

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	球技 1	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	スポーツビジネスコース	開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	特になし				
担当教員情報					
担当教員	沢頭 佐藤		実務経験の有無・職種	有・バスケットボールコーチ・プレイヤー 有・バレーボールコーチ	
学習目的					
バスケットボールかバレーボールのどちらか1つを選択します。バスケット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。 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。					
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ていきます。					
教育方法等					
授業概要	・バスケットボール、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。				
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、アリーナに持ち込めないようにして下さい。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	30%	試験と課題を総合的に評価します		
	小テスト	35%	授業内容の理解度を確認するために実施します		
	レポート	20%	授業内容の理解度を確認するために実施します		
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	35%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	オリエンテーション		バスケットボールについて理解します		
2回	基本姿勢について①		トリプルスレット、ドリブル、パスの基礎技術を身に付けます		
3回	基本姿勢について②		トリプルスレット、ドリブル、パスの基礎技術を身に付けます		
4回	シュートについて①		レイアップシュート、ジャンプシュートの技術を身に付けます		
5回	シュートについて②		レイアップシュート、ジャンプシュートの技術を身に付けます		
6回	1対0、2対1、3対2①		数的優位な場面でのオフェンス技術を身に付けます		
7回	1対0、2対1、3対2②		数的優位な場面でのオフェンス技術を身に付けます		
8回	1対1、2対2、3対3①		同数でのオフェンス技術を身に付けます		
9回	1対1、2対2、3対3②		同数でのオフェンス技術を身に付けます		
10回	3対3（ハーフコートオフェンス）		ミニゲームからゲーム感覚を養い、習得することができます		
11回	ドラジション①		攻防の切り替えを学び、習得することができます		
12回	ドラジション②		攻防の切り替えを学び、習得することができます		
13回	ゲーム（フルコート 5対5①）		ゲームの楽しさと、協調性を養い、習得することができます		
14回	ゲーム（フルコート 5対5②）		ゲームの楽しさと、協調性を養い、習得することができます		
15回	ゲーム（フルコート 5対5③）		ゲームの楽しさと、協調性を養い、習得することができます		

授業計画（１回～１５回）		
回	授業内容	各回の到達目標
１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	バレーボールに関する基礎知識を理解します
２回	基礎技能バス	技術アプローチと戦術アプローチを用いた学習からバスの技術と技能を体得します
３回	基礎技能①バス：ゲームライクドリルを用いた学習	バスゲームを通じて攻防の戦術を理解します
４回	基礎技能②レシーブ：ディグとレセプション	レシーブの技術と技能を体得します
５回	基礎技能③セット＆アタック①セカンドテンボ、サードテンボ	主にオープンに関するアタックの技術と技能を体得します
６回	基礎技能④セット＆アタック②ファーストテンボ	主に速攻に関するアタックの技術と技能を体得します
７回	基礎技能⑤サーブ	サーブの技術と技能を獲得し、狙った場所にボールを操作することができます
８回	フォーメーション	ポジションとフォーメーションを理解します
９回	審判法の理解と実践	ルールの理解とゲームの運営を身につけることができます
１０回	ゲーム実践①６人制のゲーム	ローテーションを用いたゲームを理解します
１１回	ゲーム実践②６人制のゲーム	ローテーションを用いたゲームから攻撃戦術を理解します
１２回	ゲーム実践③６人制のゲーム	ローテーションを用いたゲームから守備戦術を理解します
１３回	ゲーム実践④６人制のゲーム	ゲームを通じて守備と攻撃の攻防を体得します
１４回	ゲーム実践⑤６人制のゲーム	ゲームを通じて仲間とのコミュニケーション力を体得します
１５回	まとめ・実技テスト	バスのテクニックとスキルの獲得について正確性と継続性を体得します