

健康運動実習 III-a

1 単位 2 年 (前期)

佐藤 充宏・教授 / 人間文化学科

【授業目的】 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。

【授業概要】 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。

【到達目標】 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

【授業計画】

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

【成績評価】 実習内容 (60%)、バレーボールノート (20%)、課題レポート (20%)

【再試験】 再試験は行わない

【教科書】 適宜、資料を配布する

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218558>

【連絡先】

⇒ 佐藤 (088-656-7207, satom@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL