

健康運動実習 III-a

1 unit 2nd-year(1st semester)

Mitsuhiro Sato · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

Target) 本授業では、バレーボールの技能を理解し、学習段階に応じた作戦を立て、防御から攻撃を生かしたゲームができるようにする。また、その指導法や技術評価法についても学ぶ。

Outline) バレーボールの個人技能を高め、防御から攻撃への展開をゲームに生かす指導法を身につける。

Goal) バレーボールの学習指導法を理解し、コーチングスキルを身につける

Schedule)

1. バレーボールの個人技能と動きづくり
2. バレーボールの特性論とラリーゲーム
3. パスとレシーブ
4. サーブ
5. レシーブからのトスワーク
6. スパイクとブロック
7. 3段攻撃とポジショニング
8. 作戦の立て方・練習計画
9. 個人技能の評価のしかた
10. リーグ戦第1節:サーブとレシーブの評価
11. リーグ戦第2節:カバーリングの評価
12. リーグ戦第3節:防御から攻撃の組み立て
13. リーグ戦第4節:クイック攻撃とオープン攻撃
14. 集団戦術の評価のしかた
15. まとめ

Evaluation Criteria) 実習内容 (60%), バレーボールノート (20%), 課題レポート (20%)

Re-evaluation) 再試験は行わない

Textbook) 適宜、資料を配布する

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218558>

Contact)

⇒ Sato (+81-88-656-7207, satom@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL