

|                                                                                                                 |                 |     |    |          |    |    |           |     |    |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|----|----------|----|----|-----------|-----|----|----|---|
| 2023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 3                                                                                                        |                 |     |    |          |    |    |           |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                              | 2 年次            | 開講期 | 前期 | 区分       | 選※ | 種別 | 講義+<br>演習 | 時間数 | 30 | 単位 | 2 |
| 担当教員                                                                                                            | テニスプロジェクト、柳田、和田 |     |    | 実務<br>経験 | 有  | 職種 | テニスコーチ    |     |    |    |   |
| 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つけ、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、社会性を身につ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すること。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                                                                                                             | 部内戦の準備          |     |    |          |    |    |           |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                                             | 部内戦 1           |     |    |          |    |    |           |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                                             | 部内戦 2           |     |    |          |    |    |           |     |    |    |   |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 2023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 3            |         |
| 第4回                 | ダブルス練習  |
| 第5回                 | シングルス練習 |
| 第6回                 | 部内戦の準備  |
| 第7回                 | 部内戦 3   |
| 第8回                 | 部内戦 4   |
| 第9回                 | ダブルス練習  |
| 第10回                | シングルス練習 |
| 第11回                | 部内戦準備   |
| 第12回                | 部内戦 5   |
| 第13回                | 部内戦 6   |
| 第14回                | 欠点の克服   |
| 第15回                | まとめ     |