
体育実技A(ジョギング) 1単位(秋学期)

秋学期: 火3

近藤 明彦

授業の目的:

代表的な有酸素運動であるジョギングの経験を通して、将来の体力の保持増進についての理解を深める。

授業の計画:

- 1 導入 正しいフォームの確認
- 2 LSD (ロング・スロー・ディスタンス) トレーニングの実際
- 3 野外走-1
- 4 野外走-2
- 5 野外走-3
- 6 野外走-4
- 7 野外走-5
- 8 レペティション・トレーニング実際
- 9 野外走-6
- 10 野外走-7
- 11 野外走-8
- 12 野外走-9
- 13 インターバルトレーニングの実際
- 14 総括1. 課題の確認
- 15 総括2. ふりかえり

成績評価方法:

出席・態度・理解の3項目を点数化し、その合計点で評価する。3項目の配点等については科目ガイダンス時に説明する。レポートの提出あり。

実施場所:

陸上競技場・日吉周辺

服装携帯品等:

運動に適した服装、靴、タオル、帽子

雨天時の対応(屋外種目のみ):

小雨の場合は実技を実施する。実技が実施できない場合は講義を行う。

担当教員から履修者へのコメント:

意欲を持って参加してください。

質問・相談:

毎回の授業後に受け付ける。