

講義名	スポーツ科学演習B(卓球・バレーボール)			授業形態	
担当教員	竹山 快	開講期・曜日・時限	前期 火曜日 3時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

主題と概要

本授業では、卓球およびバレーボールを通して、競技特性に応じた技能習得と戦術理解を深めるとともに、スポーツ科学の視点から運動を捉える力を養う。前半の卓球では、回転や反応時間などの要素に着目し、技能の構造を理解しながら技術向上を目指す。後半のバレーボールでは、パス・トス・スパイクなどの基礎技能を段階的に習得し、チーム戦術へと発展させる。集団競技の特性を理解し、協働的なプレーの重要性を体験的に学ぶ。両種目を通して、安全管理や備前予防の基礎、体力要素との関連についても学び、理論と実践を統合した学修を行う。

到達目標

本授業の到達目標は以下の通りとする。
 1. 「健康」獲得の方法を修得できるようになる。
 2. 競技ルール、応用技術・基本戦術を理解し、説明できるようになる。
 3. 応用技術・基本戦術を習得し、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

各授業の終了時に、Microsoft formsを活用して以下の内容を提出する。
 ・当日の学び・理解した内容
 ・技能向上のための自己課題
 ・安全面・協働活動に関する気づき
 ・自己評価（到達度の自己分析）

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法

本授業では、提出されたリアクションフォームの内容を確認し、次回授業の冒頭に全体への総括的フィードバックを行う。特に多く見られた課題や理解が不十分な点については、補足説明や実技指導の中で改善を図る。実技到達確認については、技能面および取り組み姿勢に関する講評を授業内でを行い、改善点を具体的に示す。

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：授業態度・実技点など・・・・・・80％
 期末期の評価：レポート課題・・・・・・20％

履修にあたっての注意・助言他

本授業は実技を中心とする科目であるため、運動に適した服装および体育館シューズを必ず準備すること。また、安全確保の観点から、体調管理を十分に行い、体調不良の場合は無理をせず速やかに申し出る。授業では基礎技能の習得からゲーム形式へと段階的に発展させるため、毎回の授業に継続して参加することが重要である。欠席や遅刻は技能習得および評価に影響するため注意すること。また、集団活動を多く含むため、他者への配慮や協力的態度を大切にし、積極的に授業へ参加する姿勢を求め、さらに、自らのリアクションフォームは学修の振り返りおよび評価の一部となるため、必ず期限内に提出すること。

教科書

.使用しない。					
.使用しない。					

参考図書

.なし。					
.なし。					
.なし。					

その他

授業計画

第1回 ガイダンス
【授業内容】
 ・本授業の目的、到達目標、評価方法について説明を行う。
 ・ネット型授業の特性について説明し、卓球に内在する特有の競技特性、歴史、ルールについての説明を行う。
【予備（約2時間）】
 ・ポータルサイトに事前提示された講義資料を確認し、授業概要や安全管理に関する内容の中から興味を持った点や疑問点を整理・要約する（約40分）
 ・卓球の基本ルールを確認する（約30分）
 ・実技授業における安全配慮事項を整理する（約30分）
 ・本授業における自己目標を設定する（約20分）
【復習（約2時間）】
 ・安全管理の要点を整理する（約40分）
 ・リアクションフォームを記入する（約30分）
 ・ストレッチおよび基礎体力向上運動を行う（約30分）
 ・資料内容を再確認する（約20分）

第2回 卓球基礎技能
【授業内容】
 グリップ、基本姿勢、フォアハンドストロークの基本を習得する。
【予備（約2時間）】
 ・ポータル提示資料を確認し、基本技能論を整理する（約40分）
 ・フォアハンド動作のポイントを確認する（約30分）
 ・卓球に必要な敏捷性や反応時間について整理する（約30分）
 ・自己課題を設定する（約20分）
【復習（約2時間）】
 ・フォームの改善点を整理する（約40分）
 ・リアクションフォームを記入する（約30分）
 ・素振り練習を行う（約30分）
 ・理論内容を整理する（約20分）

第3回 卓球基礎技能
【授業内容】
 バックハンドおよび基本的なラリーを習得する。
【予備（約2時間）】
 ・ポータル提示資料を確認し、バックハンド技術の理論を整理する（約40分）
 ・動作映像を確認しフォームをイメージする（約30分）
 ・必要な体力要素を整理する（約30分）
 ・自己課題を設定する（約20分）
【復習（約2時間）】
 ・技能向上のポイントを整理する（約40分）
 ・ラリー練習を行う（約30分）
 ・資料を整理する（約20分）

第4回 回転技術
【授業内容】
 サーブ回転技術も理解し実践する。
【予備（約2時間）】
 ・ポータル提示資料を確認し、回転の理論を整理する（約40分）
 ・サーブの理論と特徴を確認する（約30分）
 ・必要な体力要素を整理する（約30分）
 ・自己課題を設定する（約20分）
【復習（約2時間）】
 ・回転技術の理解度を整理する（約40分）
 ・リアクションフォームを記入する（約30分）
 ・サーブ練習を行う（約30分）
 ・理論内容を再整理する（約20分）

授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本科目を受講し、目標を達成することで、本学の学生が卒業時に共通して身につけておくべき資質・能力の5項目および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーへ貢献することができる。集団で個人でスポーツ実践に取り組む中で、明るく元気な、どのような場所でも物怖じすることなく、誰とでもしっかり言葉を交わすことができ、油断でもたくましく生き抜く力、つまり「ネアカ」のびのびへこたれずの精神を育むことができる。また、問題点やその要因を発見し、自らが進んで取り組めるようになる。そして、他者への働きかけ、協力して課題に取り組むことにより、円滑なコミュニケーションをとることができるようになる。更にわたってスポーツと関わったり、健康の維持・増進に努めたりすることができるような知識を得て、理解することができる。以上は、全学部・学科の所属学生へ共通している。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

本授業は、学生の主体的な学修を促進するため、双方向型授業を実施する。授業内では、技能実践後にグループでの振り返りや意見交換を行い、課題や改善点を共有することで相互学習を促進する。また、教員は適宜問いかけを行い、戦術理解や身体運動の原理について知識的に理解を深める。ICTの活用として、毎回の授業終了時にMicrosoft Formsを用いて振り返り課題を提出させる。提出内容は、本時の学修内容の整理、自己の到達度評価、課題と改善策、疑問点や気づき、等とする。これにより、学生自身の学修内容を意識し、自己調整学習能力を高めることを目的とする。提出されたデータはExcel等を用いて集計・分析し、次回授業冒頭に全体傾向や代表的意見を共有することで、即時的なフィードバックを行う。また、学生の理解度や技能習得状況を把握し、授業内容の改善および個別指導に活用する。

実務経験の有無及び活用

「実務経験あり」
 担当教員は、スポーツ指導現場における競技指導、トレーニング指導、コンディショニング支援、ならびにスポーツ備前予防に関する実務経験を有している。これらの実務経験を活かし、本授業では、単なる技能習得にとどまらず、実践的視点に基づいた指導を行う。具体的には、競技特性に応じた効果的なウォーミングアップの方法、安全管理の具体策、パフォーマンス向上のための身体管理や栄養管理、備前生体の初期対応の考え方やなど、実例を交えて指導する。また、実際の指導現場で求められる協働性やコミュニケーション能力、状況判断力についても重視し、競技活動を通じて実践的能力の育成を図る。

備考

--