科目名	陸上							年度	2025
英語科目名	Track and Field								前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	選2	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		二競技コーチ		

#### 【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

# 【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	レベル3		レベル2		レベル1		
評価	優れている		ふつう		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 英語表記		陸上 Track and Field						25 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			学期	評価方法	自己評価	
1	1 ガイダンス	授業内容と資格		授業の進め方	授業の目的と内容を理解する		2	
1 27 3 2 7	<b>反未</b> 円谷と貝俗	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					2	
11	スプリントフォーム		1	フプリント中世	スプリントのフォームを理解し、実践する		2	
12	スプリントフォーム		1	1 スプリント実技	NO TO TOO A SEEMEL KIND		2	
13	スプリントフォーム						2	
14	まとめ	-上記全ての確認		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	その仙				

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