科目名	短期強化練習1							年度	2025
英語科目名	Short-term reinforcement exercise 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 テニスコース　1年次	必／選	選※	時間数	60	単位数	2	種別※	実習
担当教員	柳田	教員の実務経験		有	実務経験の職種	日本スポーツ協会公認テニスコーチ４			

【科目の目的】

短期間でも個人・チーム全体のPDCAサイクルを循環させ、テニスにおいて重要な心技体のレベルアップを目指します。

【科目の概要】

短期間で集中的に技術と体力の強化を図りながら、学生主体の集団行動による人間力を養います。

【到達目標】

A　トレーニングを理解し選手同士で協力しながら前向きに取り組める
B　各セッションでの役割を理解して個々の練習・チームとしての練習が行える
C　期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持し最後までプレーが行える

【授業の注意点】

合宿期間中は教員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に取らないようにしてください。身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	トレーニングを理解し選手同士で協力しながら前向きに取り組める		トレーニングを理解し選手同士である程度協力しながら前向きに取り組める		トレーニングを理解し選手同士で協力しながらあまり上手く取り組めない
到達目標 B	各セッションでの役割を理解して個々の練習・チームとしての練習が行える		各セッションでの役割を理解して個々の練習・チームとしての練習がある程度行える		各セッションでの役割を理解して個々の練習・チームとしての練習があまり上手く行えない
到達目標 C	期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持し最後までプレーが行える		期間中、規則正しい生活を送りコンディションをある程度維持しプレーが行える		期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持しプレーがあまり上手く行えない

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	短期強化練習1	年度	2025
英語表記	Short-term reinforcement exercise 1	学期	前期

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	チーム練習①	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
2	チーム練習②	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
3	チーム練習③	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
4	チーム練習④	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
5	チーム練習⑤	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
6	チーム練習⑥	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
7	チーム練習⑦	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
8	チーム練習⑧	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
9	チーム練習⑨	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
10	チーム練習⑩	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
11	チーム練習⑪	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
12	チーム練習⑫	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
13	チーム練習⑬	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
14	チーム練習⑭	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		
15	チーム練習⑮	個々の強化 所属チームの強化	1	オンコート練習	個々・チームのテーマを理解して練習が行える	2	
			2	マッチ練習	フィードバックで自身の到達点が理解できる		
			3	トレーニング	テーマを理解して全員で取り組むことができる		

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等