



ID: 1273

科目名	健康スポーツ実習J(陸上競技)【26年度生用】			コード			
英語表記	Sports Practice J(Athletic Sports)						
担当教員名	岡野 亮介			年度	平成26年度		
基準年次	3年次	開講期	後期	単位数	1		
授業形態	実習	授業形式		履修形態			
授業概要							
競走、跳躍及び投擲種目の基礎を説明し、それぞれの種目を実践させる。また、ビデオ撮影等により各自のフォームをフィードバックし、技術の向上を目指す。さらに、競技を行わせながら、お互いに記録の計測及び審判が出来るようにする。							
到達目標							
競走、跳躍及び投擲種目の特性を理解し、それぞれの能力と技術を高める。また、各種目のルールを理解させ、記録の計測方法を修得させる。							
授業計画							
第1回	オリエンテーション(陸上競技の歴史、ルール等を含む)						
第2回	短距離走の基本動作・練習、タイムの計測、ビデオ撮影						
第3回	短距離走の基本動作・練習、リレーの練習、ビデオ撮影						
第4回	障害走(100mH、110mH)の基本動作・練習、ビデオ撮影						
第5回	障害走(400mH)の基本動作・練習、ビデオ撮影						
第6回	障害走の基本動作・練習、タイム計測(100mハードル)、ビデオ撮影						
第7回	跳躍(走高跳)の基本動作・練習						
第8回	跳躍(走幅跳)の基本動作・練習、ビデオ撮影						
第9回	跳躍(三段跳)の基本動作・練習、ビデオ撮影、距離の計測						
第10回	投擲(砲丸投)の基本動作・練習						
第11回	投擲(円盤投)の基本動作・練習、ビデオ撮影						
第12回	投擲(やり投)の基本動作・練習、ビデオ撮影、距離計測						
第13回	中長距離走の基本動作・練習、呼吸法、ビデオ撮影						
第14回	中長距離走の基本動作・練習、タイムの計測						
第15回	まとめ						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
授業態度、運動技術、最終試験等によって総合的に判断する。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
				10%	20%	60%	10%
授業外学習			テキスト、教材				
			授業中に配付する。				
参考書			受講生へのメッセージ				
なし			授業に遅れないこと。雨天時には体育館で行うこともある。				
キーワード							
短距離走、障害走、中長距離走、跳躍、投擲							