

Course number		U-LAS41 10001 PJ49									
Course title (and course title in English)		スポーツ実習 I A [バレーボール] Sports I A [Volleyball]			Instructor's name, job title, and department of affiliation		Part-time Lecturer,OOSONO TAKASHI				
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		2026・First semester	
Days and periods		Wed.1		Target year		All students		Eligible students		For all majors	
[Overview and purpose of the course]											
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。前期は、ゲームを楽しみながら盛り上げることを目標に、基礎的な個人技術の習得を中心に実習を行う。											
[Course objectives]											
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。											
[Course schedule and contents)]											
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 アンダーパスの基礎「板を持つイメージでパス」											
第3回 オーバーパスの基礎「腕を持つイメージでパス」											
第4回 球の下に潜り込む練習「ヘソキャッチ・でこキャッチ」											
第5回 レシーブの練習「チャンス球・サーブ・スパイクの三択」											
第6回 声を掛け合う練習「お見合い体験」											
第7回 スパイクの基礎「初歩でスパイクジャンプ」											
第8回 内気を打ち気にする練習「スローなクイック」											
第9回 効果的な攻撃法の練習「緩いスパイク・嫌なフェイント」											
第10回 攻撃的なスパイクの練習「ドライブが好きになる」											
第11回 ブロックの基礎「空飛ぶムリカベ」											
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											

Continue to スポーツ実習 I A [バレーボール] (2) ↓ ↓ ↓											

スポーツ実習ⅠA [バレーボール] (2)

[Course requirements]

特になし。球技が苦手な人や未経験者の履修を歓迎する。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。

[Evaluation methods and policy]

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。

[Textbooks]

Not used

[Study outside of class (preparation and review)]

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。

[Other information (office hours, etc.)]

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、チームで喜びと楽しみを分かち合う。

「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]