

---

## 体育実技A(陸上競技) 1単位(春学期)

春学期: 火3

近藤 明彦

---

### 授業の目的:

走・跳・投の基本的運動技能を競う陸上競技の代表的種目である7種競技を行う。各種競技の記録の測定等を通して自己の体力レベルを把握するとともに、今後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 7種競技について ウォーミングアップについて
- 2 100mH 練習
- 3 100mH 測定
- 4 走高跳 練習
- 5 走高跳 測定
- 6 砲丸投 練習
- 7 砲丸投 測定
- 8 200m 練習
- 9 200m 測定
- 10 走幅跳 練習
- 11 走幅跳 測定
- 12 やり投 練習
- 13 やり投 測定
- 14 800m 練習・測定
- 総括 課題の確認
- 15 総括 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

### 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:

経験したことの無い様々な種目に挑戦することはとても楽しいことだと思います。ぜひ意欲を持って挑戦してみてください。

### 質問・相談:

毎回の授業後に受け付ける。