

科目名	陸上							年度	2026
英語科目名	Track and Field							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	呂木	教員の実務経験		有	実務経験の職種		陸上競技コーチ		
【科目の目的】 健康運動実践指導者取得のための必修科目となります。 競技スポーツとして、また健康のための運動としてスポーツの基礎的競技である「陸上運動」に関して実技を中心に学び実践します。									
【科目の概要】 陸上、ジョギング・ウォーキングの特性について理解し、年齢別に応じた的確な指導が行える能力を養います。									
【到達目標】 陸上競技（走・跳・投）におけるそれぞれの種目特性を理解し、指導者スキルの向上をめざします。基礎的知識を理解し、技術のポイントを確認しながら反復トレーニングを実施し、技術獲得・理解度向上をめざします。 A. 短距離走の理論的・実技的な知識を十分に有し、実践することができる B. 持久走の理論的・実技的な知識を十分に有し、実践することができる C. 投擲種目の理論的・実技的な知識を十分に有し、実践することができる D. 優れたスプリントフォームで走ることができる									
【授業の注意点】 授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。服装は原則学校指定ウェア。教材は事前連絡に従って各自用意します。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	短距離走の理論的・実技的な知識を十分に有し、実践することができる		短距離走の理論的・実技的な知識をある程度有し、実践することができる		短距離走の理論的・実技的な知識をある程度有し、実践することができない				
到達目標 B	持久走の理論的・実技的な知識を十分に有し、実践することができる		持久走の理論的・実技的な知識をある程度有し、実践することができる		持久走の理論的・実技的な知識をある程度有し、実践することができない				
到達目標 C	投擲種目の理論的・実技的な知識を十分に有し、実践することができる		投擲種目の理論的・実技的な知識をある程度有し、実践することができる		投擲種目の理論的・実技的な知識をある程度有し、実践することができない				
到達目標 D	優れたスプリントフォームで走ることができる		ある程度スプリントフォームで走ることができる□		良いスプリントフォームを意識して走ることができる				
到達目標 E									
【教科書】 特になし									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		陸上			年度	2026	
英語表記		Track and Field			学期	前期	
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価	
1	ガイダンス	授業内容と資格	1	授業の進め方	授業の目的と内容を理解する	3	
			2	資格について	健康運動実践指導者資格について理解する		
2	ウォーキング	ウォーキングの理解	1	ウォーキング実技	ウォーキングの仕方・指導法について理解する	2	
3	基本動作	短距離走の理解	1	短距離走実技	50m・100m・タイムトライアルを実践する	2	
4	基本動作	スプリント力	1	短距離走実技	50m・100m・タイムトライアルを実践する	2	
5	基本動作	ハードル走の理解	1	ハードル走実技	ハードル走を理解し、実践する	2	
6	基本動作	走り幅跳びについて	1	走り幅跳び実技	走り幅跳びを理解し、指導法を理解する	2	
7	基本動作	持久走について	1	クーパー走	12分間走を実践し、持久走の指導法を理解する	2	
8	基本動作	投げ系動作	1	投げ系動作実技	やり投げ・砲丸投げを実践する	2	
9	基本動作	リレーについて	1	リレー実技	リレーを実践する	2	
10	スプリントフォーム	スプリントフォームについて	1	スプリント実技	スプリントのフォームを理解し、実践する	2	
11	スプリントフォーム					2	
12	スプリントフォーム					2	
13	スプリントフォーム					2	
14	まとめ	上記全ての確認	1	理論確認	これまでの内容の理論的側面を再度理解する	3	
15	まとめ		1	実技確認	これまでの内容の実技的側面を再度理解する	3	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他
自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等