

体育実技A(バドミントン) 1単位(春学期)

体育実技A(バドミントン) 1単位(秋学期)

初級

春学期・秋学期: 金1/金3

平野 泰宏

授業の目的:

バドミントンの基礎技術及びルール・マナーを習得し、ゲームを楽しみます。

授業の計画:

- 1 イントロダクション
- 2 技術レベルの確認
主な競技規則の確認(ダブルスゲームコート及び競技方法)
- 3 ダブルスゲーム競技方法の再確認
サーブ練習(ロングサービス、ショートサービス)
ダブルスorシングルスゲーム
- 4 オーバーヘッドストローク練習(ハイクリア(フォアハンド))
ヘアピンショット
ダブルスorシングルスゲーム
- 5 オーバーヘッドストローク練習(ドロップ(フォアハンド))
アンダーハンドストローク練習(ロビング(フォアハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 6 オーバーヘッドストローク練習(ドロップ(バックハンド))
アンダーハンドストローク練習(ロビング(バックハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 7 オーバーヘッドストローク練習(ハイクリア(バックハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 8 オーバーヘッドストローク練習(スマッシュ)
アンダーハンドストローク練習(スマッシュレシーブ(ショータリターン))
ダブルスorシングルスゲーム
- 9 オーバーヘッドストローク練習(スマッシュ)
アンダーハンドストローク練習(スマッシュレシーブ(ロングリターン))
ダブルスorシングルスゲーム
- 10 サイドアームストローク(ドライブ(フォアハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 11 サイドアームストローク(ドライブ(バックハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 12 様々なショットを使用したパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 13 様々なショットを使用したパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 14 様々なショットを使用したパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 15 総括(ダブルス、シングルスゲーム及び審判法のチェック)

成績評価方法:

出席点(欠席減点、2/3以上の出席必須)(60%)、態度(積極性、協調性及び用具準備等含)(20%)、理解(ルールを正しく理解し、審判ができる)(20%)の項目を点数化し、その合計点で評価します。

実施場所:

日吉記念館

服装携帯品等:

運動ができる服装、室内シューズ。裸足での授業参加は認められません。

担当教員から履修者へのコメント:

バドミントンは生涯スポーツに最適なスポーツのひとつです。これから始めたいと考えている人の積極的な参加を期待します。