科目名	球技（バレー）							年度	2026
英語科目名	Ball Game							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース　1年次	必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	渡部	教員の実務経験		有	実務経験の職種		バレーボール実技指導		

【科目の目的】

バレーボールは個人やチームの能力に応じた作戦を立て、チーム対チームで勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。勝敗を競う楽しさや喜びを体験すると共に、フェアなプレイを大切にすることや仲間を尊重し、人間力を高めるための一環としても取り組んでいきます。

【科目の概要】

バレーボールの特性について理解し、年齢別に応じた的確な指導が行える能力を養います。

【到達目標】

基礎的な技術習得に重きをおき、実際のゲームに役立つように、また楽しくプレイができるよう色々な角度から実体験をしていきます。また技術の習得のみならず、チームに貢献し、仲間と競いあい楽しみ、喜びを分かつことによりフェアプレイの精神を養い、目標に向けて協力するための協調性なども身につけます。
A　バレーボールを安全におこなう方法を理解する
B　バレーボールを安全に行うための基礎技術を身につける
C　チームで行動する能力を身につける

【授業の注意点】

授業時数の４分の３以上出席しない者は定期試験を受験することができません。アリーナの場合、室内シューズ、運動できる服装（チノパン、ジーンズ等は着用不可）、飲料水、タオルは各自用意してください。自分勝手な行動を取らず、担当教員の指示に従い無理なく、安全に実技に臨んでください。携帯電話は実技に必要ないため、アリーナに持ち込まないようにしてください。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	バレーボールを安全に楽しくおこなう方法を理解することができる		バレーボールを安全におこなう方法を理解する		バレーボールをおこなう方法を理解する
到達目標 B	バレーボールを安全に楽しくおこなうための基礎技術を身につける		バレーボールを安全におこなうための基礎技術を身につける		バレーボールをおこなうための基礎技術を身につける
到達目標 C	チームにおいて積極性を持って行動することができる		チームにおいて責任感をもって行動することができる		チームで行動する事ができる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	球技（バレー）	年度	2026
英語表記	Ball Game	学期	前期

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	概要	1	競技理解	協議を理解している	2	
			2	ルール理解	ルールを理解している		
			3	授業内容理解	授業内容を理解している		
2	サーブ種類	サーブ修得	1	フロートサーブ	フロートサーブが出来る	2	
			2	トップスピンサーブ	トップスピンサーブが出来る		
			3	アンダーサーブ	アンダーサーブが出来る		
3	レシーブ技術	レシーブ修得	1	基本姿勢	基本姿勢を理解している	2	
			2	アンダーハンドパス	アンダーハンドパスが出来ている		
			3	オーバーヘッドパス	オーバーヘッドパスが出来ている		
4	トス技術	トス修得	1	タッチポイント	適切な位置を理解している	2	
			2	タイミング	トスをあげるタイミングを理解している		
			3	高さ	適切な高さを理解している		
5	スパイク技術	スパイク修得	1	ステップアプローチ	ステップアプローチを習得できる	2	
			2	フォロースルー	フォロースルーを習得できる		
			3	変化球	様々な種類のスパイクを習得できる		
6	ブロック技術	ブロック修得	1	タイミング	タイミングを理解している	2	
			2	手の位置、形	ブロック時の手の位置、形を理解している		
			3	コミュニケーション	ダブルブロックのタイミングを理解している		
7	技術攻撃	技術攻撃の修得	1	フォーメーション	フォーメーションを理解している	2	
			2	速攻	速攻を習得できる		
8	ミニゲーム	応用ゲーム	1	応用ゲーム	基礎技術の応用ゲームで基礎技術を習得している	2	
9	小テスト	対人レシーブ	1	対人 レシーブテスト	対人レシーブを10往復できる	2	
10	ゲーム	ゲーム実践	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
11	ゲーム	ゲーム実践	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
12	ゲーム	ゲーム実践	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
13	ゲーム	ゲーム実践	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
14	ゲーム	ゲーム実践	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
15	まとめ	実技確認	1	トス	トスを正確に上げることが出来る	2	
			2	レシーブ	頭上にレシーブを上げることができる		
			3	スパイク	正確にスパイクを打つことが出来る		

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等

科目名	球技（バスケット）							年度	2026
英語科目名	Ball Game							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース　1年次	必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	沢頭	教員の実務経験		有	実務経験の職種		バスケットボールコーチ		

