

Course number		U-LAS41 10002 PJ49					
Course title (and course title in English)		スポーツ実習ⅠB [バレーボール] Sports I B [Volleyball]		Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,OOSONO TAKASHI	
Group		Health and Sports		Field(Classification)		Sports Training	
Language of instruction		Japanese		Old group		Number of credits 1	
Number of weekly time blocks		1		Class style		Practical training (Face-to-face course)	
				Year/semesters		2025・Second semester	
Days and periods		Wed.1		Target year		All students	
				Eligible students		For all majors	
[Overview and purpose of the course]							
バレーボールの基本的な個人技能やチーム運営、ゲーム運営を習得するとともに、現代生活においてスポーツに取り組む意義を考察する。バレーボールは、経験や年齢を問わず楽しめる団体競技である。授業では、バレーボールの魅力を少しでも体感できるように、「緩急あるバレー」、「つながるバレー」、「魅せるバレー」の3つをテーマに進める。							
[Course objectives]							
運動を通じて、筋力・持久力・柔軟性・敏捷性・平衡性などの基礎体力を維持・向上させる。バレーボールのルールを理解し、基本スキルを修得する。身体を動かすことの楽しさを知る。週1回の運動実践を通じて、自己の体力づくりと健康管理、健康的な生活習慣の維持に活かす。							
[Course schedule and contents)]							
この「スポーツ実習」は、当分の間、科目名に付記した種目およびシラバス記載の授業計画にかかわらず、非対面のオンライン授業（Zoomによる同時双方向授業方式、動画・教材と課題等の提供によるオンデマンド授業方式、または双方の併用）の形態で実施します（担当教員によっては、一部、屋外での対面授業の方式で実施される場合もあります）。授業方法や授業内容等の詳細は、一部がこのシラバスに記されているほか、初回授業時に担当教員より説明します。（科目名に付記された種目を実施できずに終わる可能性もありますので、その点はどうかご了承ください。） なお、状況次第では、科目名に付記した種目の対面授業に移行する場合があります。							
毎回テーマを決めてオンライン授業を実施し、技法やプレーの導入・解説と、動画を用いた基礎体力トレーニングを行う。第1回の講義時には、対面でガイダンスを行う。履修予定者は必ず参加すること。							
第1回 ガイダンス 第2回 アンダーパスの練習「板を持つイメージでヘソキャッチ」 第3回 オーバーパスの練習「腕を持つイメージででこキャッチ」 第4回 呼びかけと応援と掛け声の練習「チームの連帯感」 第5回 コースを意識したアタックの練習「アタック振るコース」 第6回 コートの隅を狙う練習「重箱の隅のつつき方」 第7回 ポジションと動き方の確認「コートの隙き間の埋め方」 第8回 アタックを安心して打たせる練習「ヌリカベカバー」 第9回 ネットぎわでのボール処理の練習「ネットぎわの魔術師を目指す」 第10回 時間差攻撃で相手を混乱させる練習「コンビバレーを目指す」							
Continue to スポーツ実習ⅠB [バレーボール](2)							

スポーツ実習ⅠB [バレーボール](2)

- 第11回 終盤で最後まで諦めない練習「ラスト5点でどれだけ粘れるか」
- 第12回 地域交流戦
- 第13回 学部交流戦
- 第14回 まとめのゲーム
- 第15回 フィードバック

[Course requirements]

特になし。球技が苦手な人や未経験者の履修を歓迎する。後期からの履修も歓迎する。

[Evaluation methods and policy]

平常点（出席、授業態度など）と、期末レポートの提出により評価する。

[Textbooks]

Not used

[Study outside of class (preparation and review)]

日常生活のなかで意識的に柔軟体操をしたり、エレベーターやエスカレーターのかわりに階段を使ったり、歩くときにサイドステップ・クロスステップ・スパイクの助走ステップを取り入れる。

[Other information (office hours, etc.)]

3つのテーマ：

「緩急あるバレー」 強烈なスパイクも、力の抜けたフェイントも、決まれば同じ1点。熱い人も、クールな人も、のんびりした人も、6人しかいないチームの一員。コートの中では、さまざまな個性が活かされる。

「つながるバレー」 バレーは6人で行うチーム競技。スーパー選手も一人では何もできない。カバーできるミスは、ミスではない。ボールをつなぐことを通じて、チームワークを実感し、チームで喜怒哀楽を分かち合う。

「魅せるバレー」 得点になる格好良いプレーだけが、魅力的なプレーではない。目立たなくても堅実に得点につながるプレーや、たとえ落球しても最後まで諦めずに追いかけるひたむきなプレーも、人を惹き付ける。感謝や激励の声を掛け合い、拍手でナイスプレーを讃え合う姿も、見る人に感動を与える。

学生教育研究災害傷害保険等の傷害保険へ加入すること。

[Essential courses]