

## 授業科目

## 陸上競技

担当教員名 泉田 俊幸、小林 志郎	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
○	○	◎	◎	◎

## 授業の概要

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。

## 授業の目的

陸上競技における走・跳・投の技術を習得し、教師やスポーツ指導者としての技能を身につける。

## 学習目標

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るよう努力する。
4. 仲間と協力して競技に取り組む。

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	長距離走の基礎	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
2	短距離走の基礎	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
3	短距離走のスタート中間走	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
4	1000m走の記録測定	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
5	ハードル走の基本	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
6	ハードリングとインターバル	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
7	ハードル走の記録測定	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
8	跳躍運動の基礎	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
9	走り幅跳びの助走と跳躍	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
10	走り幅跳びの記録測定	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
11	円盤投げの基本	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
12	円盤投げのターン	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
13	円盤投げの記録測定	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
14	リレーの基礎	実習	泉田 俊幸、小林 志郎
15	400mリレーの記録測定	実習	泉田 俊幸、小林 志郎

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

## 評価方法

実技試験、レポート

## 履修上の留意点

陸上競技に適した服装及びランニングシューズを着用のこと。

## オフィスアワー・連絡先

授業初回（陸上競技グラウンド）で連絡する。  
izumida@nuhw.ac.jp  
shiro-kobayashi@nuhw.ac.jp