愛知東邦大学　シラバス

開講年度(Year)	2024年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	専門スポーツ実習（陸上競技）		
担当者(Instructors)	木野村 嘉則	配当年次(Dividend year)	1
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

本授業では陸上競技の各種目について段階的な指導方法を学ぶ。その際には、各種目についての基本的な原理を理解したうえで実際に実技を行うとともにレポートにて振り返りを行う。そうすることによって、各練習方法についての注意点や各種目の特性を理解する。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	実験・実習
授業の方法(Class method)	実習形式にて行う。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	オリエンテーション	この授業の目的の説明および、導入の運動を行う	□
第2回	投運動の補助運動	投擲動作の基本原理を学ぶ	□
第3回	砲丸投げ（基本原理）	砲丸投の基本的基本原理を学ぶ	□
第4回	砲丸投げ（保持、突き出し、立ち投げ）	砲丸投をその場から行う	□
第5回	砲丸投げ（サイドステップ投法）	ステップを利用した砲丸投を行う	□
第6回	砲丸投げ（グライド投法、回転投法）	グライド動作、回転動作を学習する	□
第7回	砲丸投げ（測定・評価方法・測定）	砲丸投の測定評価法を学び、測定する	□
第8回	走運動の基本動作	疾走の基本原理を理解する	□
第9回	短距離走（走りの課題を見つける）	各自の疾走動作の課題を見つけ出す	□
第10回	短距離走（スターティングブロックの設置、スタート）	スタート、加速疾走局面について学習する	□
第11回	短距離走（中間疾走の技術）	慣性疾走局面の疾走について学習する	□
第12回	短距離走（測定・評価方法・測定）	短距離走の測定評価法を学び、測定する	□
第13回	リレー（バトンパスの技術）	リレーのバトンパスの技術について理解する	□
第14回	リレー（バトンパスの練習方法）　オーバーハンドパス・アンダーハンドパス	バトンパスの練習を行う	□
第15回	リレー（マークの設定方法）	バトンパスを行う際のマークの設定について理解する	□
第16回	リレー（測定・評価方法・測定）	リレーの測定評価法を学び、測定する	□
第17回	ハードル（ハードルの基本動作）	ハードル走の基本的な動作、原理を理解する	□
第18回	ハードル（ハードリング）	ハードリングの練習法を学ぶ	□
第19回	ハードル(ハードル走のスタート）	ハードルのスタートについて学ぶ	□
第20回	ハードル（ハードル走の課題を見つける）	各自のハードル走の課題を見つける	□
第21回	ハードル（ハードル総合練習）	各自の課題に応じた練習を行う	□
第22回	ハードル（測定・評価方法・測定）	ハードル走の測定評価法を学び、測定する	□
第23回	跳躍運動の補助運動	助走跳躍の原理を学ぶ	□
第24回	走高跳（基本原理）	走高跳の基本原理を学ぶ	□
第25回	走高跳（はさみ跳び）	はさみ跳びを行うための練習法を学ぶ	□

第26回	走高跳（背面跳への導入）	背面跳への導入を行う	□
第27回	走高跳（背面跳　助走）	背面跳の助走、内傾、後傾の利用について学ぶ	□
第28回	走高跳（背面跳　練習方法）	背面跳の練習方法を学ぶ	□
第29回	走高跳（測定・評価方法・測定）	走高跳の測定評価法を学び、測定する	□
第30回	まとめ	実習のまとめを行う	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

第一回の授業は必ず出席すること。授業に関する重要な連絡をするため、欠席者は履修を認めないので注意すること。 授業後にその日の学習を振り返るレポートを作成（60分程度）し提出する（事後学習）。また、各授業に際して提出したレポートを振り返りその日の学習の課題を明確にして（30分程度）授業に取り組むこと（事前学習1）。また、次週行う種目の動画を見ながら，課題の整理を行ってくる（30分程度）こと（事前学習2）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

毎週提出されたレポートおよび、レポートおよび授業内容の解説をした資料を配布し、前回の授業の復習を行ってから実習を行う。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	**◆ 2019人間健康DP1**	陸上競技の基礎的な指導法を説明できる。 ポイントを押さえた見本を示すことができる。 他人の運動を観察し、指導上の具体的なポイントを見抜くことができる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験（in-class exam)	その他(Other)
			100%	

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

毎回の授業にて学習をまとめるレポートを作成する

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	日本陸上競技学会編『陸上競技のコーチング』大修館書店	
2	日本陸上競技連盟『陸上競技指導教本アンダー１６・１９　基礎から身につく陸上競技　初級編』大修館書店	
3	日本陸上競技連盟『陸上競技指導教本アンダー１６・１９　レベルアップの陸上競技　上級編』大修館書店	
4	日本スプリント学会『スプリント学ハンドブック：すべてのスポーツパフォーマンスの基盤』西村書店	
5		