【科目の目的】

バスケットボールのルールを理解し、パス、ドリブル、シュートを習得し、チームビルディングの要素を含めて、協調性を大事にしながら試合では勝利に向かって協力します。

【科目の概要】

バスケットボールの特性について理解し、年齢別に応じた的確な指導が行える能力を養います。

【到達目標】

基礎的な技術習得に重きをおき、実際のゲームに役立つように、また楽しくプレイができるよう色々な角度から実体験をしていきます。また技術の習得のみならず、チームに貢献し、仲間と競いあい楽しみ、喜びを分かつことによりフェアプレイの精神を養い、目標に向けて協力するための協調性なども身につけます。
A バスケットボールを安全におこなう方法を理解する
B バスケットボールを安全に行うための基礎技術を身につける
C チームで行動する能力を身につける

【授業の注意点】

授業時数の４分の３以上出席しない者は定期試験を受験することができません。アリーナの場合、室内シューズ、運動できる服装（チノパン、ジーンズ等は着用不可）、飲料水、タオルは各自用意してください。自分勝手な行動を取らず、担当教員の指示に従い無理なく、安全に実技に臨んでください。携帯電話は実技に必要ないため、アリーナに持ち込まないようにしてください。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	バスケットボールを安全に楽しくおこなう方法を理解することができる		バスケットボールを安全におこなう方法を理解する		バスケットボールをおこなう方法を理解する
到達目標 B	バスケットボールを安全に楽しくおこなうための基礎技術を身につける		バスケットボールを安全におこなうための基礎技術を身につける		バスケットボールをおこなうための基礎技術を身につける
到達目標 C	チームにおいて積極性を持って行動することができる		チームにおいて責任感をもって行動することができる		チームで行動する事ができる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	球技（バスケット）	年度	2026
英語表記	Ball Game	学期	前期

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	概要	1	競技理解	協議を理解している	2	
			2	ルール理解	ルールを理解している		
			3	授業内容理解	授業内容を理解している		
2	基本動作について	基本姿勢	1	低いポジション	膝を曲げ、身体の力を抜く基本姿勢が出来る	2	
			2	バランス	重心をバランスよく分散させることが出来る		
			3	手の位置	手を前に出した姿勢を取り、ボールを奪える位置を理解している		
3	ドリブルについて	ドリブル修得	1	ドリブルの高さ	ドリブルは腰の高さで行うことが出来る	2	
			2	ドリブルの速さ	状況に合わせて変えることが出来る		
			3	コントロール	指先を使ってボールを操作し、バウンドの角度と強度を調整することが出来る		
4	ドリブルについて	ドリブル修得	1	視野と意識	ドリブル中、周囲の選手とフィールド上の状況を確認できる	2	
			2	種類	ドリブルの種類を習得できる		
			3	フェイント	フェイントを習得できる		
5	パスについて	パス技術	1	目標を確認	受け手の位置と動きを把握し、正確なパスを出すことが出来る	2	
			2	強度と速度の調整	遠くの選手には強力なパス、近くの選手には軽いパスをすることが出来る		
			3	パスの正確性	ボールが手に届くように、正確なリリースとフォロースルーが出来る		
6	パスについて	様々なパス修得	1	チェストパス	チェストパスを習得できる	2	
			2	ショルダーパス	ショルダーパスを習得できる		
			3	スピンパス	スピンパスを習得できる		
7	シュートについて	シュート技術	1	フォーム	継続性のあるフォームを維持できる	2	
			2	テクニック	リリースポイント、手首のスナップ、フィンガーロールなどの要素を理解している		
			3	フォロースルー	シュートを打つ際、腕を伸ばして先端をリムに向けてフォロースルーすることが出来る		
8	シュートについて	様々なシュートの修得	1	ジャンプショット	ジャンプショットを打つことが出来る	2	
			2	レイアップ	レイアップを打つことが出来る		
			3	フェードアウェイ	フェードアウェイを打つことが出来る		
9	ドラジション	トラジション理解	1	トラジション	トランジションを理解できる	2	
			2	攻防の切り替え	切り替え方法を理解できる		
			3	攻防の切り替え	切り替えを習得できる		
10	オフェンス	オフェンス理解	1	ポジショニング	ポジショニングを理解している	2	
			2	スペーシング	スペーシングを理解している		
			3	スクリーン	スクリーンを理解している		
11	ディフェンス	ディフェンス理解	1	ショットブロック	ショットブロックを理解している	2	
			2	スチール	スチールを理解している		
			3	リバウンド	リバウンドを理解している		
12	ゲーム	ゲーム実践	1	ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
13						2	
14						2	
15						2	

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等