

開講期	2026年度前期			単位数	1.0単位
科目[授業]名	4255 スポーツ方法学実習(陸上競技1)			開講形態 (隔週 偶数 = 隔週2コマ)	週間授業
種別	条件付			定員	
履修可能学年	2年/3年/4年	重複履修	○	全学開講	○
曜日時限	木曜1限				
教室	第一グラウンドA、メインアリーナA、メインアリーナB、第一グラウンドB				
代表教員	制野 俊弘				
担当教員	制野 俊弘				
テーマと到達目標	本講義では、授業における陸上競技(走・跳・投)の教材解釈・教材づくり、ならびに具体的な指導法に関する基礎的な知識を実践的に学ぶ。実際に現場で授業を行う際の留意点などを具体的に学ばせ、実践的力の育成を図る。				
概要	走種目では、短距離走・長距離走・ハードル走・リレーを、跳躍では走り幅跳び・走り高跳び、投てきでは様々な投げを中心にその体系的な指導法について学ぶ。生徒が興味を持って授業に参加するための方策、教科内容の考え方や教材づくりの視点、データの取り方やその分析方法、グループ学習などの学習方法・形態など、実践的な学びを重視する。				
対面科目/オンライン科目	対面科目				
授業計画				担当教員(複数の教員が担当する場合のみ記載)	授業方式
第1回	陸上競技の捉え方(教材解釈)の基本と体系的な指導の考え方の概説				対面授業
第2回	短距離走の指導法①～あてっこペース走を教材に～				対面授業
第3回	短距離走の指導法②～「田植ライン」と「スピード曲線」の作成～				対面授業
第4回	長距離走の指導法～「あてっこ心拍数」を教材に～				対面授業
第5回	ハードル走の指導法①～リズム走からダンボール走へ～				対面授業
第6回	ハードル走の指導法②～ハードルの「歴史追体験型授業」～				対面授業
第7回	リレーの指導法①～「ゴーマーク地点」の発見学習～				対面授業
第8回	リレーの指導法②～「50Mリレー」から「200Mリレー」へ～				対面授業
第9回	リレーの指導法③～「リレーカーニバル」の企画・運営法～				対面授業
第10回	走り幅跳びの指導法～謎のブラックボックス「踏み切り準備」動作～				対面授業
第11回	走り高跳びの指導法～「仮面ライダー跳び」から「背面跳び」まで～				対面授業
第12回	やり投げの指導法～「的あて」からの指導～				対面授業
第13回	タイヤ投げの指導～遠心力を使った投げ方の指導～				対面授業
第14回	指導案の作成～陸上競技の指導案の作成～				対面授業
第15回	授業を振り返って～レポートの作成～				対面授業
成績評価の基準	出席状況ならびに指導案・レポートの内容を総合的に評価				
履修にあたっての留意事項	道具・フィールドの準備等(ハードル・セーフティマット等)で時間がかかることが予想されるので、授業の5分前には所定の場所に集合してください。 この授業は、実務経験のある教員による授業です。実際に中学生に指導した経験をもとに、具体的な指導法について学びます。				
オンライン授業方式(同時双方向型・オンデマンド型)の詳細					
【種別】人数制限(抽選)授業の優先条件					

◆教科書・教材

教科書以外に必要な教材費用	なし		
教科書	学校体育研究同志会編・たのしい陸上ハンドブック（2019年）	教科書(ISBN)	
参考文献	教育技術MOOK「走・跳・投の遊び／陸上運動の指導と学習カード」（小学館）	参考文献(ISBN)	

◆合理的配慮

本学における修学支援基本方針について	<p>本学における修学支援基本方針は以下URLを確認してください https://www.wako.ac.jp/campuslife/barrier-free.html 合理的配慮を希望する場合は基本方針およびシラバスを熟読の上で申請すること</p>
--------------------	---