

2023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	テニスプロジェクト、柳田、和田			実務 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

スポーツ健康学科三年制 テニスコース

短期強化練習 1

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