

科目名	陸上								年度	2024
英語科目名	Track and Field								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	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										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル3 優れている	レベル2 ふつう	レベル1 もう少し							
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							
【教科書】 配布プリント										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 筆記試験・平常点										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

科目名		陸上				年度	2024
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	2	
			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	2	
15	まとめ			実技確認	これまでの内容の実技的側面を再度理解する	2	

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