

スポーツ 1	— バスケットボール —
春学期 2単位	金澤 篤志

心身ともに健康に生きていくための実践方法を、発育発達の完成期にありしかも感性豊かな大学期において身につけることは必要不可欠なことである。

これらの種目は生涯にわたって友人や家族と楽しめるようなスポーツ種目である。積極的に取り組んでほしい。

【学習到達目標】

目的は次の3点に要約される。

- ①運動・スポーツの合理的な実践を通して、心身の調和のとれた発達と運動技能の習得をはかる。
- ②運動・スポーツを通してその楽しさや有意義さを体験し、自主的に運動する習慣を身につける。
- ③運動・スポーツにおける競争や協同の経験を通して、フェアプレーの精神を身につける。

【履修上の注意】

身体的に他の学生と一緒に運動することが困難な学生はガイダンス時に担当教員と相談すること。

種目：バスケットボール

【講義・テーマ】

- 1回 用具の説明と基本動作(ボールハンドリングについて)
- 2回 バスケットボール競技特性とゲームの仕方
- 3回 オフェンス技能の基本(シュート)とゲーム
- 4回 オフェンス技能の基本(ドリブル)とゲーム
- 5回 オフェンス技能の基本(パス)とゲーム
- 6回 ディフェンス技能の基本(マンツーマン防御)とゲーム
- 7回 3x3バスケットボールの競技特性とゲームの仕方①
- 8回 オフェンス戦術の理解(カッティング)
- 9回 オフェンス戦術の理解(スクリーン)
- 10回 ディフェンス戦術の理解(ヘルプ&ローテーション)
- 11回 3x3バスケットボールの競技ルールとゲームの仕方②
- 12回 オフェンスにおける技術・戦術を用いたチームプレーの習得
- 13回 ディフェンスにおける技術・戦術を用いたチームプレーの習得
- 14回 期末試験

(教科書) テキスト教材を適宜配布する。

(使用言語) 日本語／英語

(成績評価方法) 授業への参加度とレポート

Sport 1	— Basketball —
Spring 2 Credits	Atsushi Kanazawa

The growth and development of both the mind and body is indispensable for a healthy university experience. Therefore, sports are an important component of student life. Basketball is a sport which can be done with friends and family throughout one's whole life. Please seize the opportunity to learn this wonderful game.

[Class Purpose]

The purpose of this class is summarized by the following three points.

- (1) Developing harmony of the mind and body through the practice of basketball.
- (2) Learn fair play through competition and collaboration with others.
- (3) Have fun through practice and participation in basketball.

[Points of Concern]

Students who find exercising together with other students physically difficult should consult with the teacher in charge.

BASKETBALL

- 1) Explanation and basic motion (about ball-handling)
- 2) The gaming characteristics of 5x5 basketball & how to play the game
- 3) The offensive fundamental (shooting) & play the game
- 4) The offensive fundamental (dribbling) & play the game
- 5) The offensive fundamental (passing) & play the game
- 6) The defensive fundamental (1on1 man to man defense) & play the game
- 7) The gaming characteristics of 3x3 basketball & how to play the game ①
- 8) The offensive tactic (Cutting) & play the game
- 9) The offensive tactic (Screening) & play the game
- 10) The defensive tactic (Help & Rotation) & play the game
- 11) The gaming characteristics of 3x3 basketball & how to play the game ②
- 12) The teamwork skills & tactics (offense)
- 13) The teamwork skills & tactics (defense)
- 14) Term-end examination

Textbooks: Printed materials will be distributed.

Language of Instruction: Japanese / English

Grading: Class participation and report