

授業科目 陸上競技

【担当教員名】 丸 山 敦 夫		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・一般目標：G10】 陸上競技は、運動、スポーツの基礎を成し、個人競技の典型的な種目である。この競技の特性は、個人の身体を操る筋感覚と筋力、筋パワー、持久力といった体力要因をまとめ、最大に発揮し競技する点にある。記録というパフォーマンス評価は極めて明確であるが、記録の向上のための技術獲得にはむずかしい種目である。この陸上競技Ⅰの授業は、いくつかの走・跳・投の種目を取り上げ、その基本となる技術を段階的に実施していく。					
【学習目標・行動目標：SB0】 健康スポーツ学科の学生が最低限必要とされる走・跳・投の陸上競技の技術を得し、記録に挑戦する。教師、スポーツ指導者としての技能を身につける。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	走運動の基礎				
2	長距離走の基礎				
3	短距離走の動きづくり				
4	短距離走のスタート中間走				
5	100m走の記録測定				
6	ハードル走の基本				
7	ハードル走				
8	リレーの基本				
9	リレー競走				
10	跳躍運動の基本的な動きづくり				
11	走り幅跳びの技術				
12	走り高跳びの技術				
13	走り幅跳びの記録測定				
14	砲丸投げの基本				
15	砲丸投げの記録測定				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 出席50% 実技試験50%			【履修上の留意点】		