

科目名	テニス演習 1							年度	2026
英語科目名	Tennis Instructor Seminar 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 テニスコース 1年次	必/選	選	時間数	180	単位数	12	種別※	演習
担当教員	鷺田、和田、柳田	教員の実務経験		有	実務経験の職種		日本テニス協会公認S級エリートコーチ/プロテニスプレイヤー/日本スポーツ協会公認テニスコーチ4		

【科目の目的】
 テニスの特性について理解し、基本の3ショットを軸にテニス選手としての基礎技術を学びます。

【科目の概要】
 基本の3ショットであるストローク・ボレー・サーブ&レシーブについて学びます。

【到達目標】
 A. ストロークにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる
 B. ボレーにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる
 C. サーブ&レシーブにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる

【授業の注意点】
 遅刻・欠席の場合は授業開始までに連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。

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	ストロークにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる		ストロークにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる程度できる		ストロークにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことがあまり上手いかない。
到達目標 B	ボレーで適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる		ボレーで適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる程度できる		ボレーにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことがあまり上手いかない
到達目標 C	サーブ&レシーブにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる		サーブレシーブにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことができる程度できる		サーブ・レシーブにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして打つことがあまり上手いかない
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】
 テニス指導教本1・2

【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		テニス演習 1			年度	2026
英語表記		Tennis Instructor Seminar 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	ストロークの矯正・強化①	ストロークにおける現状の課題を矯正・強化する	1 現状の課題を確認	ストロークにおける現状の課題を理解できる	2	
			2 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする		
			3 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
2	ストロークの矯正・強化②	ストロークにおける現状の課題を矯正・強化する	1 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
3	ストロークの矯正・強化③	ストロークにおける現状の課題を矯正・強化する	1 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
4	ストロークの矯正・強化④	ストロークにおける現状の課題を矯正・強化する	1 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で新たな課題の発見をする		
5	ボレーの矯正・強化①	ボレーにおける現状の課題を矯正・強化する	1 現状の課題を確認	ボレーにおける現状の課題を理解できる	2	
			2 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする		
			3 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
6	ボレーの矯正・強化②	ボレーにおける現状の課題を矯正・強化する	1 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
7	ボレーの矯正・強化③	ボレーにおける現状の課題を矯正・強化する	1 フィード練習	フィード練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
8	ボレーの矯正・強化④	ボレーにおける現状の課題を矯正・強化する	1 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で新たな課題の発見をする		
9	サーブの矯正・強化①	サーブにおける現状の課題を矯正・強化する	1 現状の課題を確認	サーブにおける現状の課題を理解できる	2	
			2 段階的練習	段階的練習で矯正・強化をする		
			3 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
10	サーブの矯正・強化②	サーブにおける現状の課題を矯正・強化する	1 段階的練習	段階的練習で矯正・強化をする	2	
			2 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
11	レシーブの矯正・強化③	レシーブにおける現状の課題を矯正・強化する	1 現状の課題を確認	レシーブにおける現状の課題を理解できる	2	
			2 段階的練習	段階的練習で矯正・強化をする		
			3 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする		
12	サーブ&レシーブの矯正・強化④	サーブ&レシーブにおける現状の課題を矯正・強化する	1 ライブボール練習	ライブボール練習で矯正・強化をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で新たな課題の発見をする		
13	パターン練習①	矯正・強化したショットをパターン練習で実践する	1 クロス展開のパターン練習	クロス展開でのポイント取得を理解する	2	
			2 ストレート展開のパターン練習	ストレート展開でのポイント取得を理解する		
			3 逆クロス展開のパターン練習	逆クロス展開でのポイント取得を理解する		
14	パターン練習②	矯正・強化したショットをパターン練習で実践する	1 クロス展開のパターン練習	クロス展開でのポイント取得を理解する	2	
			2 ストレート展開のパターン練習	ストレート展開でのポイント取得を理解する		
			3 逆クロス展開のパターン練習	逆クロス展開でのポイント取得を理解する		
15	ゲーム形式	ゲーム形式での実践と新たな課題の発見	1 ゲーム形式	1～14回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			フィードバック	ゲーム形式で発見した新たな課題の共有		

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