

授業科目名： 陸上	教員の免許状取得のための 必修科目	単位数： 1単位	担当教員名： 秋澤一輝・渋谷聡・千葉佳裕・渡辺圭佑 担当形態： クラス分け・単独
実務内容 (実務家教員の場合)			
科 目	教科及び教科の指導法に関する科目 (中学校及び高等学校 保健体育)		
施行規則に定める 科目区分又は事項等	教科に関する専門的事項 ・ 体育実技		
「学位授与の方針」との関係			
DP2. 共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現、等の専門的知見を得ることができる (専門知) DP4. 個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけ実践することができる (実践力)			
授業のテーマ及び到達目標			
(1) 陸上 (走る、投げる、跳ぶ) の基礎技術を、ICT などを用いて習得する。 (2) 陸上で「主体的、対話的で深い学び」を習得する。 (3) 陸上の動きを分解して、つまずきからの手立てを習得する。			
授業の概要			
陸上に含まれる「走る、投げる、跳ぶ」という行為は、多くの運動やスポーツの基本である。本授業では、「走る、投げる、跳ぶ」という行為の基本動作を身に付けるとともに、何がうまくできないか、どうすればよくなるかということ、を、「気づき、理解する」ことを促す。合わせて、これらが主体的、対話的で深い学びとなって、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなライフスタイルを実現する」ことを理解する。			
授業計画			
第1回：陸上「走る、投げる、跳ぶ」とは 第2回：走りの基本技術 (1) 正しい立ち方・姿勢、歩き方、走り方 第3回：走りの基本技術 (2) スピードをコントロールする体の傾きを覚える 第4回：走りの基本技術 (3) ピッチ (挟み) とストライド (弾み) 動作を身につける 第5回：走りの基本技術 (4) 2種類のスタート技術を学ぶ 第6回：走りの基本技術 (5) 自身の走るフォーム改善点の確認 (ICT の活用、グループディスカッションの実施) 第7回：走りとは跳ぶ基本技術 (1) ハードルを越える技術を理解する 第8回：走りとは跳ぶ基本技術 (2) リズムのある走りをする 第9回：走りとは跳ぶ基本技術 (3) 自身のハードルフォーム改善点の確認 (ICT の活用、グループディスカッションの実施) 第10回：跳びの基本技術 (1) 助走の特徴を理解する 第11回：跳びの基本技術 (2) 踏切技術を学ぶ (ICT の活用) 第12回：投げの基本技術 (1) 重心の移動を身につける 第13回：投げの基本技術 (2) 自身の投げるフォーム改善点の確認 (ICT の活用、グループディスカッションの実施) 第14回：体育授業における「走る、投げる、跳ぶ」ための学びを体験する 第15回：まとめ 実技試験			
スクーリングでの学修			
横断的に学んでいく (主に、第1回～第15回の内容を含む。)			
テキスト			
渋谷聡 (2015) 『スポーツ心理学を生かした「誰でもできる陸上競技」練習法・指導法 中学校・高校編』星槎大学出版会 978-4774080024			
参考書・参考資料等			
・ 阿部利彦 (2015) 『気になる子の体育つまずき解決 BOOK 授業で生かせる実践 52』学研プラス 978-4054062955 ・ 日本陸上競技連盟 (2023) 『陸上競技ルールブック2023年度版』ベースボール・マガジン社 978-4583116020			
学生に対する評価			
スクーリング評価 (20%)、実技テスト (80%) の割合で総合して評価する。			