

講義コード	1107	科目区分	専門教育科目
(フリガナ)	ケンコウスポーツジッシュウ(リクジョウキョウキ)	(フリガナ)	オカザキ ユウスケ
授業科目名	健康スポーツ実習(陸上競技)	担当教員名	岡崎 祐介
英文授業科目名	Track & Field: practical exercises		
基準年次(開講期)	3年次(前期)	履修形態	選択(中高教職必修)
曜日/時限/講義室	火曜日/3時限/グラウンド・体育館		
授業の方法	実技	授業の方法 (詳細情報)	実技中心
単位	1	週時間	2
授業のキーワード	学校体育、生涯スポーツ、短距離走、リレー、中長距離、投擲、跳躍、ルール、審判法		
授業概要・目的	<p>本授業では、次の3点を獲得することを目的とする。</p> <p>1)陸上競技の短距離走、中長距離走、跳躍、投擲の基本的な技術を習得する。</p> <p>2)陸上競技に関わる基本的なルールについて理解を深める。</p> <p>3)各種目の練習法や指導法について理解し、安全に留意した指導ができる。</p>		
到達度評価の 評価項目	<p>1)記録の向上や競争の楽しさを味わい、各種目特有の技能を高めることができる。</p> <p>2)ルールやマナーを大切に、役割を積極的に引き受け、健康や安全を確保することができる。</p> <p>3)技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫することができる。</p>		
授業計画			
第1回	ガイダンス、オリエンテーション 授業の進め方。評価の仕方。陸上競技の歴史。短距離走のルール。		
第2回	短距離走① 50m走、100m走、200mトラックのコース作り、スターティングブロックの行い方		
第3回	短距離走② スタート練習、記録測定		
第4回	短距離走③ リレー		
第5回	短距離走④ ハードル走		
第6回	短距離走⑤ ハードル走		
第7回	跳躍① 跳躍のルール		
第8回	跳躍② 走幅跳、三段跳		
第9回	跳躍③ 走高跳		
第10回	投擲① 投擲のルール		
第11回	投擲② 砲丸投		
第12回	投擲② やり投、円盤投		
第13回	グループ学習① 教材作成		
第14回	グループ学習② 発表		
第15回	授業の総括 中長距離、競歩の紹介。まとめ		
教科書・参考書等	<p>必要に応じて、資料を配布する。</p> <p>(参考資料)</p> <p>日本陸上競技連盟/楽しいキッズの陸上競技/大修館書店 日本陸上競技連盟/基礎から身につく陸上競技/大修館書店</p>		
授業で使用する 機器等	配布資料、映像		
予習・復習への アドバイス	受講内容の復習を中心として、知識の定着をはかること。		
履修上の注意・ 受講条件等	・教科に関する科目(保健体育「体育実技」)		
成績評価の基準等	1)定期試験(50/100) 2)レポート(20/100) 3)授業に取り組む姿勢(30/100)		
メッセージ	苦手な種目も積極的に取り組み習得してください。また、陸上競技のルールについても理解を深めてください。		
オフィス・アワー	火曜2・4時限、木曜1・2時限		

その他