

科目名	授業形態	単位数	担当教員名
生涯スポーツ A	実技	1	山中 愛美
【授業のテーマ及び到達目標】			
<p>テーマ： ネット型スポーツ(バレーボール)を通して協同活動について学ぶ。</p> <p>到達目標：①バレーボールを楽しむために必要なパス、スパイク、サーブ等の基本技術を身に付ける。</p> <p>②ドリル練習やゲームを通してチームにおける個人の役割やチームプレーの楽しさを理解し、今後の生涯スポーツのあり方を考えることができる。</p>			
【授業の概要】			
<p>①2回目と4回目に体力測定を実施し、各自が自分の体力を考えるきっかけとする。</p> <p>②前半はソフトバレーボール、後半はバレーボールを行う。各自の役割を理解し合ってゲームに臨み、チームプレーの楽しさを学習する。</p>			
【全体の授業計画・内容】			
1. ガイダンス、試しのゲーム			
2. 体力測定			
3. ソフトバレーボール(コート設営方法、ボールあそび)			
4. ソフトバレーボール(パス・タスクゲーム)			
5. ソフトバレーボール(スパイク・ブロック・タスクゲーム)			
6. ソフトバレーボール(チーム戦術の工夫とゲーム・ゲーム運営)			
7. バレーボール(ボールあそび・試しのゲーム)			
8. バレーボール(パス・タスクゲーム)			
9. バレーボール(スパイク・ブロック・ディグ・タスクゲーム)			
10. バレーボール(簡易化されたルールでのゲーム)			
11. バレーボール(リーグ戦①:チーム戦術を考える)			
12. バレーボール(リーグ戦②:チーム戦術の改善)			
13. バレーボール(リーグ戦③:チーム戦術の改善)			
14. 体力測定			
15. 実技テスト・授業まとめ			
【準備学習の内容】			
予習のあり方:日頃から積極的に身体を動かすように心がけること。			
学習のあり方:仲間と協力して何事にも積極的にチャレンジすること。			
復習のあり方:現在の課題を明確にし、解決策を考えること。			
【成績評価】			
授業態度(40%)、技術向上の程度(20%)、実技テスト(40%)			
【課題(試験・レポート等)に対するフィードバックの方法】			
体力測定の結果は翌週コメントを付けて返却する。			
【テキスト】			
特になし			
【参考文献】			
日本バレーボール協会『コーチングバレーボール』大修館書店			
松井泰二『バレーボールの基本を極めるドリル(差がつく練習法)』ベースボールマガジン社			