

|                                                                                                                |            |     |    |          |    |    |            |     |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|----|----------|----|----|------------|-----|----|----|---|
| 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 2                                                                                                       |            |     |    |          |    |    |            |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                             | 1 年次       | 開講期 | 後期 | 区分       | 選※ | 種別 | 実習         | 時間数 | 60 | 単位 | 2 |
| 担当教員                                                                                                           | 久松         |     |    | 実務<br>経験 | 有  | 職種 | プロテニスプレイヤー |     |    |    |   |
| 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                                                                                                           |            |     |    |          |    |    |            |     |    |    |   |
| 強化合宿などで短期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                                                                                                           |            |     |    |          |    |    |            |     |    |    |   |
| 合宿にて短期間集中して技術、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、社会性を身に着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) |     |    |          |    |    |            |     |    |    |   |

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| 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 2            |              |
| 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           |