
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ense)
- 12 チームフォーメーションの練習 (ディフェンスとオフense)
- 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、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。