

科目名	スキルワークアウト 1						年度	2026	
英語科目名	Skills workout 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 バスケットボールコース 1年次	必/選	必	時間数	60	単位数	2	種別※	実技
担当教員	川崎ブレイブサンダース	教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロバスケットクラブのコーチ		
【科目の目的】 基本的な技術（ドリブル、シュート、パス、ディフェンス）の向上と、試合で求められる状況判断能力やプレー精度を高めることです。個々のポジションに特化したスキルを強化し、試合での実践力を向上させることで、将来的な競技レベルに備えます。									
【科目の概要】 個人スキルを高めるために個人で自身のスキルアップをします。									
【到達目標】 A. バスケットボールの基本技術を高い精度で習得する B. ゲームで使用する高度な応用技術を身につける C. ポジションごとの専門的なスキルを強化する D. 試合での状況判断力を養い、実戦力を高める E. 自分の弱点を認識し、課題を克服する									
【授業の注意点】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
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	バスケットボールの基本技術を高い精度で習得しパフォーマンスとして発揮できた		バスケットボールの基本技術を高い精度で習得できた		バスケットボールの基本技術を高い精度で習得できなかった				
到達目標 B	ゲームで使用する高度な応用技術を身につけパフォーマンスとして発揮できた		ゲームで使用する高度な応用技術を身につけられた		ゲームで使用する高度な応用技術を身につけられなかった				
到達目標 C	ポジションごとの専門的なスキルを強化しパフォーマンスとして発揮できた		ポジションごとの専門的なスキルを強化できた		ポジションごとの専門的なスキルを強化できなかった				
到達目標 D	試合での状況判断力を養い、実戦力を高めパフォーマンスとして発揮できた		試合での状況判断力を養い、実戦力を高められた		試合での状況判断力を養い、実戦力を高められなかった				
到達目標 E	自分の弱点を認識し、課題を克服できパフォーマンスを向上できた		自分の弱点を認識し、課題を克服できた		自分の弱点を認識し、課題を克服できなかった				
【教科書】 バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
【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する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スキルワークアウト1			年度	2026	
英語表記		Skills workout 1			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	授業の目的と流れの確認	1	オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2	スキルワークアウトとは	スキルワークアウトの重要性を知る・理解できる		
2	基本技術習得①	スキル測定（基本技術確認）、基本ドリブル	1	基本スキル測定	ドリブル、パス、シュートなどの基本技術を確認できる		
			2	基本ドリブル技術の反復	基本ドリブル動作を個別で反復		
			3	ドリブルスキルの応用	1対1や小規模ゲーム形式などの応用練習ができる		
3	基本技術習得②	ドリブル、ハンドリング	1	ハンドリングスキルの確認	ハンドリングスキルの確認ができる		
			2	ハンドリングスキルの強化	ハンドリングスキルの強化ができる		
			3	ハンドリングスキルの応用	1対1や小規模ゲーム形式などの応用練習ができる		
4	基本技術習得③	シュート（フォームチェック、フリースロー・ミッドレンジ、3Pなど）	1	シュートフォームの確認と改善	シュートフォームの確認と改善ができる		
			2	距離別シュート反復練習	ペイントエリア、ロング2、3Pを順番にシュート練習		
			3	距離別シュートの応用	ディフェンスがいる状況でシュートができる		
