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 谷　恵介		
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	2025・前期	曜時限	火1/火2	配当学年	全回生	対象学生	全学向

[授業の概要・目的]

　バスケットボールの基礎的技術と戦術を身につけることを目的として、実技（ゲーム）を中心とした授業を行う。本授業では、ドリブル、パス、シュート、リバウンド、ディフェンスなどの基本技術を習得するとともに、ゲーム形式の練習を通じて、チームプレーや戦術理解を深めることを目指す。
　バスケットボールは競技スポーツとしての魅力だけでなく、健康増進やストレス解消、さらには協調性やコミュニケーション能力を養うための手段としても重要な意義を持つ。本授業ではこれらの観点から、スポーツを通じた心身の健康維持や、チームワークについても学ぶ。
　授業では、ウォーミングアップやストレッチを含む基本的な身体のケア方法の実践、基本技術の習得、チーム対抗のゲーム練習を行い、最終的には試合を想定した実践的なスキルの向上を図る。学生は各自、授業内での技術や戦術について振り返り、課題を見つけて改善に取り組むこととする。また、チーム活動を通じて、スポーツが持つ社会的・文化的意義についても理解を深める。

[到達目標]

・バスケットボールの基本的な技術（ドリブル、パス、シュート、ディフェンスなど）やルールを理解し、実践できるようになる。
・チームプレーの重要性を理解し、協力してゲームに取り組む姿勢を身につける。
・バスケットボールを通じて、心身の健康維持・増進やストレス解消の効果を実感する。
・スポーツを通じたコミュニケーション能力や責任感を育み、他者との良好な関係を築くことができるようになる。

[授業計画と内容]

第1－15回の授業は、総合体育館メインフロアにて行う。

第1回：
ガイダンス（授業の目的・進め方、ルール、安全対策の説明）を説明した後、基本的な技術の紹介やゲーム形式の実践練習を行う。

第2回ー第14回:
基本的な技術練習（ドリブル、パス、シュート、ディフェンス）を行った後、チームごとの目標・課題設定を行い、練習を通じてスキル向上を図る。ゲーム後に課題の修正とフィードバックを行い、技術や戦術の理解を深める。ゲーム形式の回数を重ねるごとに、役割分担や戦術理解を強化する。

第15回:
全体を通してのフィードバックを行う。

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)

[履修要件]

技術レベルは問わないが、積極性が必要とされる。
履修希望者が受け入れ可能な人数を超える場合は適宜調整する。

[成績評価の方法・観点]

出席状況と実習への積極性により総合的に評価する。

[教科書]

使用しない

[授業外学修（予習・復習）等]

睡眠と食事をしっかりと摂り、心身の健康を整えて参加すること。

[その他（オフィスアワー等）]

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」（付帯賠責）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）]