

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	スポーツ健康学科三年制	コース名	スポーツインストラクターコース	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	特になし				
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					
健康運動実践指導者取得のための必須科目となります。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。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、体感し学ぶ事により運動指導者としての理解を深めていきます。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・理解度向上を目的とします。スポーツを通して「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。					
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目指します。 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・理解度向上を目指します。 スポーツを通して「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。 実技を通しての行動力や他者とのコミュニケーション能力を養うことを目指します。 基礎的知識、応用知識を学び、実技におけるトレーニングを通して理解力・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					
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。 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。 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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	20%	試験と課題を総合的に評価します		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	50%	実技、積極的な授業参加によって評価します		
	平常点	30%	授業態度によって評価します		
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	理解度確認		スプリントフォームを理解できている		
11回	理解度確認		スプリントフォームを実践できる		
12回	まとめ		スプリントフォームをチェックできる		
13回	まとめ		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		