

科目名	スポーツ実技 2						年度	2026	
英語科目名	Sport Skills 2						学期	後期	
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツビジネスコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	柳田海人	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】

テニスの基礎技術の習得とテニスのルール及びマナーを知ることが第一目的とし、テニスを楽しむ中で用具への知識を深めることを第二目的とします。

【科目の概要】

各球技種目の特性やルールを理解しながら、基礎技術からゲームまで指導を受けながら各種目を体験します。

【到達目標】

- A. テニスの競技ルールを理解・説明できる
- B. サーブの打ち方を説明・習得できる
- C. スマッシュの打ち方を説明・習得できる
- D. ボレーの打ち方を説明・習得できる
- E. スピンショットの打ち方を理解・習得できる

【授業の注意点】

テニスコートを使用して行うため、テニスシューズもしくは運動に適したシューズの着用を義務とします。ラケットを使用する中で危険行為や指示に従わなかった場合は退席させることがあります。

評価基準＝ループリック

ループリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 要努力
到達目標 A	テニスの競技ルールを理解・説明できる		テニスの競技ルールを理解できる		テニスの競技ルールを理解できない
到達目標 B	サーブの打ち方を説明・習得できる		サーブの打ち方を説明できる		サーブの打ち方を説明できない
到達目標 C	スマッシュの打ち方を説明・習得できる		スマッシュの打ち方を説明できる		スマッシュの打ち方を説明できない
到達目標 D	ボレーの打ち方を説明・習得できる		ボレーの打ち方を説明できる		ボレーの打ち方を説明できない
到達目標 E	スピンショットの打ち方を理解・習得できる		スピンショットの打ち方を理解できる		スピンショットの打ち方を理解できない

【教科書】

授業に必要な教材資料等については教員にて準備・配布する。参考書等を使用する場合には授業内にて指示する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

成績評価については、出席状況60%、授業中の参加姿勢/学習意欲（リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など）40%とし、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。なお、成績評価を受けるためには、全授業の75%以上の出席が必要となります。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スポーツ実技 2			年度	2026
英語表記		Sport Skills 2			学期	後期
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	オリエンテーション	授業概要	1 テニスの起源	起源・歴史を理解できる	3	
			2 競技ルール	ルールを理解できる		
			3 授業内容	授業内容を理解できる		
2	握り方とスイング	基本動作	1 ラケットの握り方	握り方を理解できる	2	
			2 基本のスイング	スイングを理解している		
			3 基本のストローク	ストロークを理解している		
3	スイング	フォアハンド	1 打ち方	打ち方を理解している	2	
			2 ユニットターン	ユニットターンを理解している		
			3 ラリー	ラリーを続けることができる		
4	スイング	バックハンド	1 打ち方	打ち方を理解している	2	
			2 ラリー	ラリーを続けることができる		
			3 ミニゲーム	フォア・バックを組み合わせると試合が出来る		
5	スマッシュボレー	スマッシュボレーについて	1 打ち方	スマッシュ・ボレーの打ち方を理解している	2	
			2 スマッシュ	スマッシュを打つことが出来る		
			3 ボレー	ボレーを打つことが出来る		
6	サーブ	サーブテクニックエースをねらう	1 基本的テクニック	サーブの基本的なテクニックを理解できる	2	
			2 変化球	変化球の打ち方を理解できる		
			3 エースの狙い方	エースを狙うための技術を理解できる		
7	サーブ	リターンについて	1 基本的テクニック	リターンの基本的なテクニックを理解できる	2	
			2 リターン練習	リターンを習得できる		
			3 サービスゲーム	ゲーム内で活かすことができる		
8	ゲーム①	シングルス	1 ルール理解	シングルのルールを理解できる	2	
			2 ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる		
9	ゲーム②	ダブルス	1 ルール理解	ダブルスのルールを理解できる	2	
			2 ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる		
10	ゲーム③	ダブルス	1 ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
11	模擬レッスン①	テニスコース学生による指導	1 模擬レッスン基本動作	テニスクラブで行うような模擬レッスンを受ける【基本動作を理解できる】	2	
12	模擬レッスン②	テニスコース学生による指導	1 模擬レッスンサーブ	テニスクラブで行うような模擬レッスンを受ける【サーブを習得できる】	2	
13	模擬レッスン③	テニスコース学生による指導	1 模擬レッスンスマッシュ	テニスクラブで行うような模擬レッスンを受ける【スマッシュを習得できる】	2	
14	ゲーム④	ダブルス	1 ゲーム理解	楽しさと、協調性を養い、技術を習得することができる	2	
15	まとめ	小テスト振り返り	1 サーブ	確実にコートに入れることが出来る	1	
			2 ラリー	ラリーを繰り返すことが出来る		
			3 スマッシュ	確実にコートに入れることが出来る		
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						