

科目名	スキルワークアウト2						年度	2026	
英語科目名	Skills workout 2						学期	後期	
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. 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2			年度	2026	
英語表記		Skills workout 2			学期	後期	
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		
			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	高度な個別スキル強化①	ガード向けスキル強化 (ピック&ロール、ドライブ&キック、パス精度)	1	ピック&ロールの応用動作	ピック&ロールの応用動作を理解できる		
			2	ドライブ&キックの連携	ドライブ&キックの連携ができる		
			3	パス精度向上トレーニング	フックパス、バウンスパス、オーバーヘッドパスなど多様なパスを正確にさせる		
3	高度な個別スキル強化②	フォワード向けスキル強化 (リバウンド後の攻撃、カットイン、ジャンプシュート)	1	リバウンド後の攻撃スキル強化	オフェンスリバウンド後の素早いシュートやパス展開ができる		
			2	カットイン動作の応用	パスコースやスペースを作るカットインができる		
			3	ジャンプシュート精度向上	ミッドレンジ・3P・フローターなど多様なシュートができる		
4	高度な個別スキル強化③	センター向けスキル強化 (ポストプレー、ブロック、スクリーンロール)	1	ポストプレー強化	ポストでのポジショニング、ボディコントロール、ターンシュートやフェイクができる		
			2	ブロック・ディフェンス強化	シュートブロックやリムプロテクトのタイミング、ジャンプが適切にできる		
			3	スクリーン&ロール動作の応用	ピック&ロールでのオフェンス連携を意識した動きができる		
5	高度な個別スキル強化④	ハンドリング力向上 (1対1からの高速ドリブル、バックドリブル、チェンジオブペース)	1	1対1での高速ドリブル練習	相手ディフェンダーをかかわすためのスピードコントロールと方向転換ができる		
			2	バックドリブルスキル強化	ディフェンダーを背にした状況での安全かつ迅速なボール運びができる		
			3	チェンジオブペースの応用	ドリブル速度の緩急をつけて相手を揺さぶることができる		
6	高度な個別スキル強化⑤	ガード向けスキル強化 (ピック&ロール、ドライブ&キック、パス精度)	1	ピック&ロールの応用動作	ピック&ロールの応用動作を理解できる		
			2	ドライブ&キックの連携	ドライブ&キックの連携ができる		
			3	パス精度向上トレーニング	フックパス、バウンスパス、オーバーヘッドパスなど多様なパスを正確にさせる		
7	高度な個別スキル強化⑥	フォワード向けスキル強化 (リバウンド後の攻撃、カットイン、ジャンプシュート)	1	リバウンド後の攻撃スキル強化	オフェンスリバウンド後の素早いシュートやパス展開ができる		
			2	カットイン動作の応用	パスコースやスペースを作るカットインができる		
			3	ジャンプシュート精度向上	ミッドレンジ・3P・フローターなど多様なシュートができる		
8	高度な個別スキル強化⑦	センター向けスキル強化 (ポストプレー、ブロック、スクリーンロール)	1	ポストプレー強化	ポストでのポジショニング、ボディコントロール、ターンシュートやフェイクができる	3	
			2	ブロック・ディフェンス強化	シュートブロックやリムプロテクトのタイミング、ジャンプが適切にできる		
			3	スクリーン&ロール動作の応用	ピック&ロールでのオフェンス連携を意識した動きができる		
9	高度な個別スキル強化⑧	シュート精度向上 (3ポイントシュートに特化)	1	フォーム最適化	3ポイントシュートに特化したリリース角度や手首の使い方ができる		
			2	位置別・連続シュート練習	異なる3ポイント位置からの連続シュートで再現度を高められる		
			3	プレッシャー下での応用練習	ディフェンスを想定した状況で3ポイントシュートが打てる		
10	実戦力強化①	ゲーム (5v5) の中でのハンドリングスキルの強化	1	状況判断に基づくドリブル	5v5ゲーム内でのドリブル選択 (突破・パス・キープ) の判断ができる		
			2	スペース活用とチェンジオブペース	スペースを意識しながらスピードを変化させるドリブルができる		
			3	連携を意識したボールコントロール	パス連携やスクリーン利用を想定したハンドリングができる		
11	実戦力強化②	ゲーム (5v5) の中でのパススキルの強化	1	状況判断に基づくパス選択	ディフェンスの位置や味方の動きを見極めた最適なパス判断ができる		
			2	精度とスピードを意識したパス	ワンハンドパス、フックパス、バウンスパス、オーバーヘッドパスをゲーム形式で実践できる		
			3	連携を重視したパスワーク	チームプレーの中でパススキル、タイミングや距離感を意識したパスができる		
12	実戦力強化③	ゲーム (5v5) の中でのシュートスキルの強化	1	シュートチャンスの判断と選択	ゲーム中のポジションやディフェンス状況に応じたシュートができる		
			2	シュートフォームの維持と精度向上	実戦スピードでのジャンプシュート、ディフェンスプレッシャー下での正確なシュートができる		
			3	ゲーム内での連携とタイミング	スクリーンプレーやパス連携を利用してシュート機会をつくることことができる		
13	実戦力強化④	ゲーム (5v5) の中でのガードスキルの強化	1	攻撃の組み立てと判断力向上	ゲーム状況に応じた最適なパスやシュート判断ができる		
			2	ハンドリング力と1対1突破力の強化	ボール保持中の状況判断と安定したコントロールができる		
			3	コミュニケーションとチーム連携	味方とのコミュニケーションからチームの連携がはかれる		
14	実戦力強化⑤	ゲーム (5v5) の中でのフォワードスキルの強化	1	リバウンドとセカンドチャンスの獲得	攻守でのポジショニング、ジャンプタイミングが実践形式でできる		
			2	カットイン・スペーシングの活用	味方選手との連携でシュートチャンスを作る動きができる		
			3	シュート精度と状況判断の向上	シュート選択のタイミングやディフェンス対応の判断ができる		
15	実戦力強化⑥	ゲーム (5v5) の中でのセンタースキルの強化	1	ポストプレーとリバウンド力の強化	インサイドでのポジショニング、ボックスアウトの実践ができる		
			2	スクリーン・ロールの活用	オフェンスでのスクリーンセット、ピック&ロールの動き、フィニッシュができる		
			3	ディフェンス力・ブロック対応	ブロックやギャップカバーのタイミングをゲーム状況で判断できる		

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