

スポーツ方法実習(球技2)

科目ナンバー 7A208
基礎分野 選択 1単位

中村 真由美

1. 授業の概要(ねらい)

この授業では、バレーボール競技に関する技術・戦術・体力について理解し、指導者として必要な能力習得することをねらいとします。

2. 授業の到達目標

学生は、自身の健康と体力向上を図るとともに、技術・戦術の向上やゲーム運営、審判の方法を実践し、説明することができる。

学生は、バレーボールの実践的な実技力及び指導力を身に付ける。

3. 成績評価の方法および基準

授業態度20%、実技テスト50%、筆記テスト(戦術・競技規則の理解度)30%

4. 教科書・参考文献

教科書

必要に応じてプリント等を配付します。

5. 準備学修の内容

競技に適した服装、用具を準備し、授業に取り組んでください。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- | | |
|--------|--------------------------------|
| 【第1回】 | 【講義】オリエンテーション |
| 【第2回】 | 【実技】ボール慣れ |
| 【第3回】 | 【実技】パスの技術(オーバーハンドパス・アンダーハンドパス) |
| 【第4回】 | 【実技】パスを使ったミニゲーム |
| 【第5回】 | 【講義】バレーボールのルール |
| 【第6回】 | 【実技】サーブ・レセプション |
| 【第7回】 | 【実技】スパイクの技術 |
| 【第8回】 | 【実技】二段トス |
| 【第9回】 | 【実技】ブロックの技術とフォーメーション |
| 【第10回】 | 【実技】ゲーム①(審判の方法) |
| 【第11回】 | 【実技】ディグとコート守備 |
| 【第12回】 | 【実技】コンビネーション攻撃 |
| 【第13回】 | 【実技】基本的なフォーメーション |
| 【第14回】 | 【実技】ゲーム② |
| 【第15回】 | 【実技】実技テスト・ゲーム③ |