

科目名	テニス演習 3							年度	2026
英語科目名	Tennis Instructor Seminar 3							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 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ショットを軸にテニス選手としての基礎技術を学びます。また、連戦でもパフォーマンスの下がらない身体づくりを目指します。									
【科目の概要】 基本の6ショットであるフォア・バックハンドストローク、フォア・バックボレー、サーブ&レシーブについて学びます。また、心肺機能を高めるライブボール中心の練習を行います。									
【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時間と場所を調整することができる 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時間と場所を調整することができる 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時間と場所を調整することができる									
【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＝ループリック									
ループリック 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時間と場所を調整することができる		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時間と場所をある程度調整することができる		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時間と場所を調整することができない				
到達目標 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時間と場所を調整することができる		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時間と場所をある程度調整することができる		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時間と場所を調整することができない				
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時間と場所を調整することができる		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時間と場所をある程度調整することができる		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時間と場所を調整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		テニス演習3			年度	2026	
英語表記		Tennis Instructor Seminar 3			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心拍強度を上げながら矯正・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心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
3	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		
4	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	
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心拍強度を上げながら矯正・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心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
7	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		
8	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	
9	サーブ&レシーブの矯正・強化①	サーブ&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	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心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
10	サーブ&レシーブの矯正・強化②	サーブ&レシーブにおける現状の課題を矯正・強化する	1	協力的練習	協力的練習で矯正・強化をする	2	
			2	ライブボール練習	ライブボール練習で心拍強度を上げながら矯正・強化をする		
11	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		
12	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	
13	パターン練習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	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	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	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