

科目名	チームワークアウト 1							年度	2026
英語科目名	Team 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	120	単位数	4	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		プロバスケットボールのコーチ		
【科目の目的】 戦術理解の共有や連携の強化、試合に近い状況での実戦力向上にあります。また、役割の明確化やチーム内のコミュニケーションを深めることで、全体のパフォーマンスを高めると同時に、競争意識やモチベーションの向上をはかります。									
【科目の概要】 バスケIQを高め、チーム戦術の理解度を深め、チームを強化していきます。									
【到達目標】 A. チーム戦術の理解と実践力の習得 B. ポジションごとの役割と責任の理解 C. チーム内コミュニケーション能力の向上 D. 実戦的な判断力と対応力の向上 E. チーム全体への貢献意識と協働姿勢の確立									
【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	チーム戦術の理解と実践力が習得できパフォーマンスが向上した		チーム戦術の理解と実践力が習得できた		チーム戦術の理解と実践力が習得できなかった				
到達目標 B	ポジションごとの役割と責任の理解ができパフォーマンスが向上した		ポジションごとの役割と責任の理解ができた		ポジションごとの役割と責任の理解ができなかった				
到達目標 C	チーム内コミュニケーション能力が向上しパフォーマンスが向上した		チーム内コミュニケーション能力が向上できた		チーム内コミュニケーション能力が向上できなかった				
到達目標 D	実戦的な判断力と対応力が向上しパフォーマンスが向上した		実戦的な判断力と対応力が向上できた		実戦的な判断力と対応力が向上できなかった				
到達目標 E	チーム全体への貢献意識と協働姿勢が確立できパフォーマンスが向上した		チーム全体への貢献意識と協働姿勢が確立できた		チーム全体への貢献意識と協働姿勢が確立できなかった				
【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		チームワークアウト1			年度	2026
英語表記		Team 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	チーム目標・方針共有、ルール・用語確認	1 チーム目標の理解	チーム目標を理解できる		
			2 チームルールの理解	チームルールを理解できる		
2	チームDF①	ヘルプ・ローテーション・コール練習	1 ヘルプディフェンス基礎	ヘルプディフェンス基礎が理解できる		
			2 ローテーション連携	ローテーション連携が理解できる		
			3 コールを活用した実践	コールを活用したプレイができる		
3	チームOF①	ベーシックセット(例:5アウト)導入	1 5アウトの基本	5アウトの基本が理解できる		
			2 パス&カット/ドリブルハンドオフ	パス&カット/ドリブルハンドオフが理解できる		
			3 ゲーム形式での応用	ゲーム形式で実践ができる		
4	チームDF②	スイッチDF、ギャップDF、ローテーション	1 個別スキルからの導入	スイッチDFのタイミング、ギャップポジションなどが理解できる		
			2 2on2、3on3での連携	2on2、3on3での連携ができる		
			3 ゲーム形式での応用	ゲーム形式で実践ができる		
5	スペーシング練習①	カッティング、ドライブ&キック	1 スペーシング基礎	5アウトや4アウト1インなどの配置でカッティングの動き方を確認しながら、正しい距離感ができる		
			2 ドライブ&キック運動練習	2on2・3on3でドライブ&キックの連動ができる		
			3 ゲーム形式での応用	ゲーム形式で実践ができる		
6	チームOF②	モーションオフENSEの基本	1 モーションオフENSEの基礎	モーションオフENSEの基礎が理解できる		
			2 小人数でのモーション実践	ボールサイドとウィークサイドの運動を意識し、ドライブ・カット・スクリーンを組み合わせた動きができる		
			3 ゲーム形式での応用	ゲーム形式で実践ができる		
7	トランジション①	攻守の切り替え、ファーストブレイク、タグアップ	1 攻守切り替えの基本	攻守切り替えの基本を理解できる		
			2 ファーストブレイク	リバウンドからのアウトレットパス、ウイングのレーン走り、トレーラーのフォローができる		
			3 タグアップ	シュート後の即時ディフェンス移行が徹底できる		
8	ピック&ロールのOF・DF①	2人組の連携(オンボール)	1 ピック&ロール基本動作	ピック&ロール基本動作ができる		3
			2 ピック&ロールに対するディフェンス	ピック&ロールに対するディフェンスができる		
			3 2対2トランジション	2対2トランジションプレーでピック&ロールができる		
9	ピック&ロールのOF・DF②	スペインPNR、ピック&ポップ応用	1 スペインPNR	ボールハンドラー、ロールマン、バックスクリーンをかける選手の3人連携ができる		
			2 ピック&ポップ	スクリーン後にポップアウトし、キャッチ&シュートやドライブができる		
			3 DF対応	スペインPNRやピック&ポップに対してDF対応ができる		
10	スクリメージ①	指定戦術を使った攻防	1 指定戦術と役割の理解	指定戦術と役割の理解ができる		
			2 スクリメージでの実践	条件付きでの攻防を繰り返して戦術理解を深められる		
			3 フィードバック	実践結果から個人・チームのフィードバックができる		
11	シチュエーションゲーム①	クラッチタイム・1点差など	1 特定時間・得点差を設定したゲーム	特定時間・得点差を設定したゲームでの戦術選択ができる		
			2 クラッチタイムにおける役割分担と意思決定	クラッチタイムにおける役割分担と意思決定が理解できる		
			3 状況ごと戦術オプション	状況に応じた戦術オプションが理解できる		
12	チームDF③	トラップ・ドロップなどの習得	1 トラップDFの基本と連携	トラップDFの基本を理解し連携ができる		
			2 ポジショニングと判断	ピック&ロール時のDFがドロップするタイミング・ポジショニングができる		
			3 トラップとドロップの切り替え	5v5や3v3の短時間ゲームで、状況に応じたトラップ→ドロップができる		
13	チームOF③	オフボールスクリーン(フレア・ダウン・スタagger)	1 オフボールスクリーンの基本	フレアスクリーン、ダウンスクリーン、スタaggerスクリーンなどが理解できる		
			2 スクリーン活用とオフボールの連携	ボールマンとスクリーナー、オフボールの連携ができる		
			3 ゲーム形式での応用	ゲーム形式で実践ができる		
14	トランジション②	ファーストブレイクからセカンドブレイクへの移行	1 ファーストブレイクの基本	ファーストブレイクの基本動作ができる		
			2 セカンドブレイクへの切り替え	状況を判断してセカンドブレイクのタイミングやポジショニングができる		
			3 ゲーム形式での応用	ゲーム形式で実践ができる		
15	スクリメージ②	指定戦術を使った攻防	1 指定戦術と役割の理解	指定戦術と役割の理解ができる		
			2 スクリメージでの実践	条件付きでの攻防を繰り返して戦術理解を深められる		
			3 フィードバック	実践結果から個人・チームのフィードバックができる		

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