技に限らずスポーツは、その動きを如何に巧みにまねがができるかである。そのための基本的動きをマスターする。		
2	速く走るための体づくり		
3	短距離走（ウィンドスプリントとスタートダッシュ）		
4	短距離走（中間疾走とフィニッシュ）		
5	ハードル走の基本		
6	ハードル走の応用		
7	リレー（1）		
8	リレー（2）		
9	立ち幅跳びから走り幅跳びへ		
10	走り幅跳びから三段跳びへ		
11	走り高跳び		
12	砲丸投げ		
13	長距離走		
14	競歩		
15	試験		
	ただし、雨天時には体育館でできる範囲のことを行う。		

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)	教科書等はなし。必要な時は印刷物を渡す			
参考書				
その他の資料				

【評価方法】	【履修上の留意点】
--------	-----------

健康スポーツ学科
専門