

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|--|
| Course number | | U-LAS41 10001 PJ49 | | | | | |
| Course title (and course title in English) | | スポーツ実習ⅠA [バレーボール] Sports I A [Volleyball] | | Instructor's name, job title, and department of affiliation | | Institute for Liberal Arts and Sciences Associate Professor, TANAKA SHINSUKE | |
| Group | | Health and Sports | | Field(Classification) | | Sports Training | |
| Language of instruction | | Japanese | | Old group | | Group D | |
| | | | | Number of credits | | 1 | |
| Number of weekly time blocks | | 1 | | Class style | | Practical training (Face-to-face course) | |
| | | | | Year/semesters | | 2024・First semester | |
| Days and periods | | Tue.2 | | Target year | | All students | |
| | | | | Eligible students | | For all majors | |
| [Overview and purpose of the course] | | | | | | | |
| <p>『バレーボール実習・基礎編』</p> <p>バレーボールは、相手及びボールと対峙しながら「全方位に動く」「回転する」「滑る」「飛ぶ」「打つ」など、人間のあらゆる動きを駆使して攻防を楽しむという特質をもっている。コートを舞台として、6人のチームメイトが気持ちを通わせ、連携して刻一刻と新しい世界をつくり出していく「イメージと交流のスポーツ」でもある。</p> <p>この授業では、バレーボールの魅力を体感し、チームメイトと協力し合ってゲームを楽しみ盛り上げていく力をつけていきたい。そのために球技の基本技術を実習し、それらをゲームの中で生かしていく実践技術を修得する。</p> <p>また、スポーツ活動全体のプログラムづくりの基本的な考え方と具体的な方法を学び、実生活の中で、スポーツ実践を通じて自分の健康管理と体力づくりに活かせるようにする。</p> <p>...</p> | | | | | | | |
| [Course objectives] | | | | | | | |
| <p>1) チームメイトと協力し合ってゲームを楽しみ盛り上げていく力量を獲得する。そのために、球技の基本技術をゲームの中で生かしていく実践技術を修得する。</p> <p>2) 到達目標を自分自身で設定し、ポイント練習とチーム練習及び実戦を通じて、自分とチームの技量の伸びと充実度を体感する。</p> <p>3) スポーツ活動全体のプログラムづくりの基本的な考え方と具体的な方法を学び、実生活の中で、スポーツ実践を通じた自己の健康管理と体力づくりに活かせるようにする。</p> <p>...</p> | | | | | | | |
| [Course schedule and contents)] | | | | | | | |
| <p>カリキュラム構成</p> <p>(1) 授業の流れと主要テーマ ... 試しのゲーム、フォーメーション、パス&トスの基本技術、スパイク技術、カバリング、ブロック技術、攻撃法の自由な創造、学部対抗戦、地域対抗戦、チーム対抗戦(* ~ の各テーマで1~2回ずつ授業を行う)。</p> <p>(2) 1回の授業の概要 ... 導入、準備運動/チームアップ、ポイントレッスン、チーム練習とミーティング、ゲーム、チーム・ミーティングとまとめ。</p> <p>基本技能</p> <p>(1) フォーメーション(防御と攻撃の基本陣形) ... 位置取り(コート内のどこにいればボールを地面に落としにくい)。ゲーム中の動き方(どのように動けばよりよい防御ができるか)。</p> | | | | | | | |
| <div style="text-align: right;">Continue to スポーツ実習ⅠA [バレーボール](2)</div> | | | | | | | |

スポーツ実習ⅠA [バレーボール] (2)

(2) 防御法 ... アンダーハンド：瞬間的に「鉄板」をつくるイメージ。 オーバーハンド：「おわん」のイメージ（球を手になじませる、フットワーク、足首～膝～腰～上半身を柔軟に使う）。

(3) 攻撃法（ボールを相手のコートに落とす技術） ... ボール感覚、 ボールの軌道に合わせたリズムカルな助走とジャンプ、 助走のリズムとタイミング（最高到達点の安定）、 スパイク・ステップ、 振り込み動作、 空中で落ちながら打つ技術。

*各回ごとに到達目標を自分自身で設定。*ポイント練習とチーム練習を通じて自分とチームの伸びを体感。*自分の発展過程を自己記録表に記録していく。

集団的・社会的な技能

(1) チームワークづくり ... メンバー間のコミュニケーション。 相互にカバー。

(2) 役割分担 ... キャプテン、副キャプテン、マネージャー、審判、スコアラー、ムードメーカーなどの役割を担い、チームメイトを支える。

*チームのメンバーで目標・テーマを話し合っ設定し、相互に協力してチーム練習とゲームを楽しむ。

*ルール・コントロール（ルールの段階的な設定）によるルール（環境世界の外的な制約条件）の調整。また、新たなルールを創出してゲームに取り入れる。

...

[Course requirements]

基礎・基本の技術から一歩ずつゆっくり練習していきますので、球技が苦手でも心配いりません。バレーボール初心者の積極的な履修を歓迎します。

*個人の技量が未成熟であること、ミスすることは、チーム集団のカバーリング力を飛躍的に高めます。ボールが床に落ちなければ負けません。がんばりましょう。

...

[Evaluation methods and policy]

バレーボールに関する基礎的な内容・方法の理解度、基本スキル、及びチーム・プレイの実践力を、ゲーム場面での観察と実技試験によって評価します。また、レポート（自己記録表）の提出を求めます。

...

[Textbooks]

授業中に、適宜プリント・資料を配布します。

...

[References, etc.]

(References, etc.)

授業中に紹介します。また、吉田南図書館に健康・スポーツ系の諸科目の参考書籍やDVDなどの映像資料を配架してありますので活用してください。

...

[Study outside of class (preparation and review)]

この授業を好機として、1日1回は運動を楽しむ生活習慣を形成していくことを期待しています。また、自分自身だけでなく身近の友人や家族の生活をよりよく改善し、健康づくりを支援できるようになることを期待しています。

...

スポーツ実習ⅠA [バレーボール] (3)

[Other information (office hours, etc.)]

・スポーツ実習の各担当教員は健康相談・体力づくり相談の専門家です。心や体のこと、病気やケガ、またいろんなスポーツの練習方法などについて何でも気軽に相談してください。オフィスアワーはKULASISのMy Pageで検索できます。

...

・スポーツ実習の授業の受講にあたっては保険への加入が必要です。「学生教育研究災害傷害保険（学研災）及び「学研災付帯賠償責任保険」（学研賠）等の傷害保険、留学生の場合には「学生賠償責任保険」（学賠）に加入しておいてください。

...