

授業科目 陸上競技

【担当教員名】 丸山 敦夫、山代 幸哉、福島 洋樹		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	
【ディプロマポリシーとの関連性】						
知識・理解		思考・判断		態度		
○		○		◎		
【概要・一般目標：GIO】 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：SBO】 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習得し、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				SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
	走運動の基礎 長距離走の基礎 短距離走の動きづくり 短距離走のスタート中間走 100m 走の記録測定 ハードル走の基本 ハードル走 リレーの基本 リレー競走 跳躍運動の基本的な動きづくり 走り幅跳びの技術 走り高跳びの技術 走り幅跳びの記録測定 円盤投げの基本 円盤投げの記録測定					
【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 実技試験			【履修上の留意点】			