

科目名	スポーツ実技1(バレー)							年度	2026
英語科目名	Sport Skill 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツビジネスコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	佐藤		教員の実務経験	有	実務経験の職種		バレーボールコーチ		

【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】

バレーボールを仲間と共に体験し、技能の上達を図りスポーツの楽しさを味わいます。仲間と身体活動を行なう中で、自己の体力、健康の保持・増進なども図っていきます。また将来指導者としての指導法や競技運営についても学んでいきます。

【到達目標】

A. トス方法を理解し、実行出来る B. レシーブ方法を理解し、実行出来る C. スパイク方法を理解し、実行出来る D. サーブ方法を理解し、実行出来る E. ブロック方法を理解し、実行出来る

【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下さい。・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、安全に実技に望んで下さい。・携帯電話は実技に必要なため、アリーナに持ち込まないようにして下さい

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 要努力
到達目標 A	トス方法を理解し、実行出来る		トス方法を理解し、実行出来る		トス方法を理解し、実行出来る
到達目標 B	レシーブ方法を理解し、実行出来る		レシーブ方法を理解し、実行出来る		レシーブ方法を理解し、実行出来る
到達目標 C	スパイク方法を理解し、実行出来る		スパイク方法を理解し、実行出来る		スパイク方法を理解し、実行出来る
到達目標 D	サーブ方法を理解し、実行出来る		サーブ方法を理解し、実行出来る		サーブ方法を理解し、実行出来る
到達目標 E	ブロック方法を理解し、実行出来る		ブロック方法を理解し、実行出来る		ブロック方法を理解し、実行出来る

【教科書】

授業に必要な教材資料等については教員にて準備・配布する。参考書等を使用する場合には授業内にて指示する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

成績評価については、筆記もしくはレポートによる試験結果(中間/期末/定期的な提出物など)30%、授業中の参加姿勢/学習意欲(リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など)30%、出席状況40%とし、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。なお、成績評価を受けるためには、全授業の75%以上の出席が必要となります。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スポーツ実技1(バレー)			年度	2026
英語表記		Sport Skill 1			学期	実技
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	競技を理解している	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	1	
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	実技テスト	1 トス	トスを正確に上げることが出来る	1	
			2 レシーブ	頭上にレシーブを上げることが出来る		
			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	スポーツ実技1 (バスケット)						年度	2026	
英語科目名	Sport Skill 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツビジネスコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	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】

バスケットのルールを理解し、パス、ドリブル、シュートを習得し、試合では勝利に向かって協力します。

【科目の概要】

各球技種目の特性やルールを理解しながら、基礎技術からゲームまで指導を受けながら各種目を体験します。

【到達目標】

A、ドリブルの種類を理解し、実行出来るB、パスの種類を理解し、実行出来るC、シュートの種類を理解し、実行出来るD、オフENSEの戦略を理解し、実行出来るE、ディフェンスの戦略を理解し、実行出来る

【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。・体育館アリーナの場合、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下さい。・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、安全に実技に望んで下さい。・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下さい。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 要努力
到達目標 A	ドリブルの種類を理解し、実行出来る		ドリブルの種類を理解出来る		ドリブルの種類を理解出来ない
到達目標 B	パスの種類を理解し、実行出来る		パスの種類を理解出来る		パスの種類を理解出来ない
到達目標 C	シュートの種類を理解し、実行出来る		シュートの種類を理解出来る		シュートの種類を理解出来ない
到達目標 D	オフENSEの戦略を理解し、実行出来る		オフENSEの戦略を理解出来る		オフENSEの戦略を理解出来ない
到達目標 E	ディフェンスの戦略を理解し、実行出来る		ディフェンスの戦略を理解出来る		ディフェンスの戦略を理解出来ない

【教科書】

授業に必要な教材資料等については教員にて準備・配布する。参考書等を使用する場合には授業内にて指示する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

成績評価については、筆記もしくはレポートによる試験結果(中間/期末/定期的な提出物など)30%、授業中の参加姿勢/学習意欲(リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など)30%、出席状況40%とし、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。なお、成績評価を受けるためには、全授業の75%以上の出席が必要となります。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スポーツ実技1 (バスケット)			年度	2026
英語表記		Sport Skill 1			学期	実技
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	競技を理解している	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	基本姿勢について	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 ジャンプシュート	ジャンプシュー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	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	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	

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