

|      |                           |           |             |        |      |
|------|---------------------------|-----------|-------------|--------|------|
| 講義名  | スポーツ科学演習 B (バレーボール・フットサル) |           |             | 授業形態   |      |
| 担当教員 | 鈴木 慶太                     | 開講期・曜日・時間 | 前期 木曜日 3 時限 |        |      |
|      |                           | 単位数       | 2           | 履修開始年次 | 2 年生 |

### 主題と概要

本科目は、全学共通科目における教養科目の健康スポーツ科学分野の1つである。  
 急激な少子高齢化が進む中で成熟社会を迎えた我が国においては、一人一人が持続可能な社会の担い手として、その多様性を原動力とし、質的な豊かさを伴った個人と社会の成長につながる新たな価値を生み出していくことが期待される。しかし、AI・ICTの発達やスマホ・タブレットの普及により朝々のコミュニケーションの希薄さが目られ、同時に身体活動量が著しく減少する傾向がみられている。そのため、日常生活の中で積極的にスポーツを実施し、生涯にわたって健康の保持・増進につとめながら、仲間と励みあって、物事を成し遂げることができる力を養成していく必要がある。  
 本科目では複数のスポーツ種目を通じて、生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを長期的な目標としながら、自ら課題を設定し、それを解決に結びつけることができる自主・自立の精神を持った人材の育成をねらいとしている。スポーツの本質である「楽しむこと」を柱として、失敗を恐れず積極的に取り組んでもらいたい。

### 到達目標

1. 「健康」獲得の方法を修得できるようになる。
2. 歴史やルール、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・基本戦術を修得し、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

授業時に指示をする。

### 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

授業時に講評を行う。

### 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

- ・授業には、運動に適した服装およびシューズを着用すること。
- ・安全のために、装飾品やピアス・ネイル等は着用しないこと。
- ・積極的に楽しみ、けじめある態度で授業に参加すること。
- ・天候によって授業計画の変更がある。
- ・授業計画は学習内容をより充実させるために、受講者の技術度、習得度に応じて変更することがある。

### 教科書

.使用しない。

### 参考図書

.なし。

### その他

授業中に適宜資料を配布する。

### 授業計画

1. 講義：ガイダンス  
予習：実技種目の歴史について検索（120分）  
復習：ガイダンス内容の確認と実技種目の歴史のフィードバック（120分）
2. バレーボール実技 基本技術とミニゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
3. バレーボール実技 基本技術とミニゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
4. バレーボール実技 応用技術とミニゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
5. バレーボール実技 ゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
6. バレーボール実技 ゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
7. バレーボール実技 ゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
8. 講義：スポーツ理論  
予習：実技種目の歴史やルール、実技ポイントのまとめ（120分）  
復習：スポーツ理論講義のフィードバック（120分）
9. フットサル実技 基本技術とミニゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
10. フットサル実技 応用技術とミニゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
11. フットサル実技 ゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
12. フットサル実技 ゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
13. フットサル実技 ゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
14. フットサル実技 ゲーム  
予習：実技種目についての基礎知識の習得とストレッチなどの体調管理（120分）  
復習：技術ポイントの確認及び個人練習、疲労箇所のリカバリー（120分）
15. 講義：まとめ  
予習：レポート作成のための実技種目の歴史や技術ポイントのまとめ（120分）  
復習：まとめ講義のフィードバック（120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キャリアムポリシーへ貢献することができる。  
 集団や個人でスポーツ実践へ取り組みの中で、明るく元気な、どのような場所でも物怖しすることなく、誰とでもしっかり言葉を交わすことができ、逆境でもたくましく生き抜く力、つまり「本アカ」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、仲間と働きかけ、協力して課題へ取り組みることにより、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。  
 生涯にわたってスポーツに関わったり、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

### 実務経験の有無及び活用

### 備考