

科目名	ソフトテニスコーチング 1							年度	2026
英語科目名	SoftTennis Coaching 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	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	HY-PROJECT、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ソフトテニスコーチ4/日本スポーツ協会公認ソフトテニスコーチ1		
【科目の目的】 日本スポーツ協会公認ソフトテニスコーチの取得に向けて、ソフトテニスを指導するための基本的なフィードスキルとヒッティングスキルを学びます。									
【科目の概要】 スクール・地域クラブにおける普及クラスを対象としたハンドトス(定点・左右・前後)、フィード(定点・左右・前後)、ヒッティング(2列ストローク・2列ボレー)についてオンコートの実技形式を中心に学びます。									
【到達目標】 A 要求された場所にスピード、高さをコントロールしたハンドトスができる B 要求された場所にスピード、回転、高さをコントロールしたフィードができる C 指導者として適切なコミュニケーションをとることができる									
【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	要求された場所にスピード、高さをコントロールしたハンドトスができる		要求された場所にスピード、高さをコントロールしたハンドトスがある程度できる		要求された場所にスピード、高さをコントロールしたハンドトスがあまり上手いかない				
到達目標 B	要求された場所にスピード、回転、高さをコントロールしたフィードができる		要求された場所にスピード、回転、高さをコントロールしたフィードがある程度できる		要求された場所にスピード、回転、高さをコントロールしたフィードがあまり上手いかない				
到達目標 C	指導者として適切なコミュニケーションをとることができる		指導者として適切なコミュニケーションをある程度とることができる		指導者として適切なコミュニケーションがあまり上手いかない				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 ソフトテニス指導教本									
【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		ソフトテニスコーチング1			年度	2026
英語表記		SoftTennis Coaching 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	ハンドトス(定点)①	基本の2列定点を理解する	1 ボールの持ち方	1球持ち、2球持ち理解する	2	
			2 強弱をつけてボールを投げる	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを投げる		
			3 2列定点にボールを出す	打球する人の身長に合わせたボールを出す		
2	ハンドトス(定点)②	基本の2列定点を理解する	1 強弱をつけてボールを投げる	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを投げる	2	
			2 2列定点にボールを出す	打球する人の身長に合わせたボールを出す		
			3 2列定点にボールを出す	打球する人の前足一歩分の踏み込んだ位置にボールを出す		
3	ハンドトス(定点・左右)	基本の2列定点・左右を理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 2列定点に正確にボールを出す	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを出す		
			3 2列左右にボールを出す	複数持ちを使って定点から左右へ途切れずにボールを出す		
4	ハンドトス(定点・前後)	基本の2列定点・左右・前後を理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 2列定点に正確にボールを出す	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを出す		
			3 2列前後にボールを出す	複数持ちを使って定点から前後へ途切れずにボールを出す		
5	ハンドトス(4列定点)	4列定点を理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 2列左右にボールを出す	複数持ちを使って定点から左右へ途切れずにボールを出す		
			3 4列定点にボールを出す	複数持ちを使って4列の外側にボールを出す		
6	フィード(定点)①	基本の2列定点を理解する	1 強弱をつけてボールを打つ	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを打つ	2	
			2 2列定点にボールを打つ	打球する人の身長に合わせたボールを打つ		
			3 2列定点にボールを打つ	打球する人の前足一歩分の踏み込んだ位置にボールを打つ		
7	フィード(定点)①	基本の2列定点を理解する	1 強弱をつけてボールを打つ	肩を支点に腕を大きく動かし強弱をつけてボールを打つ	2	
			2 2列定点にボールを打つ	打球する人の身長に合わせたボールを打つ		
			3 2列定点にボールを打つ	打球する人の前足一歩分の踏み込んだ位置にボールを打つ		
8	フィード(定点・外内)	基本の2列定点・左右を理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 2列定点に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを打つ		
			3 2列外内にボールを打つ	複数持ちを使って途切れずに外内へボールを打つ		
9	フィード(定点・前後)	基本の2列定点・左右・前後を理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 2列定点に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを出す		
			3 2列前後にボールを打つ	複数持ちを使って途切れずに前後へボールを打つ		
10	フィード(3列定点)	3列定点を理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 3列定点にボールを出す	複数持ちを使って3列の外側へ途切れずにボールを出す		
11	フィード(リターン)	基本のコースの打ち分けを理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 2列外内に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを打つ		
			3 2列外内に早いボールを打つ	リアルなファーストサーブを打つ		
12	フィード(リターン)	基本の球種の打ち分けを理解する	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 2列外内に正確にボールを打つ	打球する人の身長と腕の長さに合わせたボールを打つ		
			3 2列外側に逃げるボールを打つ	リアルなスライス・スピンスーブを打つ		
13	ヒッティング(ストローク対ストローク)	ストロークで相手のストロークに勢いを無くしたボールを打つ	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 回転量を減らしたボールを打つ	スイングスピードとインパクトを調節してボールの勢いを無くして打つことができる		
			3 相手の要求する左右にコントロールする	相手のフォアハンドにボールをコントロールできる		
14	ヒッティング(ストローク対ボレー)	ストロークで相手のボレーに勢いを無くしたボールを打つ	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 回転量を減らしたボールを打つ	スイングスピードとインパクトを調節してボールの勢いを無くして打つことができる		
			3 相手の要求する左右にコントロールする	相手のフォアハンドにボールをコントロールできる		
15	ヒッティング(ボレー対ストローク)	ボレーで相手のストロークに勢いを無くしたボールを打つ	1 声を出す	球数と打球する人の名前を呼び続ける	2	
			2 回転量を減らしたボールを打つ	スイングスピードとインパクトを調節してボールの勢いを無くして打つことができる		
			3 相手の要求する左右にコントロールする	相手のフォアハンドにボールをコントロールできる		

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