

2011年度

|                            |                                                                                                                                                                                      |                                  |       |       |   |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|-------|---|
| 科目名                        | 陸上競技(男子)                                                                                                                                                                             |                                  |       |       |   |
| 担当教員                       | 児玉 公正                                                                                                                                                                                |                                  |       |       |   |
| 配当                         | 人社2                                                                                                                                                                                  |                                  | コード   | 21027 |   |
| 開期                         | 後期                                                                                                                                                                                   | 講時                               | 火曜日1限 | 単位数   | 1 |
| 授業テーマ                      | ハードル、砲丸投げ、走り幅跳びを中心とした運動技術と指導方法を学ぶ                                                                                                                                                    |                                  |       |       |   |
| 目的と概要                      | 陸上運動は歩、走、跳、投で構成され、我々は成長過程の中でこれらの動きを経験する。それら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りたい。あわせて、指導の形態や指導方法を理解する場としたい。この授業ではハードリング、砲丸投げ、走り幅跳びに重点を置き展開する。加えて、これら3種目の指導案作成も手掛ける。 |                                  |       |       |   |
| 成績評価法                      | 技術はハードル走のフォーム、砲丸投げと走り幅跳びの記録で評価(30%)<br>指導技術は指導案を作成しその内容を評価(20%)<br>平常点(40%)と授業意欲(10%)を重要視する                                                                                          |                                  |       |       |   |
| テキスト                       | 技術を解説した抄録を配布                                                                                                                                                                         |                                  |       |       |   |
| 参考書                        | 陸上競技指導教本(日本陸上競技連盟、大修館書店)<br>陸上競技入門シリーズ(織田幹夫監修、ベースボールマガジン社)                                                                                                                           |                                  |       |       |   |
| 履修に当たっ<br>ての注意・助言<br>/準備学習 | 教育実習や教員採用実技試験を意識し授業を展開する。健康スポーツコースが用意する実技種目の中では球技に人気が集まるが、保健体育の教員免許を意識すると避けて通れない種目の一つにあたる。常に、範囲について予習して臨むこと。                                                                         |                                  |       |       |   |
| 講義計画                       |                                                                                                                                                                                      |                                  |       |       |   |
| 第1回                        | オリエンテーション                                                                                                                                                                            | 「陸上競技」で何を、どのように学ぶか               |       |       |   |
| 第2回                        | 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               |       |       |   |
| 第3回                        | 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    |       |       |   |
| 第4回                        | ハードル走のまとめ                                                                                                                                                                            | 走タイムよりも正確なハードリング技術を確認する          |       |       |   |
| 第5回                        | 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               |       |       |   |
| 第6回                        | 砲丸投げの基礎 (2)                                                                                                                                                                          | 突き出し動作、構え動作、グライドスタート動作           |       |       |   |
| 第7回                        | 砲丸投げのまとめ                                                                                                                                                                             | 正確な投法とその距離を確認する                  |       |       |   |
| 第8回                        | 走り幅跳びの基礎 (1)                                                                                                                                                                         | 基本技術の抄録と教材ビデオによる確認               |       |       |   |
| 第9回                        | 走り幅跳びの基礎 (2)                                                                                                                                                                         | 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、各分習 |       |       |   |
| 第10回                       | 走り幅跳びのまとめ                                                                                                                                                                            | 正確な跳び技術とその距離を確認する                |       |       |   |
| 第11回                       | 指導案作成にむけて                                                                                                                                                                            | 指導案とは、指導案作成のポイント                 |       |       |   |
| 第12回                       | 指導案作成 (1)                                                                                                                                                                            | ハードル走の指導案作り                      |       |       |   |
| 第13回                       | 指導案作成 (2)                                                                                                                                                                            | 砲丸投げの指導案作り                       |       |       |   |
| 第14回                       | 指導案作成 (3)                                                                                                                                                                            | 走り幅跳びの指導案作り                      |       |       |   |
| 第15回                       | 指導案作成 (4)                                                                                                                                                                            | 指導案作成のまとめ                        |       |       |   |