5	基本技術習得④	パス（チェストパス、バウンズパス、オーバーヘッドパスなど）	1	各種パスの基本フォーム習得	各種パスの基本フォーム習得ができる		
			2	距離・タイミングを意識したパス練習	距離・タイミングを意識したパスができる		
			3	実戦形式のパス	1対1や2対2で状況に応じたパス回しができる		
6	基本技術習得⑤	ディフェンス基礎（フットワーク、スクリーン回避、マンツーマンなど）	1	フットワークの基本動作習得	マンツーマンディフェンスに必要なフットワークができる		
			2	スクリーン回避技術	オンボールスクリーンやオフボールスクリーンへの対応方法ができる		
			3	マンツーマンディフェンス応用	1対1の状況でのディフェンスができる		
7	応用技術習得①	ピック&ロール（基本動作とスピード、タイミング）	1	ピック&ロールの基本動作習得	ピック&ロールの基本動作ができる		
			2	スピードとタイミング、アングルの調整	ボールマンとスクリーナーのスピードとタイミング、アングルの調整ができる		
			3	ピック&ロールへのディフェンス	ピック&ロールへのディフェンス（対応）を理解できる		
8	応用技術習得②	トランジション（攻守の切り替え、速攻の流れ）	1	攻守切り替えの基本動作	シュートやターンオーバー後のディフェンスへの切り替え動作を確認		
			2	速攻の流れ理解と練習	1〜2パスでの速攻展開、スペーシングを意識した展開ができる		
			3	実戦形式のトランジション練習	3対3や5対5で攻守の切り替えを繰り返す小規模ゲームができる		
9	応用技術習得③	スクリーンプレー（オフense時のスクリーン設定と活用）	1	スクリーンの基本動作とポジショニング	オフense時の各種スクリーン動作を理解できる		
			2	スクリーン活用の応用練習	スペーシングや味方との連携を意識してプレーできる		
			3	実戦形式のスクリーンプレー練習	2対2や3対3の状況でスクリーンを活用し、ディフェンスを崩す練習		
10	応用技術習得④	ドリブルからシュートへの移行	1	基本動作習得	ドリブルからジャンプシュートへのスムーズな移行ができる		
			2	実戦想定ドリブル→シュート練習	1対1の状況でドリブルでディフェンスとのギャップをつくりシュートを打てる		
11	応用技術習得⑤	ドリブルからシュートへの移行（クロスオーバー後のジャンプシュートなど）	1	基本動作習得	ドリブルからジャンプシュートへのスムーズな移行ができる		
			2	実戦想定ドリブル→シュート練習	1対1の状況でドリブルでディフェンスとのギャップをつくりシュートを打てる		
12	応用技術習得⑥	ヘルプディフェンス（リーダブルディフェンス、ギャップの見極め）	1	ヘルプディフェンスの基本動作	ヘルプディフェンスの基本動作ができる		
			2	状況判断練習	2対2や3対3でボール側・ヘルプ側の動きができる		
			3	実戦形式ヘルプディフェンス練習	コミュニケーション、判断力を養い、チームディフェンスでの対応ができる		
13	応用技術習得⑦	1v1 のオフense・ディフェンス（個対個の攻防トレーニング）	1	オフense技術	ドリブル、フェイク、ターン、クロスオーバーなどを駆使してフィニッシュができる		
			2	ディフェンス技術	攻撃者の動きを予測しギャップやシュートチャンスを制限できる		
			3	実戦形式の1対1	状況に応じたオフense・ディフェンスができる		
14	応用技術習得⑧	ゲーム（5v5）の中での1v1 のオフense・ディフェンス	1	オフense側の1v1スキル応用	ゲーム中のスペースや状況を見極め、シュート、パス、ドリブルの選択ができる		
			2	ディフェンス側の1v1スキル応用	個々のポジションに応じたディフェンスができる		
			3	実戦形式での1v1	5v5のゲーム中に特定の1対1場面を意識してプレーできる		
15	応用技術習得⑨	ゲーム（5v5）の中での1v1 のオフense・ディフェンス	1	オフense側の1v1スキル応用	ゲーム中のスペースや状況を見極め、シュート、パス、ドリブルの選択ができる		
			2	ディフェンス側の1v1スキル応用	個々のポジションに応じたディフェンスができる		
			3	実戦形式での1v1	5v5のゲーム中に特定の1対1場面を意識してプレーできる		

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 個人の成長度合い、チームの完成度合い、チーム状況などによって授業テーマ・授業内容が変動します