

体育実技A(バレーボール) 1 単位(春学期)

体育実技A(バレーボール) 1 単位(秋学期)

春学期：水 3/水 4

秋学期：水 2/水 3

野口 和行

授業の目的:
チームスポーツであるバレーボールの実践を通して、個々の技術レベルに応じた役割分担をし、相互のコミュニケーションを図りながらバレーボールのゲームを楽しむ。

授業の計画:

- 1 イン트로ダクション、履修者の技術レベルの確認
- 2 パス練習（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）
練習の成果を活かしたゲーム
- 3 パス練習（フットワーク）
練習の成果を活かしたゲーム
- 4 サーブ練習（アンダーハンドサーブ、フローターサーブ）
練習の成果を活かしたゲーム
- 5 レシーブ練習（2人組、3人組で基本の確認）
練習の成果を活かしたゲーム
- 6 レシーブ練習（スパイクレシーブ、サーブレシーブ）
練習の成果を活かしたゲーム
- 7 スパイク練習（ステップとタイミング、ミート）
練習の成果を活かしたゲーム
- 8 スパイク練習（各ポジションからの練習）
練習の成果を活かしたゲーム
- 9 ブロック練習（正しいフォームとタイミング）
練習の成果を活かしたゲーム
- 10 チームフォーメーションの練習（ディフェンス）
練習の成果を活かしたゲーム
- 11 チームフォーメーションの練習（ディフェンス、オフENSE）
練習の成果を活かしたゲーム
- 12 ゲーム（リーグ戦）
- 13 ゲーム（リーグ戦）
- 14 ゲーム（リーグ戦）
- 15 まとめとふりかえり

成績評価方法:
出席60% （欠席は減点：最低2/3出席しないと成績評価しない＝体育実技共通）
理解20% （バレーボール競技の特性，ルールを理解）
態度20% （授業への積極的な参加，チームにおける積極的なコミュニケーション等）
以上3項目それぞれを点数化し，その合計点で評価する。60点以上で単位認定。

実施場所:
第3校舎下 バレーボールコート

服装携帯品等:
運動できる服装，屋外シューズ

雨天時の対応(屋外種目のみ):
室内で資料等を使用しながら，バレーボールのルールとフォーメーション等の理解を深める。室内でできるボールを使用した練習の実施。

担当教員から履修者へのコメント:
積極的にチームのメンバーとコミュニケーションをとり，技術レベルを問わずバレーボールのゲームを楽しめるような授業にしたいと思っています。