

陸上

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----|-----|----|------|---|----|---------|-----|----|----|---|
| 対象 | 1年次 | 開講期 | 前期 | 区分 | 必 | 種別 | 実技 | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員 | 邑木 | | | 実務経験 | 有 | 職種 | 陸上競技コーチ | | | | |

授業概要

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。

授業方法

それぞれの種目を体験する中で種目特性を理解できるよう授業展開します。指導スキル向上のため、毎回の授業中でそれぞれの種目におけるポイントを説明します。

成績評価方法

試験と課題を総合的に評価します。実技、積極的な授業参加、授業態度によって評価します。

履修上の注意

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。

教科書教材

特になし

| 回数 | 授業計画 |
|-----|----------------|
| 第1回 | 授業内容についてのガイダンス |
| 第2回 | 実技①ウォーキング) |
| 第3回 | ～第9回基本動作（短距離） |

陸上

| | |
|------|------------|
| 第10回 | ～第11回理解度確認 |
| 第12回 | ～第15回まとめ |