

講義名	スポーツ科学演習 A (バレーボール/バスケットボール)		
科目区分	健康スポーツ科学		
担当教員	鳥 和成		
開講期・曜日・時限	後期 火曜日 4時限		
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2019年度 人間社会学部 観光学科 / 2019年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2019年度 経済学部 経済情報学科 / 2019年度 経済学部 経済学科 / 2019年度 商学部 マーケティング学科 / 2019年度 商学部 経営学科		
履修開始年次	1年生	単位数	2
		講義コード	24042

主題と概要

バレーボール・バスケットボールは老若男女様々な人たちが手頃にかつ気軽に楽しむことのできるレクリエーション性と高度な技術と体力を必要とすることで奥深くハードに取り組むことのできる競技性を併せ持つスポーツである。そこで本授業は、競技性に重点を置き、前期で習得した基礎技術を活用しながらより実践的な内容で展開していく。また、バレーボール・バスケットボールの面白さ、楽しさを知るためにゲームを中心とした授業をしていく予定である。

本授業の目標は、ゲームを行うことで、コミュニケーションがとれ、仲間作りができるという人との交流について学ぶことである。さらに、運動不足や体力の無い人のために基礎体力の向上を目指すとともに、バレーボール・バスケットボールのルールや歴史についても理解することを目的として実践していく。

到達目標

1. 「健康」獲得の方法を体得できるようになる。
2. 歴史やルール、基礎技術等を理解し、生涯にわたるスポーツ実践の礎とすることができるようになる。

提出課題

授業内容と必要に応じて授業中に指示する。

評価の基準

授業実施時間数の4回以上欠席した者は単位を認定しない。
 授業中の評価：受講態度など.....80%
 中間期の評価：レポート課題.....10%
 期末期の評価：レポート提出.....10%

履修にあたっての注意・助言他

- ・受講の際はトレーニングウェア（運動できる服装）、トレーニングシューズを用意すること。忘れると授業に参加できない。
- ・授業への参加は、常に体調を整え積極的に参加すること。授業前に体調が悪いと分かっている場合は申し出ること。

教科書

.使用しない.

プリント資料及び参考文献

授業計画

- 1回：ガイダンス
- 2回：バレーボールのルールと基礎技術の説明
- 3回：バレーボールにおける基礎技術の習得（サーブ・レシーブ）
- 4回：バレーボールにおける基礎技術の習得（アタック・ブロック）
- 5回：バレーボールの実践（9人制）
- 6回：バレーボールの実践（6人制）
- 7回：バレーボールの実践（6人制）
- 8回：バレーボールの実践（6人制）
- 9回：バスケットボールのルールと基礎技術の説明
- 10回：バスケットボールにおける基礎技術の習得（ドリブル・パス）
- 11回：バスケットボールにおける基礎技術の習得（シュート）
- 12回：バスケットボールの実践（3対3）
- 13回：バスケットボールの実践（5対5）
- 14回：バスケットボールの実践（5対5）
- 15回：まとめ

予習・復習

シラバスを確認して次に行う授業の内容を本や映像などで予習しておくこと。授業終了後はフォームやスイングのチェックをして復習しておくこと。
 競技特性やルールの確認も忘れずにしておくこと。

備考