

科目名	テニス演習5						年度	2026	
英語科目名	Tennis Instructor Seminar 5						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 3年次	必/選	必	時間数	60	単位数	4	種別※	演習
担当教員	鷲田・和田	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		
【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と戦術を学びます。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】 テニスの特性について理解し、基本的な技術とそれらを応用した戦術を学びます。									
【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と空間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と空間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と空間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	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と空間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と空間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と空間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と空間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と空間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と空間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と空間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と空間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と空間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】 テニス指導教本1・2									
【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5			年度	2026
英語表記		Tennis Instructor Seminar 5			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	ストロークの強化①	ストロークにおける現状の課題を強化する	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強化をする		
2	ストロークの強化②	ストロークにおける現状の課題を強化する	1 フィード練習	フィード練習で強化をする	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強化に戻る	2	
5	ボレーの強化①	ボレーにおける現状の課題を強化する	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強化をする		
6	ボレーの強化②	ボレーにおける現状の課題を強化する	1 フィード練習	フィード練習で強化をする	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強化に戻る	2	
9	サーブ&レシーブの強化①	サーブ&レシーブにおける現状の課題を強化する	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強化をする		
10	サーブ&レシーブの強化②	サーブ&レシーブにおける現状の課題を強化する	1 協力的練習	協力的練習で強化をする	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強化をする		
			2			
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	ゲーム形式	1～14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