

## コーチング論実習Ⅲ

1 単位 (選択) 2 年 (後期)

小原 繁・教授 / 人間文化学科

【授業目的】 走・跳・投といった陸上運動に関して、自己の能力に応じた課題解決、技術の獲得や記録の向上に必要な知識と技術を習得する。さらには陸上競技に必要な指導力を養成することを目的とする。

【授業概要】 陸上競技に関する知識とスキルの習得

【キーワード】 健康, 体力, ランニング, 跳躍, 投てき

【到達目標】

1. 走動作, 跳躍動作, 投動作における身体の使い方を理解する。
2. これらの動作を競技レベルまで高めるための練習方法と健康や体力増進という目標で実施する場合の方法の違いについて理解できるようにする。

【授業計画】

1. 短距離走: スタートとスタートダッシュ
2. 短距離走: 中間走法・フィニッシュとリレー
3. 健康体力向上のためのウォーキングとジョギング
4. 健康体力向上のためのジョギング
5. 長距離走: スピードトレーニングと競走
6. ハードル走: ハードリングの方法
7. ハードル走: ハードル間のピッチとストライド
8. ハードル走: 総合疾走と競走
9. 走り幅跳び: 反り跳びとはさみ跳びの跳躍方法
10. 走り幅跳び: 助走と踏切
11. 走り高跳び: はさみ跳びとベリーロール
12. 走り高跳び: 背面跳び
13. 投てき: 砲丸投げ
14. 投てき: 円盤投げ
15. 投てき: やり投げ
16. 全体総括

【成績評価】 出席状況 (80%), 小テスト授業内レポート (20%) で評価する。

【教科書】 無し

【参考書】 プリント配布

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218594>

【連絡先】

⇒ 小原 (088-656-7213, [obara@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:obara@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (オフィスアワー:  
水曜日 午後5時から6時)