

体育実技A(バレーボール)25 1単位(春学期)

体育実技A(バレーボール)25 1単位(秋学期)

春学期・秋学期:木1/木2

体育研究所准教授 野口 和行

授業の目的:

チームスポーツであるバレーボールの実践を通して、個々の技術レベルに応じた役割分担をし、相互のコミュニケーションを図りながらバレーボールのゲームを楽しむ。

授業の計画:

- 1 イントロダクション、履修者の技術レベルの確認
- 2 バス練習 (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)
練習の成果を活かしたゲーム
- 3 バス練習 (フットワーク)
練習の成果を活かしたゲーム
- 4 サーブ練習 (アンダーハンドサーブ、フローターサーブ)
練習の成果を活かしたゲーム
- 5 レシーブ練習 (2人組、3人組で基本の確認)
練習の成果を活かしたゲーム
- 6 レシーブ練習 (スパイクレシーブ、サーブレシーブ)
練習の成果を活かしたゲーム
- 7 スパイク練習 (ステップとタイミング、ミート)
練習の成果を活かしたゲーム
- 8 スパイク練習 (各ポジションからの練習)
練習の成果を活かしたゲーム
- 9 ブロック練習 (正しいフォームとタイミング)
練習の成果を活かしたゲーム
- 10 チームフォーメーションの練習 (ディフェンス)
練習の成果を活かしたゲーム
- 11 チームフォーメーションの練習 (ディフェンス、オフense)
練習の成果を活かしたゲーム
- 12 ゲーム (リーグ戦)
- 13 ゲーム (リーグ戦)
- 14 ゲーム (リーグ戦)
- 15 まとめとふりかえり

成績評価方法:

出席60% (欠席は減点:最低2/3出席しないと成績評価しない=体育実技共通)

理解20% (バレーボール競技の特性, ルールの理解)

態度20% (授業への積極的な参加, チームにおける積極的なコミュニケーション等)

以上3項目それぞれを点数化し, その合計点で評価する。60点以上で単位認定。

実施場所:

綱町グラウンド バレーボールコート

服装携帯品等:

運動できる服装, 屋外シューズ

雨天時の対応(屋外種目のみ):

室内で資料等を使用しながら, バレーボールのルールとフォーメーション等の理解を深める。室内でできるボールを使用した練習の実施。

担当教員から履修者へのコメント:

積極的にチームのメンバーとコミュニケーションをとり, 技術レベルを問わずバレーボールのゲームを楽しめるような授業にしたいと思っています。