

|   |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
|---|--------------|-----|----|----------|---|----|-----------------------|-----|----|----|---|
| 2023年度 日本工学院八王子専門学校   |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース   |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 球技  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 対象  | 1年次          | 開講期 | 前期 | 区分       | 選 | 種別 | 実技                    | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員  | 沢頭、佐藤        |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | バスケットボールコーチ、バレーボールコーチ |     |    |    |   |
| 授業概要  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| バレーボールやバスケットボールの特性について理解し、年齢別に応じた的確な指導が行える能力を養います。  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 到達目標  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 基礎的な技術習得に重きをおき、実際のゲームに役立つように、また楽しくプレイができるよう色々な角度から実体験をしていきます。また技術の習得のみならず、チームに貢献し、仲間と競いあい楽しみ、喜びを分かち合うことによりフェアプレイの精神を養い、目標に向けて協力するための協調性なども身につけます。                           |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 授業方法  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| バスケットボール、バレーボールを仲間とともに体験し、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・増進なども図ります。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。   |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 成績評価方法  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確認するために、小テストを実施します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 履修上の注意  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 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ください。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、安全に実技に臨んでください。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ください。 |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 教科書教材   |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 特になし  |              |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 回数  | 授業計画         |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 第1回   | オリエンテーション    |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 第2回   | ～第3回基本姿勢について |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |
| 第4回   | ～第5回シュートについて |     |    |          |   |    |                       |     |    |    |   |

## 球技

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 第6回  | ～第7回1対0、2対1、3対2                  |
| 第8回  | ～第9回1対1、2対2、3対3                  |
| 第10回 | 3対3（ハーフコートオフense）                |
| 第11回 | ～第12回ドラジション                      |
| 第13回 | ～第15回ゲーム（フルコート5対5）               |
| 第16回 | オリエンテーションボールを使用したコーディネーショントレーニング |
| 第17回 | 基礎技能パス                           |
| 第18回 | 基礎技能①パス：ゲームライクドリルを用いた学習          |
| 第19回 | 基礎技能②レシーブ：ディグとレセプション             |
| 第20回 | 基礎技能③セット&アタック①セカンドテンポ、サードテンポ     |
| 第21回 | 基礎技能④セット&アタック②ファーストテンポ           |
| 第22回 | 基礎技能⑤サーブ                         |