

至誠館大学

科目名	健康スポーツ実習(陸上競技)			コード	
英語表記					
担当教員名	岡崎祐介			年度	平成28年度
基準年次	3年次	開講期	後期	単位数	1
授業形態	実技	授業形式		履修形態	選択
授業概要					
陸上競技を構成する走、跳、投について、実技を通して技術を習得する。また、競技運営に関する基礎的知識を深め、各種目の練習法や指導法について理解する。					
到達目標					
・各種目において必要な運動技能を身に付ける ・各種目のルールや計測法などの基本的な知識を習得する					
授業計画					
第1回	オリエンテーション(授業内容、評価についての説明)				
第2回	短距離走①(50m走、100m走のコース作り、基本動作)				
第3回	短距離走②(ハードル走)				
第4回	短距離走③(ハードル走)				
第5回	短距離走④(ハードル走)				
第6回	短距離走記録会(50m走、100m走、ハードル走)				
第7回	跳躍(走幅跳)				
第8回	跳躍(三段跳)				
第9回	跳躍(走高跳)				
第10回	跳躍記録会(走幅跳、三段跳、走高跳)				
第11回	投擲(砲丸投)				
第12回	投擲(円盤投)				
第13回	投擲(やり投げ)				
第14回	投擲記録会(砲丸投、円盤投、やり投)				
第15回	期末テスト				
評価方法と基準			評価項目と割合(%)		
出席・授業態度を重視し、総合的に評価をする			出席	授業態度	レポート
			40	30	30
授業外学習			テキスト、教材		
参考書			受講生へのメッセージ		
キーワード					