
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)

バレーボールの基礎練習から試合形式まで

春学期・秋学期: 金3

矢作 拓也

授業の目的:

バレーボールの技術向上

授業の計画:

- 1 第1回 パスの練習/試合形式
- 2 第2回 対人レシーブの練習/試合形式
- 3 第3回 サーブの練習/試合形式
- 4 第4回 スパイクの練習/試合形式
- 5 第5回 サーブレシーブの練習/試合形式
- 6 第6回 トスの練習/試合形式
- 7 第7回 ブロックの練習/試合形式
- 8 第8回 スパイクレシーブの練習/試合形式
- 9 第9回 攻撃の連係の練習/試合形式
- 10 第10回 守備の連係の練習/試合形式
- 11 第11回 チームでの連携の練習1/試合形式
- 12 第12回 チームでの連携の練習2/試合形式
- 13 第13回 総合練習1/試合形式
- 14 第14回 総合練習2/試合形式
- 15 第14回 総合練習3/試合形式

成績評価方法:

出席状況および授業態度により評価(出席(60%)、態度(20%)、理解(20%)の項目を点数化し、その合計点で評価する)

実施場所:

第3校舎下バレーボールコート(雨天時は、スポーツ棟、記念館スタンド)

服装携帯品等:

スポーツウェア及び外履き運動靴(雨天時は、スポーツウェア及び中履き運動靴)

雨天時の対応(屋外種目のみ):

バレーボールに関する講義、ボールを使った基礎練習

担当教員から履修者へのコメント:

個人のレベルに応じた指導を行います。また、初心者に対して経験者が積極的にアドバイスをして、クラス全体の技術レベル向上に履修者全員で取り組みます。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希望します(遅刻厳禁)。