

|                                                                                                           |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|----|------|---|----|------------|-----|----|----|---|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校                                                                                       |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| スポーツ健康学科三年制 テニスコース                                                                                        |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| 短期強化練習 6                                                                                                  |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                        | 3 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の向上を目指します。 |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| 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ます。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られるようにします。                                     |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| 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。率先して準備を行うこと意識し行動するようにします。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。熱中症対策を行い体調管理を意識し行動をとること。   |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| 教科書教材                                                                                                     |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| 必要に応じて配布します。                                                                                              |           |     |    |      |   |    |            |     |    |    |   |
| 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 |             |
| スポーツ健康学科三年制 テニスコース  |             |
| 短期強化練習 6            |             |
| 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 1 0 回             | 練習試合(ダブルス)  |
| 第 1 1 回             | トレーニング      |
| 第 1 2 回             | ミーティング      |
| 第 1 3 回             | 練習(シングルス)   |
| 第 1 4 回             | 練習(ダブルス)    |
| 第 1 5 回             | 反省          |