

2021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 1											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	選※	種別	講義+ 演習	時間数	60	単位	4
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)										

2021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 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