| 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］<br>Sports I B [Volleyball] | | | 担当者所属職名・氏名 | 非常勤講師 大園　亨司 | | |
| 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 | 2026・後期 | 曜時限 | 水1/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。後期は、ゲームをより楽しみながら盛り上げることを目標に、実戦的な個人技術・連携技術を取り入れた実習を行う。

**[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　アンダーパスの練習「板を持つイメージでへそキャッチ」
第３回　オーバーパスの練習「椀を持つイメージでてこキャッチ」
第４回　呼びかけと応援と掛け声の練習「チームの連帯感」
第５回　コースを意識したアタックの練習「アタック振るコース」
第６回　コートの隅を狙う練習「重箱の隅のつつき方」
第７回　ポジションと動き方の確認「コートの隙き間の埋め方」
第８回　アタックを安心して打たせる練習「ヌリカベカバー」
第９回　ネットぎわでのボール処理の練習「ネットぎわの魔術師を目指す」
第10回　時間差攻撃で相手を混乱させる練習「コンビバレーを目指す」
第11回　撮影会「動画でプレーフォームをチェックする」
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
第15回　フィードバック

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)**

**[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。後期からの履修も歓迎する。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、50%）、期末レポート（50%）。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、やむを得ない理由の場合を除き、15分以上の遅刻については実技への参加を認めない場合がある。

**[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、チームで喜怒哀楽を分かち合う。

「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。

原則的に6人制で実施するが、参加者が少ない場合はソフトバレーを実施する場合がある。

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）]**