2008 年度

科目名	対象学科・学年	担当者
陸上競技	人間人社２回生	児玉　公正

授業テーマ
歩、走、跳、投運動の技術と指導方法

授業の概要と目標
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。

評価方法
技術はハードル走と投擲距離、走り幅跳びで評価
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

テキスト	著者	出版社
随時紹介 技術解説した抄録を配布		

参考書	著者	出版社
陸上競技指導教本 陸上競技入門シリーズ	日本陸上競技連盟編 織田幹夫監修	大修館書店 ベースボールマガジン社

授業スケジュール・内容

1．授業のガイダンス

2．ハードル走の基礎①　基本技術の抄録と教材ビデオによる確認

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、スピードハードリング

4．ハードル走の実技試験　タイムよりも正確な動作を要求

5．砲丸投げの基礎①　基本技術の抄録と教材ビデオによる確認

6．砲丸投げの基礎②　突き出し動作、構え動作、ｸﾞﾗｲﾝﾄﾞスタート動作

7．砲丸投げの実技試験　正確な投法とその距離で

8．走り幅跳び　助走局面、踏み切り準備と踏み切り局面、空中局面、着地局面

9．走り高跳び　空中動作～着地、助走～踏み切り姿勢、踏み切り準備～空間動作、助走～着地

10. 指導技術を高めるための模擬授業①（長距離）
（数名のグループを作り、各グループが要求された課題に対し指導案を作成し模擬授業）

11. 指導技術を高めるための模擬授業②（短距離）

12. 指導技術を高めるための模擬授業③（砲丸投げ）

13. 指導技術を高めるための模擬授業④（走り幅跳び）

14. 指導技術を高めるための模擬授業⑤（走り高跳び）

15. 指導技術を高めるための模擬授業⑥（ハードル走）