

科目名	3x3 ワークアウト 2						年度	2026	
英語科目名	3x3 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	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	海老原 奨	教員の実務経験		有	実務経験の職種		TOKYO2020オリンピック組織委員会 (3x3バスケット)		
【科目の目的】 判断力や個人スキル、フィジカルの強化に加え、狭いスペースでの連携や戦術理解を深めることにあります。少人数で責任が重くなるため、メンタル面やリーダーシップも育成されます。また、オリンピック種目でもある3x3への適応力を高めることで、将来の競技の幅も広がります。									
【科目の概要】 3x3バスケットのスキル、戦術を強化していきます。									
【到達目標】 A. 限られた時間とスペースの中で、適切な判断を下し、即時にプレーを選択できるようになる。 B. 1on1を中心とした攻守のスキル（ドリブル、フィニッシュ、ディフェンス）を実戦レベルで発揮できる。 C. 3x3のルールや特性（ピック&ロール、クイックリスタート、スペーシング）を理解し、活用したプレーができる。 D. 3人という少人数での連携を意識し、声かけ・指示出し・役割分担を通してチームに貢献できる。 E. 自身のプレーを客観的に分析し、課題を見つけて改善に取り組む姿勢を身につける。									
【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	限られた時間とスペースの中で、適切な判断を下し、即時にプレーを選択でき、5人制バスケットに活用できた		限られた時間とスペースの中で、適切な判断を下し、即時にプレーを選択できた			限られた時間とスペースの中で、適切な判断を下し、即時にプレーを選択できなかった			
到達目標 B	1on1を中心とした攻守のスキル（ドリブル、フィニッシュ、ディフェンス）を実戦レベルで発揮でき、5人制バスケットに活用できた		1on1を中心とした攻守のスキル（ドリブル、フィニッシュ、ディフェンス）を実戦レベルで発揮できた			1on1を中心とした攻守のスキル（ドリブル、フィニッシュ、ディフェンス）を実戦レベルで発揮できなかった			
到達目標 C	3x3のルールや特性（ピック&ロール、クイックリスタート、スペーシング）を理解し、活用したプレーができ、5人制バスケットに活用できた		3x3のルールや特性（ピック&ロール、クイックリスタート、スペーシング）を理解し、活用したプレーができた			3x3のルールや特性（ピック&ロール、クイックリスタート、スペーシング）を理解し、活用したプレーができなかった			
到達目標 D	3人という少人数での連携を意識し、声かけ・指示出し・役割分担を通してチームに貢献でき、5人制バスケットに活用できた		3人という少人数での連携を意識し、声かけ・指示出し・役割分担を通してチームに貢献できた			3人という少人数での連携を意識し、声かけ・指示出し・役割分担を通してチームに貢献できなかった			
到達目標 E	自身のプレーを客観的に分析し、課題を見つけて改善に取り組む姿勢を身につけ、5人制バスケットに活用できた		自身のプレーを客観的に分析し、課題を見つけて改善に取り組む姿勢を身につけられた			自身のプレーを客観的に分析し、課題を見つけて改善に取り組む姿勢を身につけられなかった			
【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		3x3 ワークアウト 2			年度	2026	
英語表記		3x3 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と3x3ルールの確認	1	オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2	3x3ワークアウトとは	3x3ワークアウトの重要性を知る・理解できる		
			3	3x3のルール理解	3x3のルールを理解できる		
2	3x3ゲーム①	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
3	3x3ゲーム②	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
4	3x3ゲーム③	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
5	3x3ゲーム④	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
6	3x3ゲーム⑤	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
7	3x3ゲーム⑥	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
8	3x3ゲーム⑦	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
9	3x3ゲーム⑧	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
10	3x3ゲーム⑨	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
11	3x3ゲーム⑩	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
12	3x3ゲーム⑪	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
13	3x3ゲーム⑫	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
14	3x3ゲーム⑬	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
15	3x3ゲーム⑭	3x3ゲームでのオフェンス・ディフェンス強化	1	個人スキル強化	3x3ゲームの中で個人スキル（シュート、ハンドリング、パス、ディフェンスなど）を高める		
			2	チーム戦術強化	3x3ゲームの中でチーム戦術（オフェンス、ディフェンス、セットプレー）を高める		
			3	課題抽出と目標設定	課題抽出し、次回の目標設定ができる		
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							