

科目名	プレイヤー演習2						年度	2026	
英語科目名	Player Exercises 2						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	選	時間数	90	単位数	6	種別※	演習
担当教員	和田	教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロテニスプレイヤー		

【科目の目的】

基本技術の応用、連戦でもパフォーマンスの下がらない身体づくり、試合を想定したパターン練習でテニスプレイヤーに必要な心技体を学びます。

【科目の概要】

競技力向上をめざし、技術・戦術のトレーニングを行います。

【到達目標】

選手としての基礎技術の習得、強化を目指し、JOPトーナメント（日本ランキング対象大会）及び専門学校テニス大会で活躍するために必要な心技体を身につけることを到達目標とします。

【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ショットを応用して4つの配球(XIVA)で得点する・得点を防ぐことができる		基本の6ショットを応用して4つの配球(XIVA)である程度得点する・得点を防ぐことができる		基本の6ショットを応用して4つの配球(XIVA)で得点する・得点を防ぐことができない
到達目標 B	フォアハンドストロークを軸に空間・時間・心理的なオープンコートを生み出すことができる		フォアハンドストロークを軸に空間・時間・心理的なオープンコートのある程度生み出すことができる		フォアハンドストロークを軸に空間・時間・心理的なオープンコートを生み出すことができない
到達目標 C	サーブにおいてビックV・スモールVで得点することができる		サーブにおいてビックV・スモールVである程度得点することができる		サーブにおいてビックV・スモールVで得点することができない
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		プレイヤー演習2			年度	2026
英語表記		Player Exercises 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	パターン練習(XIVA)①	XIVAの4パターンを理解する	1 XIVA展開	XIVA展開でのポイント取得を理解する	2	
			2 攻撃と守備	XIVA展開で攻守を切り替える		
			3 まとめ	XIVA展開をフリーポイントで実践する		
2	パターン練習(XIVA)②	XIVAの4パターンを理解する	1 XIVA展開	XIVA展開でのポイント取得を理解する	2	
			2 攻撃と守備	XIVA展開で攻守を切り替える		
			3 まとめ	XIVA展開をフリーポイントで実践する		
3	ゲーム形式(XIVA)①	XIVAの4パターンを実践する	ゲーム形式	1～2回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
4	ゲーム形式(XIVA)②	XIVAの4パターンを実践する	ゲーム形式	1～2回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
5	パターン練習(回りこみフォア)①	回り込みフォアハンドの3パターンを理解する	1 フィード練習	回り込みフォアハンドで3球種の変化をつけることができる	2	
			2 協力的練習	協力的練習で回り込みフォアハンドを実践できる		
			3 まとめ	回り込みフォアハンドをフリーポイントで実践できる		
6	パターン練習(回りこみフォア)②	回り込みフォアハンドの3パターンを理解する	1 フィード練習	回り込みフォアハンドで3球種の変化をつけることができる	2	
			2 協力的練習	協力的練習で回り込みフォアハンドを実践できる		
			3 まとめ	回り込みフォアハンドをフリーポイントで実践できる		
7	ゲーム形式(回り込みフォア)①	回り込みフォアハンドの3パターンを実践する	ゲーム形式	5～6回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
8	ゲーム形式(回り込みフォア)②	回り込みフォアハンドの3パターンを実践する	ゲーム形式	5～6回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
9	パターン練習(ビックV・スモールV)①	回り込みフォアハンドの3パターンを理解する	1 フィード練習	効果的なサーブで相手を崩し、3球目攻撃がコントロールできる	2	
			2 協力的練習	協力的練習で3球目攻撃を実践できる		
			3 まとめ	ビックV・スモールVをフリーポイントで実践できる		
10	パターン練習(ビックV・スモールV)②	回り込みフォアハンドの3パターンを理解する	1 フィード練習	効果的なサーブで相手を崩し、3球目攻撃がコントロールできる	2	
			2 協力的練習	協力的練習で3球目攻撃を実践できる		
			3 まとめ	ビックV・スモールVをフリーポイントで実践できる		
11	ゲーム練習(ビックV・スモールV)①	回り込みフォアハンドの3パターンを実践する	ゲーム形式	9～10回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
12	ゲーム練習(ビックV・スモールV)②	回り込みフォアハンドの3パターンを実践する	ゲーム形式	9～10回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
13	ゲーム形式①	ゲーム形式での実践と新たな課題の発見	ゲーム形式	1～12回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
14	ゲーム形式②	ゲーム形式での実践と新たな課題の発見	ゲーム形式	1～12回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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		
15	ゲーム形式③	ゲーム形式での実践と新たな課題の発見	ゲーム形式	1～12回目の内容をゲーム形式で実践する	2	
			1 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