

科目名	テニス演習 4						年度	2026	
英語科目名	Tennis Instructor Seminar 4						学期	後期	
学科・学年	スポーツ健康学科 テニスコース 2年次	必/選	必	時間数	180	単位数	12	種別※	演習
担当教員	鷲田、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6ショットを応用した戦術を学びます。また、レストの短いゲーム形式を多く行い、連戦の中でパフォーマンスの維持を目標とします。

【科目の概要】

テニスプレイヤー/コーチにおける基本の6ショットを応用した戦術を学び、ポイントを取ることができる。

【到達目標】

テニスの特徴を理解し、様々な戦術を使ったポイント奪取能力が身に付く。

【授業の注意点】

理由のない遅刻や欠席は認めません。授業回数の4分の3の出席がなければ単位取得できません。

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	基本の6ショットにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして時間と場所を調整することができる		基本の6ショットにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして時間と場所をある程度調整することができる		基本の6ショットにおいて適切なスピード、回転、高さをコントロールして時間と場所を調整することができない
到達目標 B	ダブルスの並行陣において適切なポジションと役割を理解し、得点する・得点を防ぐことができる		ダブルスの並行陣において適切なポジションと役割を理解し、ある程度得点する・得点を防ぐことができる		ダブルスの並行陣において適切なポジションと役割を理解し、得点する・得点を防ぐことができない
到達目標 C	シングルスにおいてスニークインなどのネットプレーを理解し、得点する・得点を防ぐことができる		シングルスにおいてスニークインなどのネットプレーを理解し、ある程度得点する・得点を防ぐことができる		シングルスにおいてスニークインなどのネットプレーを理解し、得点する・得点を防ぐことができない
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて適選資料を配布します。

【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		テニス演習 4			年度	2026
英語表記		Tennis Instructor Seminar 4			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	ストロークの発展①	打点・軌道・ポジションを変える	1 時間の調整	ライブボール練習で打点・軌道・ポジションを変えて時間の調整をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する		
2	ストロークの発展②	打点・軌道・ポジションを変える	1 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する また、現状の課題を理解して矯正・強化に戻る	2	
3	ボレーの発展①	打点・軌道・タイミングを変える	1 時間の調整	ライブボール練習で打点・軌道・タイミングを変えて時間の調整をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する		
4	ボレーの発展②	打点・軌道・タイミングを変える	1 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する また、現状の課題を理解して矯正・強化に戻る	2	
5	サーブ&レシーブの発展①	打点・軌道・コースを変える	1 時間の調整	ライブボール練習で打点・軌道・コースを変えて時間の調整をする	2	
			2 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する		
6	サーブ&レシーブの発展②	打点・軌道・コースを変える	1 パターン練習	パターン練習で時間の調整を行いポイントを取得する また、現状の課題を理解して矯正・強化に戻る	2	
7	並行陣について理解する①	並行陣のポジショニングを知る(デュースサイド)	1 フィード練習	フィード練習で並行陣のポジショニングを理解する	2	
			2 パターン練習	パターン練習で運動強度を上げながら並行陣のポジショニングを理解する		
8	並行陣について理解する②	並行陣の役割を知る(デュースサイド)	1 フィード練習	フィード練習で並行陣の役割を理解する	2	
			2 パターン練習	パターン練習で運動強度を上げながら役割を理解する		
9	並行陣について理解する③	並行陣のポジショニングを知る(アドバンテージサイド)	1 フィード練習	フィード練習で並行陣のポジショニングを理解する	2	
			2 パターン練習	パターン練習で運動強度を上げながら並行陣のポジショニングを理解する		
10	並行陣について理解する④	並行陣の役割を知る(アドバンテージサイド)	1 フィード練習	フィード練習で並行陣の役割を理解する	2	
			2 パターン練習	パターン練習で運動強度を上げながら役割を理解する		
11	パターン練習(ネットプレー)①	発展させ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(半面)	クロス展開でのアプローチショットからネットプレーにつなげる	2	
			2 ストレート展開のパターン練習(半面)	ストレート展開でのアプローチショットからネットプレーにつなげる		
			3 まとめ(全面)	1.2をふまえたネットプレーでのポイント取得を理解する		
12	パターン練習(ネットプレー)②	発展させ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(半面)	クロス展開でのアプローチショットからネットプレーにつなげる	2	
			2 ストレート展開のパターン練習(半面)	ストレート展開でのアプローチショットからネットプレーにつなげる		
			3 まとめ(全面)	1.2をふまえたネットプレーでのポイント取得を理解する		
13	パターン練習(ネットプレー)③	発展させ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(半面)	クロス展開でのスニークインでネットプレーにつなげる	2	
			2 ストレート展開のパターン練習(半面)	ストレート展開でのスニークインでネットプレーにつなげる		
			3 まとめ(全面)	1.2をふまえたスニークインでのポイント取得を理解する		
14	パターン練習(ネットプレー)④	発展させ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(半面)	クロス展開でのスニークインでネットプレーにつなげる	2	
			2 ストレート展開のパターン練習(半面)	ストレート展開でのスニークインでネットプレーにつなげる		
			3 まとめ(全面)	1.2をふまえたスニークイン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	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