

科目名	コーチング演習3							年度	2026
英語科目名	Coaching practice 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	選	時間数	90	単位数	6	種別	演習
担当教員	鷲田、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/日本スポーツ協会公認テニスコーチ4			
【科目の目的】 日本スポーツ協会公認テニスコーチ1・2/テニス教師の取得に向けて、テニスを指導するための実技・指導法について学びます。									
【科目の概要】 テニススクール、学内などでコーチングの現場実習を行います。									
【到達目標】 学内外の現場でコーチングを行い各レベル各年代に応じた生徒に向け授業で学んだ指導法を実践し、対処法を学びます。コーチとして生計を立てていくために社会人としての礼儀や振る舞いを意識してコミュニケーションの重要性を本実習を通して学びます。また、本実習を通してコーチングスキルの向上、習得す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	試験科目のフィードを適切な高さ・スピード・タイミングでコントロールすることができる		試験科目のフィードを適切な高さ・スピード・タイミングである程度コントロールすることができる		試験科目のフィードを適切な高さ・スピード・タイミングでコントロールすることができない				
到達目標 B	試験科目のストローク・ネットプレーを適切な高さ・スピード・タイミングでコントロールすることができる		試験科目のストローク・ネットプレーを適切な高さ・スピード・タイミングである程度コントロールすることができる		試験科目のストローク・ネットプレーを適切な高さ・スピード・タイミングでコントロールすることができない				
到達目標 C	サーブでスピン・スライス・フラットをハッキリと分かる変化量で打つことができる		サーブでスピン・スライス・フラットをある程度分かる変化量で打つことができる		サーブでスピン・スライス・フラットをハッキリと分かる変化量で打つことができない				
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】 積極的な参加時間数と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		コーチング演習3			年度	2026
英語表記		Coaching practice 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	フィード(ストローク)①	3列定点に3球種のフィードを打ち分けることができる	1 フラット	変化の少ないボールをコントロールすることができる	2	
			2 スピン	縦回転のボールをコントロールすることができる		
			3 スライス	下回転のボールをコントロールすることができる		
2	フィード(ストローク)②	3列定点に3球種のフィードを打ち分けることができる	1 3球種の打ち分け	テンポよく球種を変えてコントロールすることができる	2	
			2 視覚的变化	第三者から見てハッキリとわかる変化量でボールをコントロールすることができる		
			3 修正・強化	2の修正と強化		
3	デモンストレーション(ストローク)①	ラリーにおいて3球種を打ち分けることができる	1 フラット	変化の少ないボールをコントロールすることができる	2	
			2 スピン	縦回転のボールをコントロールすることができる		
			3 スライス	下回転のボールをコントロールすることができる		
4	デモンストレーション(ストローク)②	ラリーにおいて3球種を打ち分けることができる	1 3球種の打ち分け	球種に適したグリップでボールを打つことができる	2	
			2 視覚的变化	第三者から見てハッキリとわかる変化量でボールをコントロールすることができる		
			3 修正・強化	2の修正と強化		
5	フィード(ネットプレー)①	ボレー左右(3コース)とスマッシュ前後のフィードを打ち分けることができる	1 ロー・ミドル・ハイ	3つの高さを変えたボールをコントロールすることができる	2	
			2 スマッシュ前後	2つの高さで長さを変えたボールをコントロールすることができる		
			3 連動	5つの球種をコントロールすることができる		
6	フィード(ネットプレー)②	ボレー左右(3コース)とスマッシュ前後のフィードを打ち分けることができる	1 テンポ	5つの球種をテンポよくコントロールすることができる	2	
			2 フィードバック	1で発見した新たな課題の共有		
			3 修正・強化	2の修正と強化		
7	デモンストレーション(ネットプレー)①	5つの変化に対して正確に返球することができる	1 ロー・ミドル・ハイ	3つの高さに対して正確に返球しながらネットに詰めることができる	2	
			2 スマッシュ前後	軸足を使い分けたスマッシュを打つことができる		
			3 連動	5つの変化に対して正確に返球することができる		
8	デモンストレーション(ネットプレー)②	5つの変化に対して正確に返球することができる	1 ロー・ミドル・ハイ	3つの高さに対して正確に返球しながらネットに詰めることができる	2	
			2 視覚的手本	第三者から見てハッキリとわかる対応の違いを示すことができる		
			3 修正・強化	2の修正と強化		
9	サーブ(フラット・スライス)①	2球種を打ち分けることができる	1 プロネーション	サーブの基本動作を理解することができる	2	
			2 フラット	変化の少ないボールをコントロールすることができる		
			3 スライス	横回転のボールをコントロールすることができる		
10	サーブ(スピン)①	サーブで縦回転をかけることができる	1 スピンサーブの仕組み	スピンサーブの仕組みを理解することができる	2	
			2 段階的指導法	段階的にサーブで縦回転をかけることができる		
			3 スピンサーブ	右側に跳ねるサーブを打つことができる		
11	サーブ(スピン)②	スピンサーブでコースを打ち分けることができる	1 ローテーション	下半身から力を上手く伝えることができる	2	
			2 スピンサーブ	右側に跳ねるサーブを打つことができる		
			3 キックサーブ	右側に大きく跳ねるサーブを打つことができる		
12	サーブ3球種	3球種をハッキリとわかる変化量でコントロールすることができる	1 フラット	ワイド、センターに打ち分けることができる	2	
			2 スピン	ワイド、センターに打ち分けることができる		
			3 スライス	ワイドに打ち分けることができる		
13	コーチング①	個人の指導	1 観察	矯正箇所を見つけることができる	2	
			2 ディスカッション	矯正方法を提案することができる		
			3 矯正方法の実演	矯正し、上達へ導くことができる		
14	コーチング②	グループ指導(成人)	1 練習方法の説明	大きな声で分かりやすく伝えることができる	2	
			2 ローテーション管理	平等な時間管理と運動量の確保ができる		
			3 安全管理	あらゆる可能性を予測し安全管理を徹底することができる		
15	コーチング③	グループ指導(ジュニア)	1 年齢に応じた指導	カラーボールを用いて対象に合わせた指導ができる	2	
			2 目的別に応じた指導	カラーボールを用いて対象に合わせた指導ができる		
			3 安全管理	あらゆる可能性を予測し安全管理を徹底することができる		

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