<table>
<tr><td>授業科目名：
陸上</td><td>教員の免許状取得のための
の
必修科目</td><td>単位数：
１単位</td><td>担当教員名：秋澤一輝、
渋谷聡、千葉佳裕、
渡辺圭佑、與名本稔</td></tr>
<tr><td colspan="3"></td><td>担当形態：オムニバス</td></tr>
<tr><td>実務内容
（実務家教員の場合）</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="2">科　目</td><td colspan="2">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）</td></tr>
<tr><td colspan="2">施行規則に定める
科目区分又は事項等</td><td colspan="2">教科に関する専門的事項
体育実技</td></tr>
<tr><td colspan="4">「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。</td></tr>
<tr><td colspan="4">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。</td></tr>
<tr><td colspan="4">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を、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。</td></tr>
<tr><td colspan="4">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）</td></tr>
</table>

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。