

スポーツ総合演習(3年生)

今回の3年生の「スポーツ総合演習」は、「2年次に行った研究発表の内容を授業に生かしてみよう!」ということで、研究授業を行いました。

今回の陸上競技のグループの研究授業でしたが、以下のテーマで研究発表を行いました。

- 1.「短距離走において股関節伸展の筋力・パワーの向上が第一次加速局面に及ぼす影響」
- 2.「長距離走においてスプリントドリルによるランニングフォームに関する研究」
- 3.「短距離走におけるそり牽引走がスプリントパフォーマンスに及ぼす影響」
- 4.「投擲競技における跳躍力と競技力の関係性」

研究発表で得られたものの全てを授業の中に反映することは大変難しく、授業内容はかなり調整・変更されましたが、スポーツ指導をする貴重な体験をすることができました。

いざ、自分が教える立場になると、技術理論の理解はもちろんのことですが、それをいかにわかりやすく伝えることができるかというコミュニケーション能力が大事になります。

また、「自分の競技力を高める」だけではなく、「スポーツをともに楽しもう!」というプログラム作成や現場での指導する体験もスポーツ健康科学科の学びの中にあります。



