

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 I A [バレーボール] Sports I A [Volleyball]			担当者所属 職名・氏名	非常勤講師 大園 享司				
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・前期		曜時限	水1		配当学年	全回生	対象学生	全学向
[授業の概要・目的]									
<p>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。</p>									
[到達目標]									
<p>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。</p>									
[授業計画と内容]									
<p>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。</p>									
<p>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「空飛ぶヌリカベ」 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</p>									
----- スポーツ実習 I A [バレーボール] (2)へ続く -----									

スポーツ実習ⅠA [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。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「授業内容のプリーフィング」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。

[主要授業科目（学部・学科名）]