

2007 年度

<p>科目名</p> <p style="text-align: center;">陸上競技</p>	<p>対象学科・学年</p> <p style="text-align: center;">人間社 2 回生</p>	<p>担当者</p> <p style="text-align: center;">児玉 公正</p>																														
<p>授業テーマ</p> <p style="text-align: center;">ハードル走と砲丸投げの技術と指導方法、および健康運動実践指導者実技試験を意識したウォーキングの要点</p>																																
<p>授業の概要と目標</p> <p>陸上運動は歩、走、跳、投で構成され、成長過程の中で経験している。その技術の大部分はすでに獲得されているが、陸上競技種目としての基礎と応用技術を確認しさらなる能力向上を図る。あわせて、指導の形態や指導方法を理解する場とする。この授業ではハードリングと砲丸投げ種目に重点を置き展開する。</p> <p>また、健康運動実践指導者実技試験対策として、ウォーキングの要点を確認したい。指導案を作成し、実際に模擬試験を展開する。</p>																																
<p>評価方法</p> <p>技術はハードル走と投擲距離で評価 ウォーキング指導技術は指導案の作成と模擬授業の実施状況で評価 出席を重視する</p>																																
<p>テキスト</p> <p>技術解説した抄録を配布 健康運動実践指導者用テキスト</p>	<p>著者</p> <p style="text-align: center;">健康・体づくり事業財団</p>	<p>出版社</p> <p style="text-align: center;">南江堂</p>																														
<p>参考書</p> <p>陸上競技指導教本 陸上競技入門シリーズ</p>	<p>著者</p> <p style="text-align: center;">日本陸上競技連盟編 織田幹夫監修</p>	<p>出版社</p> <p style="text-align: center;">大修館書店 ベースボールマガジン社</p>																														
<p>授業スケジュール・内容</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; text-align: center;">1. ハードル走の基礎①</td> <td>授業のガイダンスと初心者の段階別ドリル（理論）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2. ハードル走の基礎②</td> <td>教材ビデオによる技術の確認（理論）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3. ハードル走の基礎②</td> <td>歩きハードリング、緩助走ハードリング</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4. ハードル走の基礎③</td> <td>リード脚（振り上げ脚）上昇時の上体の前傾（ディップをかける）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5. ハードル走の基礎④</td> <td>インターバル（中間疾走）、</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6. ハードル走の実技試験</td> <td>タイムよりも正確な動作を要求</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7. 砲丸投げの基礎①</td> <td>段階別ドリルの内容を確認（理論）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">8. 砲丸投げの基礎②</td> <td>教材ビデオによる技術の確認（理論）</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">9. 砲丸投げの基礎③</td> <td>突き出し動作、構え動作、グライドスタート動作</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">10. 砲丸投げの実技試験</td> <td>正確な投法とその距離をチェック</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">11. ウォーキング指導の実際①</td> <td>健康運動実践指導者実技試験の要領</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">12. ウォーキング指導の実際②</td> <td>ウォーキング指導の要点</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">13. ウォーキング指導の実際③</td> <td>指導案作成のポイント</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">14. ウォーキング指導の実際④</td> <td>指導案に基づいた模擬試験①</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">15. ウォーキング指導の実際⑤</td> <td>指導案に基づいた模擬試験②</td> </tr> </table>			1. ハードル走の基礎①	授業のガイダンスと初心者の段階別ドリル（理論）	2. ハードル走の基礎②	教材ビデオによる技術の確認（理論）	3. ハードル走の基礎②	歩きハードリング、緩助走ハードリング	4. ハードル走の基礎③	リード脚（振り上げ脚）上昇時の上体の前傾（ディップをかける）	5. ハードル走の基礎④	インターバル（中間疾走）、	6. ハードル走の実技試験	タイムよりも正確な動作を要求	7. 砲丸投げの基礎①	段階別ドリルの内容を確認（理論）	8. 砲丸投げの基礎②	教材ビデオによる技術の確認（理論）	9. 砲丸投げの基礎③	突き出し動作、構え動作、グライドスタート動作	10. 砲丸投げの実技試験	正確な投法とその距離をチェック	11. ウォーキング指導の実際①	健康運動実践指導者実技試験の要領	12. ウォーキング指導の実際②	ウォーキング指導の要点	13. ウォーキング指導の実際③	指導案作成のポイント	14. ウォーキング指導の実際④	指導案に基づいた模擬試験①	15. ウォーキング指導の実際⑤	指導案に基づいた模擬試験②
1. ハードル走の基礎①	授業のガイダンスと初心者の段階別ドリル（理論）																															
2. ハードル走の基礎②	教材ビデオによる技術の確認（理論）																															
3. ハードル走の基礎②	歩きハードリング、緩助走ハードリング																															
4. ハードル走の基礎③	リード脚（振り上げ脚）上昇時の上体の前傾（ディップをかける）																															
5. ハードル走の基礎④	インターバル（中間疾走）、																															
6. ハードル走の実技試験	タイムよりも正確な動作を要求																															
7. 砲丸投げの基礎①	段階別ドリルの内容を確認（理論）																															
8. 砲丸投げの基礎②	教材ビデオによる技術の確認（理論）																															
9. 砲丸投げの基礎③	突き出し動作、構え動作、グライドスタート動作																															
10. 砲丸投げの実技試験	正確な投法とその距離をチェック																															
11. ウォーキング指導の実際①	健康運動実践指導者実技試験の要領																															
12. ウォーキング指導の実際②	ウォーキング指導の要点																															
13. ウォーキング指導の実際③	指導案作成のポイント																															
14. ウォーキング指導の実際④	指導案に基づいた模擬試験①																															
15. ウォーキング指導の実際⑤	指導案に基づいた模擬試験②																															