スポーツ(バレーボール)

単位数	履修方法(授業形態)	配当学年
1単位	SR(実技)	1年以上

科目コード	AS1023	担当教員	佐藤 伊知子

※2017年度以降、スクーリングは開講しません。レポート提出は2018年4月1日までです。
※この科目は2015年度より1単位科目に変更されています。ご注意ください。

■科目の内容

スポーツは私たちの健康や体力作りはもとより、生きがいや仲間作りにも大きな役割を果たすものです。本科目では、スクーリングによる実技講習において基礎体力の養成やバレーボールの基本技術やルールの習得を目指します。また、2人一組での練習やチーム練習などを通して、協力する精神を学びます。

バレーボールの中でもっともポピュラーな「6人制バレーボール」以外にも、生涯スポーツとして人気の高い「ソフトバレーボール」も体験してみましょう。

■到達目標

1）ソフトバレーボールの基本技術を実践することができる。
2）ソフトバレーと6人制バレーのルールの違いを論じることができる。
3）受講者の年齢や技術レベルに合わせたルールを考案することができる。
4）スポーツの持つ力について論じることができる。
5）互いを配慮しながら協力的に行動することができる。

■教科書

スクーリング時に資料配付

■在宅学習3のポイント

回数	テーマ	学習内容・キーワード	学びのポイント
1	健康とスポーツ	スポーツが大切とされている理由を考察し、スポーツの持つ可能性について考える。 キーワード：体の健康・心の健康・社会的健康	高度文明社会への発展は私たちの生活の利便性を向上しさまざまな場面での時間短縮を可能にしました。その裏で慢性的な運動不足や人間関係の希薄さなどから生活習慣病や心因性の疾患が増えています。このような現代社会でスポーツが担う役割とは何かを考えてみましょう。
2	6人制バレーボールの理解	バレーボールの中で最もポピュラーな種別の6人制バレー。その歴史やルールの変遷を学ぶ。 キーワード：ルール理解・高い競技性・メディアとの関係	1964年開催の東京大会から五輪正式種目となったバレーボール。その後世界へ広まっていきます。これまで何度もルール改正がおこなわれていますが、どのような改正が何のためにおこなわれてきたのかなどを調べてみましょう。

回数	テーマ	学習内容･キーワード	学びのポイント
3	ソフトバレーボールの理解	生涯スポーツとして人気があるソフトバレーボール。取り組みやすさの要因は何かを理解する。 キーワード：工夫・配慮	年齢・性別・スポーツ経験がまちまちな学生が受講するスクーリングはソフトバレーを中心に実技をおこないます。ソフトバレーのルールにはどのような工夫・配慮があるのかを知り、取り組みやすさの要因とは何かを考えましょう。

■レポート課題（課題はスクーリング受講後に提出してください）

1 単位め	バレーボールの基本的なルールを述べ、初心者同士が試合を行う場合に適用したほうがよいものと、適用しないほうがよいものについて考察しなさい。

※提出されたレポートは添削指導を行い返却します。

■アドバイス

バレーボールの基本的な技術（オーバーパス・アンダーパス・サーブ・アタックなど）はスクーリングでの実技講習で学びます。 6 人制バレーボールやソフトバレーボールなどを体験してみると、そのルールの中からさまざまな「配慮」「工夫」が見て取れます。スポーツを通してその「配慮」や「工夫」について考えてみてください。

年齢や性別、障害の有無にかかわらずスポーツを楽しむためにはそのような視点が必要となってくるのです。

1 単位め アドバイス

まず、テキストの 9「勝つためのルールをおぼえよう」を参考に、 6 人制バレーボールのルールについて述べてください。

「ルール」は競技スポーツとしてはなくてはならないものではありますが、初心者や技術や体が未熟なプレーヤーに対して完全に適用すると、ラリーが途切れ、試合そのものが楽しくないものになりかねません。

遊びやレクリエーションもそうですが、スポーツもルールをその人たちのレベルにあわせて適用させたり、アレンジすることによって、誰もが楽しめるものになります。

初心者が楽しめるものを目指す、というところがポイントとなります。バレーボールの場合、どの部分をどうアレンジすれば初心者の人でも楽しくゲームが進められるか、どのルールはそのまま適用するのかを考えてまとめてください。

■「卒業までに身につけてほしい力」との関連

とくに「コミュニケーション力」を身につけてほしい。

■参考図書

日本バレーボール協会編『最新ソフトバレー・ハンドブック改訂版』大修館書店、2006年