

科目ナンバリング		U-LAS41 10001 PJ49							
授業科目名 <英訳>		スポーツ実習ⅠA [バレーボール] Sports I A [Volleyball]			担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 田中 真介		
群	健康・スポーツ科目群		分野(分類)	スポーツ実習			使用言語	日本語	
旧群	D群	単位数	1単位	週コマ数	1コマ	授業形態	実習（対面授業科目）		
開講年度・ 開講期	2024・前期		曜時限	火2		配当学年	全回生	対象学生	全学向
[授業の概要・目的]									
『バレーボール実習・基礎編』 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。 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。 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していく。 ...									
[到達目標]									
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。 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。 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す。 ...									
[授業計画と内容]									
■カリキュラム構成 (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、自由な攻撃法、ゲーム練習、交流戦（学部、地域、チーム対抗戦など）。 (*各テーマで1～2回ずつ、フィードバックを含む全15回の授業を行う) 。 (2) 授業の流れ ... 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。 ... ■基本技能 (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床面に落とすにいくか）。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）。 (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（フットワークを生かして体幹の軸とボールの中心軸を合わせる。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、スパイクステップ、振り込み動作、空中での動きなど。									
-----スポーツ実習ⅠA [バレーボール](2)へ続く↓↓↓-----									

スポーツ実習ⅠA [バレーボール] (2)

*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。*自分の上達の過程を「自己記録表」に記録していく。

...

■ 集団的・社会的な交流技能

(1) チームワーク ... コミュニケーション、連携プレイ、相互カバー

(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、協力してチーム練習とゲームを楽しむ。

*ルールの柔軟な構成と設定(ルール・コントロール)、新たなルールの構想。

...

[履修要件]

基礎・基本の技術から一歩ずつじ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受講を歓迎します。

*個人の技量が未成熟であること、ミスすることは、チーム全体のカバーリングの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。

...

[成績評価の方法・観点]

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、期末レポートとして「自己記録表」の提出を求めます。

...

[教科書]

授業中に、適宜プリント・資料を配布します。

...

[参考書等]

(参考書)

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、自由に活用してください。

...

[授業外学修(予習・復習)等]

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、実践していくことを推奨します。

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、健康づくりを支えていく活動への自主的な取り組みを期待しています。

...

[その他(オフィスアワー等)]

・スポーツ実習の各担当教員は健康・体力づくりの専門家です。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。

...

・スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」(学研災)および「学研災付帯賠償責任保険」(付帯賠償)に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」(学賠)に加入して、授業に参加してください。

...