

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|-----------------------|---|---|------------------------------------|-------------------|--|---------------------|--|
| 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 | | Part-time Lecturer,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 | | 2025・First semester | |
| Days and periods | | Tue.1/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的な技能を修得する。</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実践方法を学び、実生活の中で、スポーツ活動を健康づくり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てゲームを楽しむ力を獲得する。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) 到達目標を自ら設定し、基本練習とチーム練習、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) スポーツ活動のプログラムづくりの基本と具体的な実践方法を学び、実生活の中で、運動活動を通じて自己の健康管理と体力づくりに活かす。</p> <p>...</p> | | | | | | | | | | | |
| [Course schedule and contents)] | | | | | | | | | | | |
| <p>カリキュラム構成</p> <p>(1) 各授業の主要テーマ ... 試しのゲーム、 フォーメーション、パス・トスの基本、 スパイク技術、 ブロック技術とカバーリング、 自由な攻撃法の工夫、 ゲーム練習、 学部・地域交流戦 (*各テーマで1~2回ずつ、フィードバックを含む全15回の授業を行います)</p> <p>(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、 ゲーム、 チームミーティングとまとめ</p> <p>...</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取りやすいか)。 ゲーム中の動き方(どのように動けばよいか)</p> <p>(2) 防御法(ボールを床面に落とさない技術) ... アンダー：瞬間的に硬い「鉄板」をつくるイ</p> | | | | | | | | | | | |
| Continue to スポーツ実習ⅠA [バレーボール](2) | | | | | | | | | | | |

スポーツ実習ⅠA [バレーボール] (2)

メージ。 オーバー：柔らかな「おわん」のイメージ（フットワーク～体幹の軸とボールの中心軸を合わせる。膝～腰～上半身を柔軟に使う）

（３）攻撃法（ボールを相手コートに落とす技術）… ボール感覚、 トスの軌道に合わせたリズムカルな助走、 スパイク・ステップ、 振り込み動作、 空中での動き

…

集団的・社会的技能

（１）チームワーク… コミュニケーション、 連携プレイの工夫、 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、スコアラー、ムードメーカーなどの役割を担い、互いに支えあう。

…

*チームで話し合って目標・テーマを設定し、協力してチーム練習とゲームを楽しむ。

*ルールを柔軟に設定し（ルール・コントロール）、新たなルールを考える。

*各授業の到達目標を自分で設定し、技能習熟の過程を「自己記録表」に記録する。

…

[Course requirements]

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・未経験者の積極的な受講を推奨します。

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。

…

[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、期末レポートとして「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、吉田南総合図書館に健康・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。

…

[Study outside of class (preparation and review)]

この授業を好機として、日常的に運動を楽しむ習慣を身につけ、自ら実践していくことを期待しています。

また、本授業で学んだ運動と健康についての知識や経験を、自分自身だけでなく家族や友人の健康づくりに生かしていきましょう。

…

[Other information (office hours, etc.)]

・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

スポーツ実習ⅠA [バレーボール] (3)

いろいろ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。

...

[Essential courses]