

---

**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・秋学期: 火1/火2/金1/金2

石手 靖

---

**授業の目的:**

バレーボールのプレー上達を目指して毎回練習すると共に、クラスが良き仲間となってその楽しさを追求します。

**授業の計画:**

- 1 授業の進め方の説明と履修者の技術レベルの確認
- 2 パス練習①(上腕の使い方とフットワーク)
- 3 パス練習②(ボールコントロール)
- 4 サーブ練習(体重移動とスイング)
- 5 レシーブ練習①(構えのタイミングとリズム)
- 6 レシーブ練習②(トス、アタック、レシーブの三拍子)
- 7 スパイク練習①(スパイクのステップとタイミング)
- 8 スパイク練習②(サーブレシーブからスパイク)
- 9 ブロック練習①(ブロックのタイミングと上腕の出し方)
- 10 ブロック練習②(2人ブロック)
- 11 チームフォーメーションの練習(ディフェンスとオフェンス)
- 12 チームフォーメーションの練習(ディフェンスとオフェンス)
- 13 ゲーム
- 14 ゲーム
- 15 ゲーム

**成績評価方法:**

出席(60%)、態度(20%)、理解(20%)の3項目を点数化し、その合計点で評価する。

**実施場所:**

日吉記念館

**服装携帯品等:**

スポーツウェア、シューズ

**担当教員から履修者へのコメント:**

各個人の技術レベルに応じて指導しますが、全体としては初心者を対象として進めます。また、経験者は初心者に対して積極的にアドバイスをして、履修者全員でクラス全体のプレー上達に取り組みます。バレーボールが好きな人、上手になりたい人、スポーツが大好きな人の履修を歓迎します。

---

**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・秋学期: 火3

石手 靖

---

**授業の目的:**

バレーボールのプレー上達を目指して毎回練習すると共に、クラスが良き仲間となってその楽しさを追求します。

**授業の計画:**

- 1 授業の進め方の説明とクラスの技術レベルの確認
- 2 1人での練習①(ボールを投げる、打つ)
- 3 1人での練習②(走る、ジャンプする)
- 4 1人での練習③(サーブ)
- 5 2人組での練習①(連続パス)
- 6 2人組での練習②(対人レシーブ)
- 7 3人組での練習①(バックパス)
- 8 3人組での練習②(トス、アタック、レシーブの三拍子)
- 9 4人組での練習①(2人対2人の攻防)
- 10 ネットを挟んでの練習①(スパイク)
- 11 ネットを挟んでの練習②(ブロック)
- 12 チームフォーメーションの練習(ディフェンスとオフェンス)
- 13 ゲーム(リーグ戦)
- 14 ゲーム(リーグ戦)
- 15 ゲーム(リーグ戦)

※毎回、授業後半はチームを編成してゲーム

**成績評価方法:**

出席(60%)、態度(20%)、理解(20%)の3項目を点数化し、その合計点で評価する。

**実施場所:**

日吉記念館

**服装携帯品等:**

スポーツウェア、シューズ

**担当教員から履修者へのコメント:**

一つの目標に向かってクラス、あるいはチームのモチベーションを高めるために自分は何をするべきか、一人一人が考える授業を展開します。豊かな自己表現で参加してください。