

登録コード	E2613900	開講年度	2026				
授業科目	陸上競技					担当教員	大木 雄太
英文授業名	Track & Field					副担当	
単位数	1	講義期間	前期	曜日・時限	木曜・3時限		対象学生
講義室	教育グラウンド		授業形態	実技	遠隔授業科目		備考
信大コンピテンシー	非該当						
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素				【授業の達成目標】		
	2 6 E カリ, 2 5 E カリ, 2 4 E カリ, 2 3 E カリ, 2 2 E カリ, 2 1 E カリ, 2 0 E カリ						
	教育の専門家に求められる深い教養に根ざした公共的使命感や倫理観				陸上競技の指導実践において求められる深い教養に根ざした公共的使命感や倫理観を身につける。		
	教育活動を支え、実現する上で不可欠な専門的知識・技能				陸上競技に関する専門的な知識や技能を身につけ、それらを活用することができるようになる。		
(2)授業で学べる「テーマ」	その他						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	陸上競技におけるいくつかの代表的種目（短距離走・リレー・ハードル走・走高跳・走幅跳・砲丸投・円盤投）の練習と記録測定を通じて、陸上競技の基礎的技能を習得し、あわせて指導方法を提示する。走・跳・投種目の実践を通して、それぞれの基礎的技能を習得し、一定水準の記録レベルに到達するとともに、相手と競争したり、記録に挑戦したりすることを楽しみとする陸上競技の特性にふれる。これらを通して、体育授業において陸上競技の指導ができるようになることを目的としている。						
(5)授業計画	第1回：短距離走の基礎的技能練習（ドリル） 第2回：短距離走の基礎的技能の発展練習（クラウチングスタート） 第3回：短距離走の記録測定 第4回：リレーにおけるバトンパスの基礎的技能練習 第5回：砲丸投・円盤投の基礎的技能練習（立ち投げ） 第6回：砲丸投・円盤投の基礎的技能の発展練習（グライド・ターン） 第7回：砲丸投・円盤投の記録測定 第8回：ハードル走の基礎的技能練習（ハードリング） 第9回：ハードル走の基礎的技能の発展練習（1台目までのアプローチ） 第10回：ハードル走の記録測定 第11回：走高跳の基礎的技能練習（はさみ跳び・ベリーロール） 第12回：走高跳の基礎的技能の発展練習（背面跳び） 第13回：走高跳の記録測定 第14回：走幅跳の基礎的技能練習（はさみ跳び） 定期試験：走幅跳の記録測定・授業アンケートの実施						
(6)成績評価の方法	各種目の記録到達レベル（60％）と受講参加度（40％）により判定する。						
(7)成績評価の基準	授業の達成目標への到達度は得点率に応じて評価する。得点率による評価基準は次のとおりとする。 90%以上 秀, 89-80% 優, 79-70% 良, 69-60% 可, 59%以下 不可。						
(8)事前事後学習の内容	事前学習：次の授業で行う種目に関する知識を調べ、動画を視聴してくる。事後学習：自主練習を行い、単位修得条件を満たすよう努力する。自主練習に際しては、ケガ等に十分留意すること。 この授業は 4 5 時間の学修を必要とする内容です。従って、1 5 時間以上の時間外学習が必要となります。						
(9)履修上の注意	陸上競技を行うに適した服装を用意すること。						
(10)質問、相談への対応及び連絡先	メールで対応する。連絡先：oki_yuta@shinshu-u.ac.jp						
【教科書】	指定しない						
【参考文献】	中学校学習指導要領解説保健体育編，高等学校学習指導要領解説保健体育編						