

2011年度

科目名	バレーボール(女子)				
担当教員	宮内 一三				
配当	人社2			コード	21029
開期	後期	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	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。 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。 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。				
成績評価法	実技テスト40%・受講態度(チーム運営)30%・平常点30%で評価する。				
テキスト					
参考書					
履修に当たっ ての注意・助言 /準備学習	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。 初回に配布する資料をもとに、ステップアップルールの趣旨を理解して、各ステップのめあてを確認しておくこと。				
講義計画					
授業スケジュール・内容					
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) ※ アンダーハントサーブのみ、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					
*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。					