

授業科目名	スポーツ実技 I (2000031)		
時間割名	スポーツ実技 I (33201)		
時間割担当	岡部修一		
実施期	前期	単位数	1 選択
曜日・時限	水・3		

■授業の目標・概要

集団スポーツ：バスケットボールなど、集団で行うスポーツ種目の基本的な技術の向上に取り組み、種目の持つ独自の運動の楽しさをゲーム形式で体験し、生涯スポーツへのアプローチとする。基礎技術・応用技術の習得を通じ、戦法や戦術の研究分析を学び、その活動を通じ体力の強化維持のトレーニング法を実践的に学ぶ。単に運動の欲求を充たすためにだけでなく、集団行動を通じ、協調性や社会的マナーを学ぶ機会とする。

■学習の到達目標

- ・基礎技術、応用技術の習得。
- ・戦法や戦術を理解する。
- ・習得した基礎技術や応用技術を戦術や戦法に従って発揮することができる。
- ・体力の維持向上。
- ・集団スポーツを通じて協調性や社会的マナーを身に付ける。

■授業方法・形式

準備体操の後、ウォーミングアップを兼ねて基礎技術習得のための基礎練習を行う。授業の締め括りとしてゲームを行う。最後に試合についての評価を受講生同士で行う。

■授業計画

第 1 回	ガイダンス	(授業方法・形式、成績評価、時間外の課題、授業計画、服装などについて)
第 2 回	バスケットボール	基礎技術 (パス・ドリブル・シュート)、試合、評価
第 3 回	バスケットボール	基礎技術 (パス・ドリブル・シュート)、試合、評価
第 4 回	バスケットボール	基礎技術 (パス・ドリブル・シュート)、試合、評価
第 5 回	バスケットボール	戦術理解、試合、評価
第 6 回	バスケットボール	戦術理解、試合、評価
第 7 回	バレーボール	基礎技術 (パス・レシーブ・サーブ)、試合、評価
第 8 回	バレーボール	基礎技術 (パス・レシーブ・サーブ)、試合、評価
第 9 回	バレーボール	基礎技術 (パス・レシーブ・サーブ)、試合、評価
第 10 回	バレーボール	戦術理解、試合、評価
第 11 回	バレーボール	戦術理解、試合、評価
第 12 回	フットサル	基礎技術 (キック・ボールコントロール・ドリブル)、試合、評価
第 13 回	フットサル	基礎技術 (キック・ボールコントロール・ドリブル)、試合、評価
第 14 回	フットサル	戦術理解、試合、評価
第 15 回	フットサル	戦術理解、試合、評価

■成績評価の基準

実技なので出席を重視する。平常点 (70%)、実技点 (30%) で評価する。
 欠席が3回までの者を評価対象とする。遅刻は減点とする。運動のできる服装・体育館シューズなど準備が出来ていること。準備や後片付けに協力的かを平常点として評価する。
 実技点は、学習の到達目標を達成するために上手下手に関係なく、やろうとしているかどうか。そのうえで、各自の上達度で評価する。

■準備学習・復習及び授業時間外の課題

各種目の基礎となる技術習得のために、繰り返し練習をすること。
 図書館を活用し、各種目の専門書を読み、基礎技術・戦術・ルールなどの理解を深める。
 テレビ中継や実際にその種目の試合を観戦し、技術・戦術・ルールなどを学ぶ。

■履修上のアドバイス及び留意点

各種目の上手下手に関係なく、積極的にプレーしているかどうかで評価する。できるかどうかよりも、やろうとしているかどうか重要である。
 遅刻しないで準備体操から参加し、いいパフォーマンスが発揮できるように努めること。

■教材・教科書

特になし。

■参考書

- 「バスケットボール勝利への戦略・戦術」 嶋田出雲著 大修館書店
- 「バレーボールここから始めよう」 矢島忠明・都沢凡夫著 大泉書店
- 「試合に勝つフットサル」 相根 澄監修 亘 崇詞編 実業之日本社