

体育実技A(ハンドボール) 1 単位(春学期)

体育実技A(ハンドボール) 1 単位(秋学期)

春学期・秋学期: 水 2/水 3

山内 賢

授業の目的:

ハンドボール競技の動きを構成している、跳ぶ、走る、投げるといった身体的運動能力は、他のスポーツ競技にも応用が可能であり、ハンドボールを体験した履修者は、自ずとマルチな身体能力の向上が期待できる。この授業は、ハンドボール競技に必要な運動技術を学んでもらうとともに、併せてその学習過程において、競技態度や安全性等の社会性の育成を図る。授業に参加しているもの同志のコミュニケーションの充実により、ハンドボールの楽しさを学んでもらう。

授業の計画:

- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、ハンドボール特有の3 歩の運動特性、スロー、キャッチ、シュートを習得してもらいます。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、ボールとボディーコントロールに関する技術を習得してもらいます。いろいろなポジションからのシュート、フェイク動作、ドリブル、ゴールキーピング等です。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、個人技術の習得です。1on1、カットブレイ等の攻防について学習しましょう。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、グループ戦術の習得です。2on2、スクリーンブレイ、ポストブレイハーフコートの3on3、ストレートとクロスのカットインブレイ等です。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、グループ戦術の習得です。2on2、スクリーンブレイ、ポストブレイハーフコートの3on3、ストレートとクロスのカットインブレイ等です。第4 回の内容に加えて、コンタクトパス(素早いパスの対応)を導入します。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、グループ戦術の習得です。2on2、スクリーンブレイ、ポストブレイハーフコートの3on3、ストレートとクロスのカットインブレイ等です。第4 回と第5 回の統合的な学習です。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、速攻法です。コート全面を使った戦術を楽しみます。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、速攻法です。第7 回に加えて、速攻からのセットブレイの攻防を学びます。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、6 対 6 のセットオフフェンス、セットディフェンスについてです。より試合に近い攻防の戦術を学びます。

- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、第3 回から第9 回に習得したコンタクトパス・カットイン・ポストブレイ、速攻法を応用した6 対 6 のセットオフフェンス、セットディフェンスについてです。チーム分けをして攻防の複合的な戦術を相談します。
- ①コーディネーショントレーニングを授業のウォーミングアップとして取り入れ、身体能力の向上や履修者間のコミュニケーションを高めることを目指します。
②競技的な技術としては、第3 回から第9 回に習得したコンタクトパス・カットイン・ポストブレイ、速攻法を応用した6 対 6 のセットオフフェンス、セットディフェンスについてです。第1 0 回の内容にフリースローからの攻防やフォーメーションブレイを導入して試合を行います。
- チーム戦です。授業内でチームを固定して試合を行い、勝敗への意識やチームワークの重要性を学んでもらいます。
- チーム戦です。授業内でチームを固定して試合を行い、勝敗への意識やチームワークの重要性を学んでもらいます。
- チーム戦です。授業内でチームを固定して試合を行い、勝敗への意識やチームワークの重要性を学んでもらいます。
- チーム戦です。授業内でチームを固定して試合を行い、勝敗への意識やチームワークの重要性を学んでもらいます。第1 1 回から第1 5 回の総合的な勝敗を集計して結果を楽しもう。

成績評価方法:

出席 (60%) : 欠席は減点、技術 (20%) : ハンドボールの協議規則に見合うプレイができるかどうかを教員の観察眼で評価、態度 (10%) : 服装の準備、遅刻、早退は減点、理解 (10%) : 授業内に行なった試合における運動動作やチーム戦術についてを教員の観察眼で評価。以上の4 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:

運動のできる服装、タオル、室内シューズ(土足厳禁)、水分・栄養補給用のドリンク類、(ただし、実施フロア内での飲食厳禁、フロア外は可。)

担当教員から履修者へのコメント:

授業が終わるころには、競技性あふれたゲームができるようになります。また、授業内に、市民大会参加に関するアナウンスをします。授業チームで出場してみませんか? もちろん、参加は自由です。

質問・相談:

基本的には授業時間内で担当教員が受け付けます。緊急の場合は、体育研究所受付を通じて連絡をとってください。