

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------|-----------|------|
| 日本工学院八王子専門学校                                                                                                                                                                                                                                                        | 開講年度                                                                                                                                | 2019年度（平成31年度） | 科目名                          | 陸上        |      |
| 科目基礎情報                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| 開設学科                                                                                                                                                                                                                                                                | スポーツトレーナー科                                                                                                                          | コース名           |                              | 開設期       | 前期   |
| 対象年次                                                                                                                                                                                                                                                                | 1年次                                                                                                                                 | 科目区分           | 必修                           | 時間数       | 30時間 |
| 単位数                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1単位                                                                                                                                 | 授業形態           | 実技                           |           |      |
| 教科書/教材                                                                                                                                                                                                                                                              | 必要に応じて資料を配布                                                                                                                         |                |                              |           |      |
| 担当教員情報                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                | 邑木                                                                                                                                  |                | 実務経験の有無・職種                   | 有・陸上競技コーチ |      |
| 学習目的                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| <p>健康運動実践指導者取得のための必修科目となります。</p> <p>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。</p> <p>歩く・走る・跳ぶ・投げるなど身体運動の基礎を陸上運動を通じて、運動指導者としての理解を深めていきます。</p> <p>スポーツを通し「指導者」としてのスキル向上だけではなく、様々な社会の中における「社会人」としての基礎的能力向上についても目的とします。</p>                          |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| <p>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目指します。</p> <p>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・理解度向上を目指します。</p> <p>スポーツを通し「指導者」としてのスキル向上だけではなく、様々な社会の中における「社会人」としての基礎的能力向上も目指します。</p> <p>陸上トレーニングを通しての理解力・計画力などを養い、トレーニング指導方法・技術指導方法など指導者としての能力を習得することが目標です。</p> |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| 授業概要                                                                                                                                                                                                                                                                | それぞれの種目を体験するなかで種目特性を理解できるよう授業展開します。<br>指導スキル向上のため、毎回の授業の中でそれぞれの種目におけるポイントを説明します。                                                    |                |                              |           |      |
| 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。<br>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。<br>服装は学校指定ウエアを原則とします。<br>教材は事前連絡に従って各自用意します。 |                |                              |           |      |
| 評価方法                                                                                                                                                                                                                                                                | 種別                                                                                                                                  | 割合             | 備 考                          |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 試験・課題                                                                                                                               | 20%            | 筆記試験                         |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 小テスト                                                                                                                                | 0%             |                              |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | レポート                                                                                                                                | 0%             |                              |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 成果発表<br>（口頭・実技）                                                                                                                     | 50%            | 実技試験                         |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | 平常点                                                                                                                                 | 30%            | 積極的な取り組み                     |           |      |
| 授業計画（1回～15回）                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                     |                |                              |           |      |
| 回                                                                                                                                                                                                                                                                   | 授業内容                                                                                                                                |                | 各回の到達目標                      |           |      |
| 1回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 授業内容についてのガイダンス                                                                                                                      |                | 授業の方法・資格との関連性などについて理解できる     |           |      |
| 2回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 実技                                                                                                                                  |                | ウォーキングを実践し理解できる              |           |      |
| 3回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 基本動作                                                                                                                                |                | 50m・100m タイムトライアルなどを実践し理解できる |           |      |
| 4回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 基本動作                                                                                                                                |                | スプリントトレーニングを実践し理解できる         |           |      |
| 5回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 基本動作                                                                                                                                |                | ハードル走を実践し理解できる               |           |      |
| 6回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 基本動作                                                                                                                                |                | 走り幅跳びを実践し理解できる               |           |      |
| 7回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 基本動作                                                                                                                                |                | 12分間走を実践し理解できる               |           |      |
| 8回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 基本動作                                                                                                                                |                | 砲丸投げ・やり投げを実践し理解できる           |           |      |
| 9回                                                                                                                                                                                                                                                                  | 基本動作                                                                                                                                |                | リレーを実践し理解できる                 |           |      |
| 10回                                                                                                                                                                                                                                                                 | スプリントフォーム                                                                                                                           |                | スプリントフォームを理解できる              |           |      |
| 11回                                                                                                                                                                                                                                                                 | スプリントフォーム                                                                                                                           |                | スプリントフォームを実践できる              |           |      |
| 12回                                                                                                                                                                                                                                                                 | スプリントフォーム                                                                                                                           |                | スプリントフォームをチェックできる            |           |      |
| 13回                                                                                                                                                                                                                                                                 | スプリントフォーム                                                                                                                           |                | スプリントフォームをチェックできる            |           |      |
| 14回                                                                                                                                                                                                                                                                 | まとめ                                                                                                                                 |                | 上記全てを理解し、チェック、修正できる          |           |      |
| 15回                                                                                                                                                                                                                                                                 | まとめ                                                                                                                                 |                | 上記全てを理解し、チェック、修正できる          |           |      |