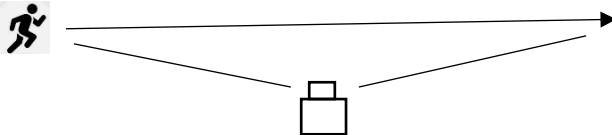


秀明大学 2023年度高大接続講座シラバス

| | |
|-----------|--|
| 開講日 | 2023年10月21日(土) |
| 講座テーマ | 体を上手く使って速く走ろう |
| 担当教員名 | 大賀圭造 |
| 講座の概要 | 誰でもできる「走る」ということに焦点を当てて、効率の良い走り方を習得し、講座前後で走るフォームがどのように変わったのかを動画撮影を通して確認します。走り方を習っていない人であればあるほど、その効果は大きいことが考えられます。今までとは違う自分の動きを体験してみてください。また、走っている時の足の回転数やストライドも簡易的に測定することができます。自分の走りを科学的に解明してみましよう。 |
| 講座の到達目標 | 走るフォームに変化がみられる。 |
| テキスト・授業資料 | 授業資料は必要に応じて講座内で配布します。 運動着、タオル、飲み物、運動シューズ(雨天の場合は体育館シューズ) |
| 事前課題の概要 | 自分の疾走動作(走るフォーム)を撮影し、自分の走りがどのようなものなのか調べて、レポートにまとめて事前に提出 撮影方法  *撮影カメラは走る人を追って撮影する (受講申込完了後、講座の2週間前を目途に大学から事前課題を送付します。) |
| 事後課題の概要 | 動画を観ながら、ピッチ(足の回転)・ストライド(歩幅)・疾走速度(走っているスピード)を計算し、自分の走りを数値として把握し、講座前の自分の走りとは講座後の自分の走りについて、客観的に分析し提出する。 (講座終了後2週間以内に返送してください。) |
| 評価 | 事後課題を確認・評価し、修了証を送付します。 |