

スポーツ実習ⅠA [バレーボール](2)

[履修要件]

特になし。球技が苦手な人や未経験者の履修を歓迎する。初回の授業でガイダンスを実施するので、受講予定者は必ず出席すること。

[成績評価の方法・観点]

平常点（出席状況および授業態度など、60％）、期末レポート（40％）。最初の15分で「授業内容のブリーフィング」と「準備運動（ケガ防止）」を行う。そのため、やむを得ない場合を除き、15分以上の遅刻は認めない。

[教科書]

使用しない

[授業外学修（予習・復習）等]

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。

[その他（オフィスアワー等）]

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、チームで喜びと楽しみを分かち合う。

「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。

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。

[主要授業科目（学部・学科名）]