

コーチング論実習Ⅳ

1 単位 (選択) 2 年 (後期)

三浦 哉・准教授 / 人間文化学科

【授業目的】 本授業では、バスケットボールの集団的スキルおよび個人スキルの実技指導を行い、作戦によるゲームの楽しみ方について学習をすすめる。また、バスケットボールの技術評価方法、体力的要素となるスピード、アジリティ、クイックネス、コーディネーション能力の知識とトレーニング法について理解する。

【授業概要】 バスケットボールの個人スキルと集団スキルのシステムを理解し、また、その指導方法を身につける。

【キーワード】 バスケットボール

【到達目標】

1. バスケットボールの基礎的技術・スキルを習得すること
2. バスケットボールに関連するコーディネーション能力を習得すること
3. バスケットボールの指導にかかわる知見を習得すること

【授業計画】

1. 個人スキルのチェック (パス・キャッチ, ドリブル, シュート)
2. グループ分けと課題設定
3. ハーフコートでのパスゲーム (パスワークとフェイント)
4. ツーゴール制パスゲーム (フリースペースの使い方)
5. シュートの練習方法
6. ディフェンスの方法 (マンツーマンとゾーンディフェンス)
7. オフェンスの方法 (速攻, セットオフェンス)
8. チーム戦術の組み立て方
9. ゲーム分析法
10. バスケットボールに関連する SAQ トレーニング方法
11. バスケットボールに関連するコーディネーショントレーニング方法
12. リーグ制によるゲーム・試合分析 (1 回)
13. リーグ制によるゲーム・試合分析 (2 回)
14. リーグ制によるゲーム試合分析 (3 回)
15. 技術評価方法
16. 総括

【成績評価】 授業参加態度, 提出レポートを総合して評価する

【教科書】 随時, 関連する資料を配布する。

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218595>

【連絡先】

⇒ 三浦 (3122, 088-656-7288, hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp) Mail

【備考】 H23 年度開講せず