

2009年度

科目名	バレーボール				
担当教員	宮内 一三				
配当	人社2			コード	21350
開期	前期	講時	火曜日1限	単位数	1
授業テーマ	バレーボールの技術と指導方法を習得する。				
目的と概要	<p>1、個人的技能・集団的技能(サーブレシーブ・スパイクレシーブフォーメーション等)を理解し、それらの技能を習得する。</p> <p>2、試合の段階的な指導方法(ステップアップゲーム指導)を理解する。</p> <p>3、試合の進行法・審判法(ルールの理解等)とその運営と管理についても理解する。</p>				
成績評価法	実技テスト・受講態度・平常点で評価する。				
テキスト					
参考書					
履修に当たっての注意・助言	必ずジャージと体育館シューズを着用すること。 けが防止のために、アクセサリは外しておくこと。				
講義計画					
<p>授業スケジュール・内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ガイダンス (バレーボールの起源、ルール等について) 2. 基本技術の練習(パス、スパイク、サーブ) 3. 基本技術の練習(パス、スパイク、ブロック、トス、サーブ) 4. スキルテスト(パス、スパイク、サーブ) 5. 応用技術の練習(サーブレシーブフォーメーションと三段攻撃) 6. 応用技術の練習(スパイクレシーブフォーメーションとブロック) 7. リーグ戦Ⅰ (Step1) ※ アンダーハンドサーブのみ。ドリブルOK。ラリー回数無制限 8. リーグ戦Ⅰ (Step1) 9. リーグ戦Ⅱ (Step2) ※ドリブルOK。ラリー回数5回以内。 10. リーグ戦Ⅱ (Step2) 11. リーグ戦Ⅲ (Step3) ※ ラリー回数4回以内。 12. リーグ戦Ⅲ (Step3) 13. リーグ戦Ⅳ (Step4) ※正式ルール。 14. リーグ戦Ⅳ (Step4) 15. 実技テスト <p>*ステップアップゲーム指導とは、簡易ルールを段階的に発展させながら、ゲームの楽しさ(ラリーが続く、スパイクが打てるなど)を理解し、かつ技術を習得することを目的とした指導法である。</p>					