

科目名	陸上						年度	2026	
英語科目名	Track and Field						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 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	邑木	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エア。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	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	日 数
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						