

|                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------|-----------------------------------|-----|---------|------------------------------------|---------|-----|------|
| 科目名                                                                                                                                                                                                                                                                    | 陸上                               |         |                                   |     |         |                                    |         | 年度  | 2025 |
| 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 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 |                                    | 陸上競技コーチ |     |      |
| <b>【科目の目的】</b><br>健康運動実践指導者取得のための必修科目となります。<br>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。                                                                                                                                                            |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |
| <b>【科目の概要】</b><br>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。                                                                                                                                                                                                   |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |
| <b>【到達目標】</b><br>“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。<br>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<br>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<br>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<br>D. 優れたスプリントフォームで走ることができる” |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |
| <b>【授業の注意点】</b><br>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<br>評価                                                                                                                                                                                                                                                           | レベル3<br>優れている                    |         | レベル2<br>ふつう                       |     |         | レベル1<br>もう少し                       |         |     |      |
| 到達目標<br>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<br>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<br>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 |         |     |      |
| <b>【教科書】</b><br>配布プリント                                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |
| <b>【参考資料】</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |
| <b>【成績の評価方法・評価基準】</b><br>筆記試験・平常点                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |
| ※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |         |                                   |     |         |                                    |         |     |      |

