

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 4											
対象	2年次	開講期	後期	区分	選※	種別	講義+ 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 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	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）										

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 4

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