

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] SportsⅠA [Volleyball]				担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 大園 享司	
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	水2		配当学年	全回生	対象学生	全学向
[授業の概要・目的]									
実技を通して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つをテーマに授業を進める。前期は、ゲームを楽しみながら盛り上げることを目標に、基礎的な個人技術の習得を中心に実習を行う。									
[到達目標]									
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、チームとともに自分の技能が上達していく楽しさを知る。団体行動での「協調性」と「コミュニケーション力」を身につける。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。									
[授業計画と内容]									
毎回テーマを決めて技法やプレーの導入・解説を行うが、授業はチーム別の自主練習や、受講生自身が運営するチーム対抗の実戦ゲームを中心に進める。ゲーム後のチームミーティングでは、良かった点・悪かった点を相互評価し、次回への課題を明らかにする。									
第1回	ガイダンス								
第2回	アンダーパスの基礎「板を持つイメージでパス」								
第3回	オーバーパスの基礎「腕を持つイメージでパス」								
第4回	球の下に潜り込む練習「ヘソキャッチ・でこキャッチ」								
第5回	レシーブの練習「チャンス球・サーブ・スパイクの三択」								
第6回	声を掛け合う練習「お見合い体験」								
第7回	スパイクの基礎「初歩でスパイクジャンプ」								
第8回	内気を打ち気にする練習「スローなクイック」								
第9回	効果的な攻撃法の練習「緩いスパイク・嫌なフェイント」								
第10回	攻撃的なスパイクの練習「ドライブが好きになる」								
第11回	ブロックの基礎「空飛ぶヌリカベ」								
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								
[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									
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)

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。