

体育実技A(バドミントン) 1 単位 (春学期)

体育実技A(バドミントン) 1 単位 (秋学期)

初級

春学期・秋学期: 金1/金3

平野 泰宏

授業の目的:

バドミントンの基礎技術及びルール・マナーを習得し、ゲームを楽しみます。

授業の計画:

- 1 イン트로ダクション
- 2 技術レベルの確認
主な競技規則の確認 (ダブルスゲームコート及び競技方法)
- 3 ダブルスゲーム競技方法の再確認
サーブ練習 (ロングサービス、ショートサービス)
ダブルスorシングルスゲーム
- 4 オーバーヘッドストローク練習 (ハイクリア (フォアハンド))
ヘアピンショット
ダブルスorシングルスゲーム
- 5 オーバーヘッドストローク練習 (ドロップ (フォアハンド))
アンダーハンドストローク練習 (ロビング (フォアハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 6 オーバーヘッドストローク練習 (ドロップ (バックハンド))
アンダーハンドストローク練習 (ロビング (バックハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 7 オーバーヘッドストローク練習 (ハイクリア (バックハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 8 オーバーヘッドストローク練習 (スマッシュ)
アンダーハンドストローク練習 (スマッシュレシーブ (ショートリターン))
ダブルスorシングルスゲーム
- 9 オーバーヘッドストローク練習 (スマッシュ)
アンダーハンドストローク練習 (スマッシュレシーブ (ロングリターン))
ダブルスorシングルスゲーム
- 10 サイドアームストローク (ドライブ (フォアハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 11 サイドアームストローク (ドライブ (バックハンド))
ダブルスorシングルスゲーム
- 12 様々なショットを使用したパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 13 様々なショットを使用したパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 14 様々なショットを使用したパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 15 総括 (ダブルス、シングルスゲーム及び審判法のチェック)

成績評価方法:

出席点 (欠席減点、2/3以上の出席必須) (60%)、態度 (積極性、協調性及び用具準備等含) (20%)、理解 (ルールを正しく理解し、審判ができる) (20%) の項目を点数化し、その合計点で評価します。

実施場所:

日吉記念館

服装携帯品等:

運動ができる服装、室内シューズ。裸足での授業参加は認められません。

担当教員から履修者へのコメント:

バドミントンは生涯スポーツに最適なスポーツのひとつです。これから始めたいと考えている人の積極的な参加を期待します。

体育実技A(バドミントン) 1 単位 (春学期)

体育実技A(バドミントン) 1 単位 (秋学期)

中級・バドミントン競技経験者

春学期・秋学期: 金2

平野 泰宏

授業の目的:

より高度なバドミントンの技術を習得し、戦術・戦略を考えながらゲームを楽しみます。

授業の計画:

- 1 イン트로ダクション
- 2 技術レベルの確認 (クリアー、ドロップ、ロビング、スマッシュ)
ダブルスorシングルスゲーム
- 3 オーバーヘッドストローク (クリアーを極める)
~ハイクリアー、アタッキングクリアーの使い分け~
ダブルスorシングルスゲーム
- 4 オーバーヘッドストローク (ハイバックハンドクリアーを極める)
~効率よく、簡単に遠くへシャトルを飛ばす方法~
ダブルスorシングルスゲーム
- 5 オーバーヘッドストローク (ドロップを極める)
~緩急をつけたドロップと相手を惑わすリバースドロップ~
ダブルスorシングルスゲーム
- 6 オーバーヘッドストローク (ハイバックハンドドロップを極める)
~安定した打ち方とストレート・クロスへの打ち分け~
ダブルスorシングルスゲーム
- 7 オーバーヘッドストローク (スマッシュを極める)
~ジャンピングスマッシュ、サイドオンジャンプスマッシュ、シャロースマッシュ~
ダブルスorシングルスゲーム
- 8 アンダーハンドストローク (スマッシュレシーブを極める)
~ロングリターン、ショートルターン、ドライブリターン~
ダブルスorシングルスゲーム
- 9 オーバーヘッドストローク (ハイバックハンドスマッシュに挑戦)
ダブルスorシングルスゲーム
- 10 サイドアームストローク (ドライブを極める)
~フォアハンド・バックハンド、ショート・ミドル・ロング、ストレート・クロスなど様々な組み合わせによるドライブ練習~
ダブルスorシングルスゲーム
- 11 サイドアームストローク (ドライブを極める)
~フォアハンド・バックハンド、ショート・ミドル・ロング、ストレート・クロスなど様々な組み合わせによるドライブ練習~
ダブルスorシングルスゲーム
- 12 様々なショットを用いたパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 13 様々なショットを用いたパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 14 様々なショットを用いたパターン練習
ダブルスorシングルスゲーム
- 15 総括 (各種ストロークの技能チェック)

成績評価方法:

出席点 (欠席減点、2/3以上の出席必須) (60%)、態度 (積極性、協調性及び用具準備等含) (15%)、理解 (ルールを正しく理解し、審判ができる) (10%)、技術 (戦略・戦術をもったゲームを展開できる) (15%) の項目を点数化し、その合計点で評価します。

実施場所:

日吉記念館

服装携帯品等:

運動ができる服装、室内シューズを準備し、自分のラケットをなるべく使用すること。

担当教員から履修者へのコメント:

バドミントン競技を経験し、技能をさらに高めたい人の積極的な参加を期待しています。例年、中学・高校の部活動経験者、大学同好会所属者などの履修者が多いです。

授業は上級者に合わせて進めます。