

---

**体育実技A(バスケットボール) 1 単位(春学期)**

**体育実技A(バスケットボール) 1 単位(秋学期)**

体育実技 A (バスケットボール)

春学期・秋学期: 木 1/木 2/木 3

木塚 孝幸

---

**授業の目的:**

この授業は、初心者から経験者までの全レベルの学生を対象とする。体力の向上とバスケットボールの技術の習得を図りながら、ゲームを通してバスケットボールを楽しむことを目的とする。

**授業の計画:**

- 1 インTRODakション。  
(履修者のレベルを確認する為にウォーミングアップ、簡単なシュート練習後にゲームを中心に実施。)
- 2 色々なシュート練習を中心にドリブル・パスの基礎練習を実施。  
ゲームでは、ボールをインサイドに集める。
- 3 色々なシュート練習を中心にドリブル・パスの基礎練習を実施。  
ゲームでは、ボールをインサイドに集める。
- 4 色々なシュート練習を中心にドリブル・パスの基礎練習を実施。  
ゲームでは、ボールをインサイドに集め、インアウトプレーを実施する。
- 5 アウトサイドからの一対一を積極的に実施。
- 6 速攻の練習、2 ラインのパターン実施。
- 7 速攻の練習、3 ラインのパターンの実施。
- 8 速攻の練習、アウトナンバーオフENSEの実施。
- 9 ハーフコートディフェンスからの速攻練習を実施。
- 10 ハーフコートディフェンスからの速攻練習を実施。
- 11 速攻からハーフコートオフENSEへの流れ練習を実施。
- 12 ハーフコートオフENSE 3 on 3 の練習実施。
- 13 ハーフコートオフENSE 4 on 4 の練習実施。
- 14 まとめ。フルゲームの実施。
- 15 まとめ。フルゲームの実施。

**成績評価方法:**

平常点: 出席状況および授業態度、技量による評価

**実施場所:**

日吉記念館

**服装携帯品等:**

運動のできる服装、室内シューズを準備すること。

**担当教員から履修者へのコメント:**

経験者は初心者への配慮を第1にバスケットボールを楽しんでほしい。初心者も心配なく履修するように。積極的に授業に参加する学生の履修を望む。

この授業では、男女共に7号ボールを使用します。