

科目コード	134
-------	-----

科目名	スポーツA (Physical Education A)		開講学科	看護学科・臨床検査学科	
選択区分	選択	単位数 (時間)	1 単位 (30時間)	履修時期	1 年次前期
担当教員	浅井 英典*		科目区分	共通教育科目	
授業概要	基礎的スキルを獲得するための練習法を多く取り入れ、三段攻撃を行うなど、白熱したラリーが続き、楽しいゲームが成立することを旨とする。				
授業目標	チームスポーツであるバレーボールを取り上げ、個人の役割とチームプレーを学ぶとともに、運動することの楽しさや必要性を体験することによって、ライフスキルの獲得を目指す。				

授業内容

回	項目・内容
1	ガイダンス&グループ分け
2	体づくりのためのトレーニング ウォーミングアップの方法とオーバーハンドパスについての解説、パスゲーム
3	体づくりのためのトレーニング オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを用いた様々な練習の実施、パスゲーム
4	動きづくりのためのトレーニング オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを用いた様々な練習の実施とゲーム
5	動きづくりのためのトレーニング オーバーハンドパスとアンダーハンドパスでのチーム練習、ゲーム
6	スパイク (助走と踏み込み・空中姿勢・スイングとミート) 練習、ゲーム
7	バリエーションのあるパス練習とスパイク練習、ゲーム
8～9	サーブ練習、サーブレシーブ練習、ゲーム
10	バリエーションのあるパス練習、サーブレシーブ練習、ゲーム
11	ゲーム、チームミーティング
12～15	実技試験、ゲームおよび授業のまとめ
成績評価方法	受講態度および実技練習に対する取り組み (50%)、およびゲーム中のスキル到達度 (50%) により評価する。
教科書	使用しない。
参考図書等	
備考	バレーボールの練習やゲームに熱心に取り組みたい人の受講を歓迎します。