

科目ナンバリング		U-LAS41 10002 PJ49							
授業科目名 <英訳>		スポーツ実習ⅠB [バレーボール] Sports I B [Volleyball]			担当者所属 職名・氏名		非常勤講師 田中 真介		
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・後期		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]									
『バレーボール実習・応用編』 バレーボールは、相手及びボールと対峙しながら、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。 この授業では、バレーボールの魅力を体感して基本技能を高めていくとともに、チームメイトとともにゲームを楽しむ力量を養成する。その中で、社会的な交流とチームワークづくりを大切にしたいスポーツ実践活動の練習方法と指導方法とを実習し、個人技術とチームワークをよりよく高めていく方法を修得する。 また、スポーツ活動全体のプログラムづくりの理論と実践方法を学び、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。 …									
[到達目標]									
1) バレーボールの魅力を体感し、基本技能を修得してチームメイトとともにゲームを楽しむ力量、劣勢にあってもムードを一変させる姿勢と技術を身につける。 2) スポーツマンシップとチームワークを大切にしたいスポーツ実践の妙味を実感し、個人技能とチームワーク力を高めていく。 3) スポーツ活動全体のプログラムづくりのコツを学び、実生活の中でスポーツを通じた自己信頼性と社会的交流性の力量を高める。 …									
[授業計画と内容]									
前期の基礎技術の学習をもとに、後期は、バレーボールの各種の多彩な連携技術、ゲーム展開の工夫と指導方法の実習を行い、バレーボールを楽しみながらゲームを盛り上げていく基本的な力量を養成する(前期は「守る技術」、後期は「攻める技術」に重点をおきます)。 … ■カリキュラム構成 (1) 各授業の主要テーマ… ①試しのゲーム、②フォーメーション、基本の確認、③スパイク技術(基本と発展)、クイック、時間差攻撃、移動攻撃、④自由な攻撃法、⑤チーム対抗戦・学部交流戦・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)。 (2) 授業の流れ… ①導入、②準備運動・チームアップ、③ワンポイント・レッスン、④チーム練習とミーティング、⑤ゲーム、⑥チームミーティングとまとめ。 … ■基本技能 (1) 攻撃・連携技術… ①レシーブ&トス、②スパイク技術の発展形、③クイック・時間差攻撃・移動攻撃(ブロード)、④多彩な攻撃法を工夫して楽しむ。 (2) 防御・連携技術… ①コート内での位置取りと動き方、②予測力、③カバーリング。*柔軟にシステムティックに動いて攻守を工夫する。 …									
スポーツ実習ⅠB [バレーボール] (2)へ続く↓↓↓									

スポーツ実習ⅠB [バレーボール] (2)

■集団的・社会的技能 ～チームメイトの力を活かす攻撃法&防御法～

- (1) メンバーの持ち味を生かした自由な防御法・攻撃法の創造。
- (2) ゲームメイキング：サインの出し方、チームプレイ、タイムアウト、審判との駆け引き、ムードメイクの技術など。

...

[履修要件]

基礎・基本の技術をあらためて一歩ずつ指導していきます。球技が苦手でも心配いりません。バレーボール初心者・未経験者の方々の積極的な受講を期待しています。

後期には、チームの連携プレイを生かした多彩な作戦や攻撃法を楽しみます。前期からの連続した履修を推奨しますが、後期からの受講も歓迎します。

...

[成績評価の方法・観点]

バレーボールの多彩な攻撃法を楽しむ力、そのための基本スキル、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」(A3、両面1枚)の提出を求めます。

...

[教科書]

授業中に適宜プリント・資料を配布します。

...

[参考書等]

(参考書)

授業中に適宜紹介します。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などの映像資料を準備してありますので、積極的に利用してください。

...

[授業外学修（予習・復習）等]

この授業を通して、1日1回は運動を楽しむ生活習慣を形成し、実践していくことを推奨します。

また、自分自身だけでなく、身近の友人や家族の生活をよりよく改善し、健康づくりを支える活動への自主的な取り組みを期待しています。

...

[その他（オフィスアワー等）]

・スポーツ実習の各担当教員には、心や体のこと、病気やケガ、またいろん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。

...

[主要授業科目（学部・学科名）]