

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 テニスコース											
短期強化練習 1											
対象	1年次	開講期	前期	区分	選※	種別	実習	時間数	60	単位	2
担当教員	久松			実務経験	有	職種	プロテニスプレーヤー				
授業概要											
短期集中の練習計画のもと、技術、体力、精神力の強化方法について学びます。											
到達目標											
強化合宿などで短時間で集中的に実戦練習を行い、技術面、体力面、精神面の強化を目指し、改善を感じられることを到達目標とします。また集団行動にて上下関係等の社会性を身に付け、コミュニケーション能力を習得できることを目指します。											
授業方法											
合宿にて短期集中して技術、体力、精神力の強化を目指し、集団行動のためコミュニケーションを高め、社会性を身に付けるように行動します。											
成績評価方法											
合宿参加にて単位を認めます。											
履修上の注意											
集団行動のため時間厳守すること。率先して準備を行うことを意識し行動することを心掛けます。体調管理も勉強であることを自覚し行動をとること。合宿未参加の場合は単位を認めません。											
教科書教材											
必要に応じて配布											
回数	授業計画										
第1回	練習 (基本練習)										
第2回	練習 (基本練習)										
第3回	練習 (シングルス)										

短期強化練習 1

第4回	練習試合 (シングルス)
第5回	トレーニング
第6回	ミーティング
第7回	練習 (基本練習)
第8回	練習 (基本練習)
第9回	練習 (ダブルス)
第10回	練習試合 (ダブルス)
第11回	トレーニング
第12回	ミーティング
第13回	練習 (シングルス)
第14回	練習 (ダブルス)
第15回	反省