

授業科目名： 陸上	教員の免許状取得のための 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、與名本稔 担当形態：オムニバス
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 AからFの項目すべてに該当する。			
授業の到達目標及びテーマ (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り、小学校、中学校、高等学校の体育授業でも行われている。しかし、「走る、投げる、跳ぶ」こと全てに得意な生徒が多いとは言えず、発育発達段階や運動経験、様々な特性によって「走る、投げる、跳ぶ」ことの個人差も決して少なくない。そのため、陸上の楽しさを十分に感じることは簡単なことではない。 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、どうすればうまくなるかということ、ICT やグループディスカッションを実施することによって、学生個人あるいはグループで「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つて、「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身につける 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

定期試験（実技テスト）

スクーリングでの学修内容

横断的に学んでいく（主に、第1回～第15回の内容を含む。）

教科書

・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（渋谷聡著、星槎大学出版会、2015年）

参考文献

・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（阿部利彦著、学研教育みらい、2015年）

・陸上競技ルールブック 2012年度版（公益財団法人日本陸上競技連盟、ベースボールマガジン社、2013年）

その他、必要に応じて適宜紹介する。

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。