

## 健康運動実習 I

2 units 2nd-year(2nd semester)

Hideo Araki · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** この授業では、サッカーの技術を理解し、個人技能を高め、集団での技能や戦術を考えて実施できる能力を身につける。さらにこれらの種目に対する指導力を養成することを目的とする。

**Outline)** サッカーに関する知識とスキルの習得【1. 基礎的運動の理論と実践 2. 球技・サッカーの運動としての基礎理論と基礎トレーニング法 3. スポーツにおける運動制御, 知覚運動・コーディネーション論に基づいたスキルトレーニングなどの応用】

**Keyword)** サッカー, コーディネーショントレーニング, スキルトレーニング

**Notice)** この授業では、主にサッカーを中心に実習を行うが、他のスポーツや楽器演奏にも共通する基礎運動の理論と実践をテーマとしている。これまでにスポーツを苦手と感じている学生も、積極的に受講することを望む。

**Goal)** 運動の発達と学習についての実践的な理論を体験的に学習し、自らが自信の能力向上に応用する資質を得る。

### Schedule)

1. サッカーの個人技能の確認(ドリブル, リフティング)
2. パスとドリブルとトラップ(パス&ゴール)
3. ボールキープ(パスゲーム)
4. シュートとゴールキーパー
5. 守備の基本とグリッド練習
6. マークの仕方と4×4
7. オープンスペースの使い方4×4
8. 三角ポジションと攻守のカバーリング7×7
9. オーバーラップとセントリング7×7
10. コーナーキック・セットプレー11×11
11. オフサイドラインの守り方攻め方11×11
12. チームのシステムと攻守の切り替え11×11
13. チームのシステムとポジションチェンジ11×11
14. サッカーの評価法
15. まとめ
16. 総括授業

**Textbook)** 適宜, 資料を配布する

**Reference)** なし

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218556>

### Contact)

⇒ Araki (3119, +81-886567214, [araki@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:araki@ias.tokushima-u.ac.jp)) MAIL (Office Hour: 授業終了後)