

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 [バスケットボール] Sports I A [Basketball]			担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 兵頭 勇太郎		
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	2025・前期		曜時限	金1/金2		配当学年	全回生	対象学生	全学向
【授業の概要・目的】									
初心者から経験者まで幅広く対応できるよう、基本技術の習得と実践的な応用を段階的に進めていきます。授業の前半では、ドリブル、パス、シュートなどの個人技術を練習し、後半ではそれらを活用した戦術やゲーム感覚を養います。また、戦術理解やルールの学習を通じて、実践的な試合形式におけるチームプレイの重要性を学びます。また、健康的な身体作りのために、さまざまな道具や身体の動きを取り入れてコーディネーション能力の向上も図ります。競技の技術面だけでなく、スポーツを通じたコミュニケーション能力や問題解決能力の向上も目指します。最終的には、試合形式のミニ大会で成果を確認し、チームとしての達成感を共有します。									
【到達目標】									
・バスケットボールの基本的なルールを理解できる。 ・個人技術・チーム戦術について学び、ゲームに応じた適切な場面で実践できる。 ・チームの一員として、円滑なコミュニケーションを図り、協力して目標達成に取り組む能力を養う。 ・スポーツ活動を通じて、心身のリフレッシュや身体作りの重要性を体験し理解する。									
【授業計画と内容】									
第1回：オリエンテーション 授業の目的、進め方の説明 バスケットボールの基本的なルール等の解説 簡単なウォーミングアップとストレッチ、コーディネーションなど ボールに慣れるための基礎的なボールハンドリング練習 自己紹介など									
第2回～第7回：バスケットボール基礎技術の習得 ドリブル：基本姿勢、ボールコントロール、チェンジ・オブ・ペース等 パス：チェストパス、バウンズパス、オーバーヘッドパス、片手パス等 シュート：セットシュート、レイアップシュート(左右)、ジャンプシュート等									
第8回～第9回：ディフェンス マンツーマンディフェンス：ボールマンディフェンス、オフボールディフェンス等 チームディフェンス：ローテーション、ヘルプ、ダブルチームの考え方 リバウンドの基本、ディフェンスリバウンドの重要性									
第10回～第12回：実践練習と戦術理解 2対2、3対3など、少人数での連携練習 基本的なオフェンス戦術の導入と実践(例：スクリーンプレー、ピック&ロール) 学んだ技術・戦術を活かしたミニゲーム形式での練習 ゲーム中の判断力、コミュニケーション能力の向上									
スポーツ実習ⅠA [バスケットボール](2)へ続く↓↓↓									

スポーツ実習ⅠA [バスケットボール](2)

第13回～第14回：ミニ大会
チーム分け、大会ルールの確認
ミニゲーム実施
試合の振り返り、良かった点・改善点の共有

第15回：フィードバック

【履修要件】

特になし

【成績評価の方法・観点】

出席状況および授業に対する積極的な学習態度等を総合的に評価する。

【教科書】

使用しない

【授業外学修（予習・復習）等】

バスケットボールやコーディネーション運動を通じて運動を楽しむ習慣を身につけることを期待しています。この授業で身体や脳を健康にし、日々の心身の変化を感じ取るよう心がけてください。

【その他（オフィスアワー等）】