

授業科目 陸上競技

【担当教員名】 福島 洋樹、丸山 敦夫、山代 幸哉		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	関心・意欲	態度	技能・表現	
○	○	◎	◎	◎	
【概要・一般目標：GI0】 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：SB0】 1. 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。 2. 教師、スポーツ指導者としての技能を身につける。 3. 意欲的に技術を高めようとしている。 4. 仲間と協力して競技に取り組んでいる。					
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				担当：丸山 敦夫
2	長距離走の基礎				担当：丸山 敦夫
3	短距離走の動きづくり				担当：山代 幸哉
4	短距離走のスタート中間走				担当：山代 幸哉
5	100m 走の記録測定				担当：山代 幸哉
6	ハードル走の基本				担当：福島 洋樹
7	ハードル走				担当：福島 洋樹
8	リレーの基本				担当：福島 洋樹
9	リレー競走				担当：福島 洋樹
10	跳躍運動の基本的な動きづくり				担当：福島 洋樹
11	走り幅跳びの技術				担当：福島 洋樹
12	走り幅跳びの技術				担当：福島 洋樹
13	走り幅跳びの記録測定				担当：福島 洋樹
14	円盤投げの基本				担当：丸山 敦夫
15	円盤投げの記録測定				担当：丸山 敦夫
【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】		